

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN
ADIKSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA
SISWA SMA “X” DI KOTA SEMARANG**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :
Nurita Anggrainny
(30702100157)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN
ADIKSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA
SMA X SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nurita Angrainny
30702100157

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

13 Agustus 2025

Semarang,

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Adiksi
Penggunaan Media Sosial Tiktok pada Siswa SMA X di Kota
Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nurita Anggrainny

30702100157

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 19 Agustus 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Nurita Anggrainny dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesanjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 Agustus 2025


METERAI
TEMDEL
A165CAJX7687E9047
Nurita Anggrainny
30702100157

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah : 5-6)

“Setidaknya tetaplah hidup untuk bertemu dengan embun pagi di esok hari, karena pada nyatanya tidak ada bintang yang bersinar tanpa kegelapan”

(Rain)

“Kesepian bukan berarti selalu sendirian, tetapi cobalah lihat sekitar dan apa yang kamu dapatkan, karena sesungguhnya dunia ada dihadapan bukan disebalik layar”

(Rain)

“Jika melihat terlalu jauh membuat penglihatanmu buram, maka jangan memandang terlalu jauh”

(Unknown)

“jangan bandingkan jarak terbangnya, tapi bagaimana dan apa yang dilalui, karena itulah suatu hal yang penting, selalu sesuai kata hati”

(Pesawat Kertas_JKT48)

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua yang sangat ku sayangi

Bapak Kardo dan Ibu Marfuah

Dengan seluruh kata syukur yang tak ada habisnya, kupersembahkan karya tulis ini untuk kalian. Ribuan kata Terima kasih bahkan tak terhingga dari putri cantik kalian.

Pak, Bu, terima kasih atas pengorbanan, perjuangan, serta dukungan yang selalu kalian berikan. Doa yang selalu kalian langitkan adalah suatu jalan bagi kesuksesanku. Seluruh bentuk kasih sayang yang kalian curahkan sehingga anakmu dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.

Untuk ibu Anisa selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan serta bantuan sehingga karya ini dapat terselesaikan.

Almamater Fakultas Psikologi UNISSULA, terima kasih karena telah memberikan penulis ilmu dan pengalaman baru, serta memberikan penulis kesempatan untuk tumbuh menjadi orang yang lebih baik.

Untuk diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan hingga tersusun dan selesainya karya ini, karena tanpa kamu bertahan karya ini tidak akan ada saat ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang memiliki seluruh keagungan dan kemurahan yang diberikan kepada seluruh makhluk ciptaan-Nya, sehingga dengan ini ppeneliti dapat menyelesaikan salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1-Sarjana Psikologi dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa terlantunkan kepada manusia termulia, Nabi Muhammad SAW.

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak hambatan selama proses penelitian, sehingga penelitian ini tidak terlepas dari bantuan pihak-pihak yang selalu memberikan bimbingan dan dukungan kepada peneliti. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi serta dosen wali yang berkenan meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing serta mengarahkan penulis sehingga skripsi dan perkuliahan ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu, pembelajaran serta pengalaman yang bermanfaat bafi penulis selama mengikuti perkuliahan.
4. Bapak, Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu peneliti dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu peneliti, Bapak Kardo dan Ibu Marfuah yang telah mendukung, mendoakan serta membimbing penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan S1 dengan lancar.
6. Bapak Supriyadi selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang kurikulum SMA “X” yang membantu peneliti dalam perizinan penelitian.
7. Bapak Alwi selaku guru bimbingan Konseling yang membantu penulis dalam pendampingan dan proses pengambilan data selama penelitian.

8. Teman-teman dekat penulis Silvia Putri Anggraeny, Novita Sari Putri, serta Rahmada Taftayani Putri yang selalu memberikan dukungan baik secara fisik maupun emosional selama proses penyusunan skripsi.
9. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diperlukan agar skripsi ini dapat diperbaiki. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi.

Semarang,

Nurita Anggrainny



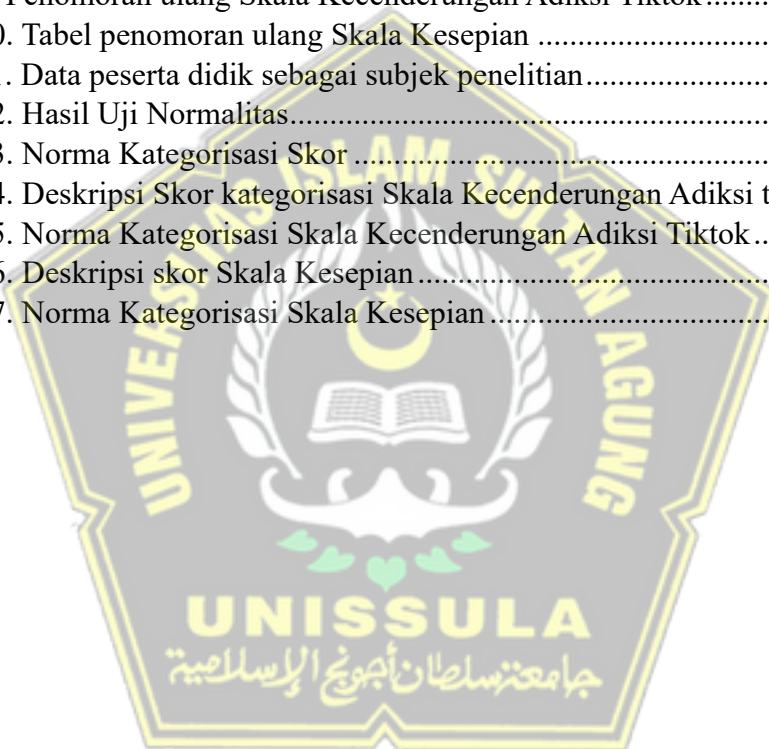
DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian.....	7
1. Manfaat teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Adiksi Media sosial.....	8
1. Definisi Kecenderungan Adiksi Media sosial	8
2. Faktor-Faktor Penyebab Kecenderungan Adiksi Media sosial	9
3. Aspek-Aspek Adiksi Penggunaan Media sosial.....	12
B. Kesepian.....	14
1. Definisi Kesepian	14
2. Aspek-Aspek dari Kesepian.....	15
C. Hubungan Antara Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Penggunaan Media sosial TikTok Pada Remaja	17
D. Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Identifikasi Variabel	19
B. Definisi Operasional.....	19
1. Kecenderungan Adiksi Media Sosial	20

2. Kesepian.....	20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	21
D. Metode Pengumpulan data.....	22
1. Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok.....	22
2. Skala Kesepian.....	23
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas.....	24
1. Validitas.....	24
2. Uji Daya Beda Aitem.....	24
3. Estimasi Koefisien Reliabilitas.....	25
F. Teknik Analisis.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	26
2. Persiapan dan pelaksanaan Penelitian.....	27
B. Pelaksanaan Penelitian.....	32
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	33
1. Uji Asumsi.....	33
2. Uji Hipotesis.....	34
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
1. Deskripsi Data Skor Kecenderungan Adiksi Tiktok.....	35
2. Deskripsi Data Skor Kesepian.....	36
E. Pembahasan.....	37
F. Kelemahan Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabulasi data jumlah peserta didik	21
Tabel 2. Blueprint Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok.....	22
Tabel 3. Blueprint Skala Kesepian	23
Tabel 4. Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok	29
Tabel 5. Skala Kesepian	29
Tabel 6. Data peserta didik sebagai subjek uji coba.....	30
Tabel 7. Daya beda aitem Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok	31
Tabel 8. Daya beda aitem Skala Kesepian	31
Tabel 9. Penomoran ulang Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok	32
Tabel 10. Tabel penomoran ulang Skala Kesepian	32
Tabel 11. Data peserta didik sebagai subjek penelitian.....	33
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor	35
Tabel 14. Deskripsi Skor kategorisasi Skala Kecenderungan Adiksi tiktok	35
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok	36
Tabel 16. Deskripsi skor Skala Kesepian	37
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kesepian	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Katgorisasi Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok.....	36
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kesepian	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Coba Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok.....	49
Lampiran 2. Uji Coba Skala Kesepian.....	53
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok.....	58
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kesepian.....	74
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok .	83
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesepian	85
Lampiran 7. Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok	88
Lampiran 8. Skala Kesepian	92
Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok	96
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian Skala Kesepian	121
Lampiran 11. Uji Normalitas	135
Lampiran 12. Uji Linearitas Skala Kecenderungan Adiksi dengan Kesepian	136
Lampiran 13. Uji Hipotesis.....	136
Lampiran 14. Deskripsi Skor Data Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok.....	136
Lampiran 15. Deskripsi Skor Data Skala Kesepian.....	137
Lampiran 16. Surat Permohonan Izin Penelitian Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Semarang	139
Lampiran 17. Surat Disposisi Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Semarang..	140
Lampiran 18. Surat Permohonan Izin Penelitian SMA “X”	141
Lampiran 19. Penyebaran Skala.....	143
Lampiran 20. Dokumentasi Try Out	144
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian.....	145



HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KECENDERUNGAN ADIKSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA SISWA SMA “X” DI KOTA SEMARANG

Oleh :

Nurita Anggrainny

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: anggrainnyn@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial Tiktok pada siswa SMA “X” di kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu peserta didik SMA “X” dengan jumlah sampel 336 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu alat ukur kecenderungan adiksi Tiktok dan alat ukur kesepian. Hasil analisis korelasi *Spearman Rho* memperoleh skor $r_{xy} = 0,100$ dengan taraf signifikansi 0.033 yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima serta terdapat hubungan positif antara kecenderungan adiksi Tiktok dengan kesepian pada siswa SMA “X”. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami maka semakin tinggi pula kemungkinan kecenderungan adiksi Tiktok.

Kata Kunci : Kecenderungan Adiksi, Tiktok, Kesepian

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS WITH TENDENCY TO
BECOME ADDICTED TO USING THE MEDIA SOSIAL PLATFORM
TIKTOK AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS AT SMA “X” IN THE
SEMARANG CITY**

By :

Nurita Anggrainny

Faculty of Psychology Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: anggrainnyn@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between loneliness with the tendency to become addicted to using the Media sosial platform TikTok among high school students at SMA “X” in the Semarang City. This study uses a quantitative research method. The population used in this study is students at SMA “X”, with a sample size of 336 respondents. The sampling technique used is cluster random sampling. This study utilized two measurement tools: a TikTok addiction tendency measurement tool and a loneliness measurement tool. The results of the Spearman Rho correlation analysis yielded a score of $r_{xy} = 0.100$ with a significance level of 0.033, indicating that the hypothesis was accepted and there was a positive relationship between TikTok addiction tendencies and loneliness among students at SMA “X”. The higher the level of loneliness experienced, the higher the likelihood of TikTok addiction tendencies.

Keyword : Addiction tendency, Tiktok, Loneliness

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki kemajuan dalam bidang teknologi dan informasi. Khususnya perkembangan internet di Indonesia mendukung pula semakin majunya perkembangan media sosial. Media sosial merupakan yang dapat digunakan terkoneksi dengan banyak orang tanpa ada halangan atau batasan secara tempat dan waktu (Rahmadin, 2018). Media sosial merupakan media berbasis internet yang penggunaanya dapat berpartisipasi sebagai pencipta sebuah karya atau hanya sekedar sebagai penikmat konten yang telah disediakan. Media sosial dilengkapi dengan teknologi multimedia yang canggih dan selalu di perbaiki setiap tahunnya sehingga pengguna media sosial dapat mengakses atau membagikan informasi atau konten dengan mudah dimanapun dan kapanpun (Nurul & Wisnusakti, 2022).

Pada tingkat organisasi, media sosial dimungkinkan dapat membuka peluang baru untuk memperkenalkan praktik manajemen baru yang sesuai dan dibutuhkan, hal ini mencakup pengenalan model manajemen baru, membentuk kembali komunikasi, meningkatkan kolaborasi dan berbagi pengetahuan. Saat ini, kelekatan antara media sosial dan manusia sudah terikat dengan erat dan sulit untuk dipisahkan. Media sosial sudah menjadi salah satu kebutuhan setiap individu dimasa sekarang seperti, kebutuhan informasi mengenai berita harian, pemberitahuan peristiwa penting, hubungan dengan keluarga atau teman, ulasan dan rekomendasi mengenai produk atau layanan dan tempat, pemenuhan kebutuhan emosional, mengikuti tren terbaru hingga tentang hiburan, dan masih banyak lagi (Aurellia,dkk., 2024).

Salah satu aplikasi media sosial yang sedang naik daun di Indonesia adalah aplikasi TikTok. Aplikasi TikTok merupakan sebuah aplikasi jaringan sosial dan platform video bermusik yang berasal dari Tiongkok yang diciptakan pada tahun 2016. Aplikasi TikTok berbasis video pendek ini bermula dengan hanya dapat mengunggah video dengan durasi 5 sampai 60 detik sekarang berkembang hingga

dapat mengunggah video yang maksimal berdurasi 15 menit. Berdasarkan laporan *We Are Social* dan *Meltwater*, jumlah pengguna TikTok di dunia mencapai 1,58 miliar pengguna per April 2024. Dari keseluruhan jumlah pengguna TikTok tersebut Indonesia menduduki peringkat pertama dengan jumlah pengguna terbanyak TikTok dengan catatan 127.5 juta, yang didominasi oleh pengguna usia remaja (Garuda website, 2025).

Aplikasi TikTok memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan pengguna, karena kebutuhan hiburan yang cukup besar dan minat untuk mengetahui lebih banyak hal baru terutama bagi para remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, usia remaja dimulai dari usia 10 tahun hingga 19 tahun. Sedangkan Menurut Santrock (2011), usia remaja dimulai sejak usia 13 tahun hingga 19 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), masa remaja dimulai sejak usia 10 tahun hingga 18 tahun. Usia remaja merupakan masa pencarian dan pengukuhan jati diri sebelum menginjak usia dewasa. Bagi para remaja yang masih memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, aplikasi TikTok akan menjadi aplikasi yang sangat digemari karena dengan menggunakan TikTok mereka dapat mengetahui berbagai banyak hal tanpa adanya batasan akan hal yang ingin mereka ketahui.

Aplikasi TikTok ini dapat menjadi hiburan saat sedang lelah, bosan, kesal, dan pusing. Hal ini dapat menjadi sebuah emosi positif yang membantu individu untuk kembali bersemangat menjalani hari atau kembali mengerjakan pekerjaan atau tugas yang dimiliki. Aplikasi TikTok dapat membantu individu mengakses informasi secara cepat dan mengetahui berbagai hal tanpa harus datang langsung ditempat. Menunjukkan hal-hal baru yang menarik bahkan untuk dicoba dalam kehidupan sehari-hari (Ilahin, 2022).

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, kejadian sebenarnya dilapangan justru berbanding terbalik dengan apa yang diharapkan. Aplikasi TikTok menyediakan banyak konten video yang menyenangkan, menghibur atau pengetahuan baru yang tidak hanya menimbulkan antusias bagi para pengguna tetapi juga dapat menghibur diri dari rasa bosan atau jenuh. Sehingga, dari sisi positif penggunaan media sosial TikTok ini terdapat pula sisi negatif, TikTok

merupakan aplikasi yang sangat canggih dan pintar sehingga dapat mendeteksi tayangan yang disukai dan sangat diminati oleh penggunanya. Mengenai hal tersebut, perilaku penggunaan TikTok akan dilakukan secara terus-menerus karena adanya stimulus tayangan yang menyebabkan penggunanya semakin larut dalam menjelajahi aplikasi TikTok ini. Menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mengakses hal seperti ini, dapat menyebabkan kecenderungan adiksi terhadap penggunanya, yang mana seseorang mengalami kecenderungan adiksi salah satunya diakibatkan karena rendahnya penahanan diri yang dimiliki oleh individu (Irawan & Andriani, 2023).

Menurut Brown, perilaku adiksi merupakan perilaku yang memiliki aspek tertentu seperti, *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptoms*, *conflict*, dan *relapse* (Brown, 1993). Perilaku adiksi cenderung mengacu pada kegiatan yang berulang yang dapat meningkatkan resiko penyakit atau masalah sosial seorang individu. Adiksi media sosial mencakup banyak karakteristik seperti mengabaikan masalah kehidupan yang ada di dunia nyata, mengabaikan diri sendiri, mengubah suasana hati, bahkan mengalami masalah mental (Safitri & Merdiaty, 2023).

Individu yang memiliki perhatian berlebih atau memiliki keinginan yang tinggi dalam mengakses media sosial serta mungkin dapat menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial dapat menimbulkan dampak negatif dari kecenderungan adiksi media sosial, beberapa dampak negatif dari kecenderungan adiksi media sosial yaitu membuat individu lebih suka untuk menghabiskan waktu sendiri karena merasa media sosial lebih dapat mengerti dirinya, menyia-nyiakan waktu, menimbulkan hoax, sebagai pemicu munculnya pembandingan antara kehidupan sosial dan ekonomi dalam masyarakat, atau bahkan mengarahkan individu untuk bertindak kearah *bully* (Munte, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilaksanakan oleh peneliti pada dari Rabu, 07 Mei 2025 terhadap 3 remaja dari kelas XI SMA mendapatkan hasil sebagai berikut :

Subjek 1 : DZA, 17 Tahun, Perempuan

“Aku main Tiktok kalo pas gabut dirumah kak, ya kayak setiap gada kerjaan ga ngapa-ngapain aku main Tiktok”

“Yaaa, meskipun seharian ga sempet buka Tiktok, pasti disempet-semperin buat nonton kak, soalnya kalo ga tu kayak gada hiburan, biar bisa nge refresh lagi tu ya buka Tiktok kak, naikin mood, sama aja kalo ga mood juga mainnya Tiktok. Terus kalo ga buka tu kepikiran sama apinya belum nyala kak”

“Sering sih kak kalo kayak kebablasan gitu, terutama kalo mau ngerjain tugas biasanya kan nonton dulu bentar buat ngumpulin niat, taunya niate ga ngumpul-ngumpul jadi makin lama scroll-nya, tapi abis itu tetep bakal dikerjain kok tugasnya”

“Pernah sih kak, ngerasain kayak gitu, misal seharian ga sempet buka tu malemnya sebelum tidur kayak scroll agak lama jadi waktu tidurnya lebih telat dari biasanya”

Subjek 2 : LMO, usia 17 tahun, perempuan

“aku main Tiktok kalo pas gabut sih kak, kayak pas dirumah gabut, di sekolah, pokoknya dimana aja deh, kalo pas di sekolah ya pas jamkos gitu biasanya Tiktokan sama temen-temen, kalo nemu dance baru ya langsung hafalin langsung bikin waktu itu juga gitu”

“kalo lagi sibuk sama kayak tugas sekolah gitu biasanya tetep disambi sih kak biar ga stress sendiri, buat hiburan gitu pokoknya, wes Tiktok tu pokoknya kayak separuh hidup kak”

“kalo gelisah sih pernah banget ya kak, apalagi kan sekarang jamannya streak itu, kakaknya pasti tau lah ya, nah itu kak jadinya kalo seharian belum buka Tiktok tu jadi gelisah”

“kalo lagi ngerasain apa-apa tu larinya ke Tiktok kak, kalo lagi sedih ya yang keluar kata-kata semua jadi kayak relate aja gitu, bisa buat naikin mood juga”

“itu sering banget sih kak kayak gitu, biasanya kalo mau nugas ya ngumpulin niat dulu scroll dulu baru nugas, tapi awalnya 5 menit, 15 menit sampe 1 jam juga pernah”

Subjek 3 : TAA, usia 17 Tahun, Perempuan

“Aku main Tiktok kalo pas di sekolah sih kak, kalo pas jamkos gitu, dirumah pas lagi kosong, terus kalo lagi gawean nih disuruh mama nah itu juga disambi sama scroll gitu, iya kak kayak multitasking gitu, kayak pas disuruh motong cabe gitu kalo satu video abis ya scroll lagi, biar ga bosan kak”

“biasannya kalo pas belajar tu ditengah-tengah belajar gitu sih kak, kayak pas udah cape belajar scroll Tiktok dulu biar ga puyeng”

“Iya kak, kalo pas lagi moodswing gitu biasanya ya main scroll Tiktok, misal kayak lagi sedih tu kak ya larinya ke Tiktok soalnya isinya tu kadang yang muncul sesuai aja sama apa yang di rasain”

“biasanya kalo malem sih kak kalo sebelum tidur gitu, pas udah rebahan ya scroll dulu meskipun bentar tapi tetep scroll”

Berdasarkan jawaban dari para peserta didik diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga subjek diatas subjek tidak pernah lepas untuk bermain aplikasi Tiktok. Subjek pertama, menyatakan bahwa subjek mengisi waktu luang yang dimiliki dengan bermain Tiktok, subjek dapat melakukan hal lain yang dalam waktu bersamaan sambil bermain Tiktok, dalam sehari subjek selalu menyempatkan untuk membuka Tiktok karena merasa Tiktok dapat membantu subjek untuk merasa lebih segar dalam berpikir atau melakukan kegiatan kembali. Subjek kedua, menyatakan bahwa subjek senang bermain tiktok antara hanya melihat konten orang lain atau membuat kontennya sendiri, subjek mengisi waktu luangnya dengan bermain Tiktok, subjek juga menggunakan Tiktok sebagai media pelepas stress, serta subjek merasa gelisah apabila tidak membuka Tiktok selama seharian. Subjek ketiga, menyatakan hal yang tidak jauh berbeda dengan subjek sebelumnya yaitu subjek bermain Tiktok untuk mengisi waktu luangnya bahkan terkadang melakukannya dengan multitasking atau sambil mengerjakan hal lain, subjek menggunakan Tiktok sebagai media pelepas lelah saat lelah belajar atau merasa bosan, subjek juga menggunakan Tiktok sebagai media penghibur atau pelarian saat merasa sedih atau saat mengalami *moodswing*.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecenderungan adiksi penggunaan media sosial atau TikTok merupakan kesepian, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Permata & Sumaryanti pada (2023) bahwa ada hubungan positif antar kesepian dan adiksi media sosial, yaitu semakin tinggi rasa kesepian seseorang maka semakin tinggi resiko adiksi media sosial pada orang tersebut. Serta, sebaliknya, semakin rendah rasa kesepian seseorang maka semakin rendah pula kemungkinan individu tersebut mengalami adiksi media sosial.

Bagi sebagian individu yang mengalami kesepian menganggap bahwa mereka dapat berinteraksi atau mengekspresikan diri dengan lebih baik melalui media sosial. Individu yang mengalami kesepian dimungkinkan lebih tertarik menggunakan media sosial karena adanya potensi untuk meningkatkan persahabatan, pola interaksi dan sebagai pengalihan dari perasaan negatif seperti

kesepian. Karena hal ini sebagian individu dimungkinkan lebih senang menghibur dan menghabiskan waktu dengan media sosial yang mereka miliki (Zelfina & Nurmina, 2023).

Menurut Krisnadi dan Adhandayani (2022), kesepian merupakan kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan individu dengan hubungan sosial yang didapatkan oleh individu tersebut, meliputi rasa gelisah, tertekan dan perasaan kekurangan dalam hubungan sosial yang dimiliki. Perlman dan Peplau (1998), membagi kesepian dalam 2 tipe yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional merupakan kesepian yang dirasakan atau dialami oleh individu yang tidak memiliki keterikatan atau kedekatan dengan individu lain secara intim, yang mungkin seperti hubungan orang tua dan anak, pasangan, atau teman dekat. Sedangkan, kesepian sosial merupakan jenis kesepian yang dialami individu dikarenakan individu tidak memiliki keterlibatan dalam bermasyarakat yang mungkin ada dalam lingkup pertemanana, tetangga atau bahkan rekan kerja.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai kesepian dan kecenderungan adiksi dalam penggunaan media sosial menunjukkan hasil yang konsisten. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Krisnadi, dkk (2022) menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial, yaitu semakin tinggi tingkat kesepian individu semakin tinggi pula tingkat kecenderungan adiksi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian individu maka semakin rendah kecenderungan adiksi individu tersebut. Hasil yang sama ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Aderiani, dkk (2024) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa banyak hal yang menyebabkan individu merasa kesepian seperti mulai dari tidak dekatnya individu dengan lingkungan sekitar baik dalam lingkungan keluarga atau bermasyarakat, atau bahkan lingkungan yang cenderung mengkekang individu, sehingga membuat individu berada tetap menghabiskan waktu sendiri hingga individu merasa kesepian dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan gadget untuk bermain media sosial baik untuk berhubungan dengan orang lain, membuat sesuatu atau bahkan sekedar mencari hiburan.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai penggunaan media sosial menghasilkan kesimpulan yang beragam pada remaja setingkat yang berkaitan erat dengan penggunaan media sosial. Sehingga dengan ini peneliti tertarik untuk menyusun sebuah penelitian mengenai ” Hubungan Antara Kesepian dengan Kecenderungan Adiksi Penggunaan Media Sosial TikTok pada Siswa SMA “X” di Kota Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan di atas sebagai latar belakang maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu : ”Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA “X” di Kota Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA “X” di Kota Semarang.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Harapan peneliti melalui hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk menambah keilmuan, pengetahuan dan pemahaman, serta dapat digunakan sebagai acuan dan referensi para peneliti selanjutnya khususnya di bidang psikologi sosial mengenai hubungan antara kesepian terhadap kecenderungan adiksi penggunaan media sosial TikTok pada remaja SMA.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai hubungan antara kesepian terhadap kecenderungan adiksi penggunaan media sosial TikTok sehingga dapat diimplementasikan dalam keseharian pembaca.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Adiksi Media sosial

1. Definisi Kecenderungan Adiksi Media sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kecenderungan merupakan sebuah koncodongan (hati), kesudian, keinginn (kesukaan). Menurut Goodman (1990), Adiksi merupakan proses dari sebuah perilaku dapat berfungsi dengan baik untuk menghasilkan kesenangan atau sebagai sebuah pelarian dari ketidaknyamanan internal, yang dicirikan dengan tidak dapat mengendalikan perilaku dan terus melakukan hal tersebut meskipun dapat menimbulkan dampak negatif (Goodman, 1990). Menurut Griffith, perilaku adiksi mengacu pada kebiasaan berulang yang dapat meningkatkan resiko penyakit atau masalah sosial pada seseorang Adiksi merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan terus menerus dengan aktivitas yang mana memiliki dampak positif maupun negatif (Safitri & Merdiaty, 2023).

Adiks media sosial merupakan ketertarikan yang berlebih dalam penggunaan media sosial sehingga mendorong individu untuk terus menggunakannya dan dapat berdampak pada aktivitas sosial, kesehatan, pekerjaan serta lainnya (Aderiani & Primanita, 2024). Perilaku adiksi pada media sosial merupakan perilaku ketika individu menggunakan media sosial secara berlebihan karena adanya dorongan yang kuat untuk bermain media sosial, hingga menyebabkan habisnya waktu karena digunakan untuk bermain media sosial (Ardhini & Tondok, 2023).

Adiksi media sosial memiliki kaitan erat dengan adiksi internet yaitu penggunaan media sosial berhubungan dengan penggunaan jaringan internet, adiksi media sosial merupakan gangguan perilaku dalam penggunaan media sosial sehingga memunculkan perilaku yang kompulsif (Destiyan & Coralia, 2020).

Dari beberapa pemaparan definisi mengenai kecenderungan adiksi media sosial diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecenderungan adiksi

penggunaan media sosial merupakan perilaku dimana individu memiliki kebiasaan melakukan hal tersebut dan dilakukan secara berulang-ulang, individu memiliki dorongan yang kuat untuk menggunakan media sosial dan sulit untuk mengontrol keinginan tersebut, hal ini dapat menyebabkan atau menimbulkan dampak yang positif dan negatif.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecenderungan Adiksi Media sosial

Berdasarkan literatur yang ada didapatkan hasil bahwa adiksi terhadap penggunaan media sosial dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang disebabkan oleh faktor dalam diri yang menyebabkan adiksi media sosial, sedangkan faktor eksternal disebabkan oleh dorongan dari luar diri individu (Selly & Made, 2024).

Menurut Selly dan Made (2024) Faktor internal yang mempengaruhi adiksi media sosial:

a. *Fear Of Missing Out*

Fear of missing out merupakan rasa takut akan kehilangan momen dari peristiwa yang berharga dan adanya dorongan yang tinggi untuk selalu terhubung dengan individu lain.

b. *The Big Five Personality*

Big five personality yang terdiri dari *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* yang memiliki karakter masing-masing sebagai dasar bagi individu untuk berperilaku sehari-hari.

c. Kesepian

Kesepian dimaksud sebagai suatu perasaan atau emosi yang kurang menyenangkan karena individu mempersepsikan bahwa hubungan hubungan sosial yang diharapkan kurang terealisasi, sehingga hal ini menyebabkan individu memilih untuk mencari kesenangan pada media sosial.

d. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial merupakan suatu hal yang menyebabkan sebuah rasa takut yang berlebih dari individu untuk menerima kritikan dari

orang lain, sehingga individu memilih untuk menghindari interaksi secara langsung dengan individu lain maupun lingkungannya. Karena hal ini, individu cenderung memiliki kesenangan dengan bermain media sosial, karena dengan bermain media sosial, individu tersebut merasa didengarkan, mudah mengekspresikan diri, dan mempresentasikan dirinya sebaik mungkin. Sehingga, dengan ini menyebabkan individu mengalami rasa senang yang berlebih hingga mengalami adiksi dalam menggunakan media sosial.

e. Kebosanan

Kebosanan merupakan keadaan sementara dimana tidak ada hal yang menyenangkan dan individu merasa kurang minat dengan suatu hal serta sulit untuk berkonsentrasi pada keadaan yang ada, yang dimana individu yang mengalami kebosanan akan cenderung mencari hiburan untuk menghilangkan bosan tersebut, salah satunya dengan bermain media sosial. Namun, dimasa sekarang penggunaan media sosial tersebut tidak hanya dilakukan saat merasa bosan tetapi dalam segala bentuk kondisi.

f. *Stress*

Dalam masa remaja pasti tetap terjadi adanya rasa *stress* yang melanda, entah *stress* dikarenakan hal akademik dalam pendidikan ataupun hal lain. Tekanan tersebut akan memunculkan respon baik secara fisik ataupun emosi negatif. Hal ini mengakibatkan sebuah pelarian dari rasa *stress* tersebut untuk mencari hiburan yang mudah dijangkau seperti media sosial.

g. Narsisme

Beberapa individu ingin menunjukkan eksistensinya melalui platform media sosial, dengan tampil secara ekspresif pada media sosial sejalan dengan tumbuhnya narsistik dalam upaya pembentukan identitas diri. Mengacu dalam hal tersebut, sehingga dikatakan bahwa narsisme merupakan salah satu penyebab dari adiksi terhadap media sosial.

Selain dari faktor internal, berikut adalah faktor eksternal dari adiksi terhadap media sosial yang dikemukakan oleh Selly dkk (2024):

a. Tujuan pribadi

Setiap individu pasti cenderung memiliki tujuan dan kebutuhan masing-masing, terutama dalam kebutuhan hiburan. Dalam hal ini tak lepas dari teknologi yang semakin berkembang individu memilih untuk mencari kebutuhan yang diinginkan pada media sosial, salah satunya merupakan TikTok yang menyediakan segala bentuk dari kebutuhan seperti hiburan, melepas kepenatan, mengerjakan tugas, dan berbagi hobi.

b. Motivasi Hiburan dan Presentasi diri

Keberadaan media sosial menjadi sarana bagi individu salah satunya untuk beralih dari situasi yang tidak menyenangkan. Media sosial menjadi salah satu sarana mencari hiburan yang paling mudah untuk dijangkau dimana saja dan kapan saja.

c. Kebutuhan Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan adanya interaksi atau umpan balik dari satu individu dengan individu lain yang mana individu tersebut menunjukkan sebuah perhatian, dihargai, dihormati, serta dilibatkan dalam suatu jaringan komunikasi dan adanya perilaku timbak balik. Dukungan sosial ini terkadang sulit didapatkan dari orang yang ada disekitar secara langsung tetapi lebih mudah di dapatkan dalam media sosial. Sehingga hal ini menyebabkan adanya kecenderungan adiksi dalam penggunaan media sosial.

Menurut Yahya dkk, (2017) faktor yang memengaruhi kecenderungan adiksi dalam penggunaan media sosial yaitu :

a. Faktor psikologi

Dalam penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh adanya masalah psikologi yang dimiliki oleh individu seperti kepribadian ekstrasversi dan neurotisme, perasaan kesepian dan rendah diri,

kurangnya motivasi dalam diri, rendahnya harga diri dan optimisme, serta memiliki karakter depresif.

b. Faktor sosial

Adiksi dalam penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor sosial individu dengan keluarga, hubungan interpersonal secara online, hubungan pertemanan, serta hubungan sosial yang luas.

c. Faktor penggunaan teknologi

Adiksi penggunaan media sosial juga dipengaruhi oleh adanya faktor dalam penggunaan teknologi itu sendiri yaitu ketika individu tersebut memiliki waktu luang untuk membuka media sosial, adanya dukungan dari media sosial atau secara online, dukungan untuk mendapatkan informasi, kelebihan yang dimiliki oleh teknologi, adanya hiburan, dan perangkat yang dimiliki dapat mendukung untuk mengakses media sosial yang diinginkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan adiksi media sosial adalah unlimited, banyaknya waktu luang dalam mengakses media sosial, kurangnya kontrol diri dalam mengakses media sosial.

Berdasarkan pemaparan faktor penyebab adiksi penggunaan media sosial diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab adiksi penggunaan media sosial berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian atau psikologi yang dimiliki seseorang, *fear of missing out, the big five personality*, kesepian, kecemasan sosial, kebosanan, stress, dan narsisme. Sedangkan, faktor eksternal dari adiksi penggunaan media sosial yaitu, faktor sosial, faktor penggunaan teknologi seperti, tujuan pribadi, motivasi hiburan dan presentasi diri, serta kebutuhan dukungan sosial.

3. Aspek-Aspek Adiksi Penggunaan Media sosial

Brown (1993), menyatakan aspek pembentukan adiksi terhadap media sosial yaitu :

- a. *Sailence*, ketika individu sudah menganggap media sosial sebagai hal yang penting dalam kehidupannya maka hal itu akan berpengaruh dalam

pikiran (distorsi kognitif) dan perilaku (kemunduran perilaku sosial) individu tersebut.

- b. *Mood modification*, keadaan ketika individu mendapat efek dari pengalaman pada saat menggunakan media sosial yang dapat digunakan sebagai strategi coping.
- c. *Tolerance*, proses ketika intensitas penggunaan media sosial terus meningkat untuk mendapatkan kepuasan yang sama oleh pengguna.
- d. *Withdrawal symptom*, perasaan yang tidak nyaman dan berpengaruh terhadap fisik individu.
- e. *Conflict*, ketika pengguna sedang memiliki konflik dengan lingkungan sekitarnya.
- f. *Relapse*, individu cenderung menggunakan media sosial lebih lama setelah berusaha mengendalikan diri dari penggunaan media sosial sebelumnya.

Menurut Sahin (2018) terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi adiksi dalam penggunaan media sosial, yaitu:

- a. *Virtual tolerance*
Ketika individu memiliki kebutuhan untuk terus terhubung dengan media sosial secara terus menerus sehingga menimbulkan adiksi dalam penggunaan media sosial.
- b. *Virtual communication*
Kurang nya kemampuan komunikasi dan mempresentasikan diri secara langsung oleh individu sehingga lebih memilih untuk melakukan hal tersebut dalam keadaan virtual.
- c. *Virtual problem*
Perasaan bahagia yang muncul ketika melakukan pelarian dari dunia nyata yang berbeda dengan yang diinginkan oleh individu
- d. *Virtual information*
Kebutuhan individu untuk mendapatkan informasi yang dibagikan melalui media sosial.

Berdasarkan pemaparan aspek dari adiksi penggunaan media sosial dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek adiksi penggunaan media sosial yaitu *sailence, mood modification, tolerance, withdrawal symtoms, conflict, relapse, social consequence, time displacement*, dan *compulsive feelings*.

B. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Menurut Perlman dan Peplau (1998), kesepian merupakan suatu pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi pada hubungan individu dalam lingkup sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Kesepian merupakan hal yang sering terjadi disegala kalangan usia. Kesepian dapat terjadi pada anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Kesepian sendiri tidak hanya dapat terjadi karena lingkungan luar tetapi karena lingkungan internal seperti keluarga inti dari orang tua. Kesepian merupakan bentuk emosi yang dapat dialami oleh setiap orang, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda tiap individu. Kesepian ini berkembang dari persepsi seseorang terhadap kemampuannya dalam merespon suatu situasi (Sagita & Hermawan, 2020).

Kesepian merupakan ketidakpuasan subjektif yang dialami seseorang akibat keadaan relasi sosialnya tidak dapat memenuhi ekspektasinya akan relasi sosial (Simanjuntak dkk., 2021). Kesepian dapat didefinisikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosial secara signifikan lebih rendah secara kualitas maupun kuantitas (Desa dkk., 2022).

Kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang bersikap subjektif yang dialami seseorang ketika harapan mereka mengenai hubungan interpersonal tidak sebanding dengan kenyataan yang ada (Harahap & Miftahurrahmah, 2020). Kesepian merupakan sebuah keadaan yang tidak menyenangkan yang ditunjukkan dengan kesendirian akibat ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang terjadi (Setyowati, 2021).

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa, kesepian merupakan emosional yang dirasakan oleh individu dipicu dari rasa ketidakpuasan atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu, sering terjadi dalam sebuah hubungan sehingga tidak sesuai antara harapan dan kenyataan yang dialami oleh individu.

2. Aspek-Aspek dari Kesepian

Menurut Russell (1996) terdapat tiga aspek dalam kesepian yaitu:

- a. *Personality*, merupakan kesepian yang dipicu dari kepribadian individu. Kepribadian yang memicu seseorang kurang memiliki kepercayaan dan rasa takut untuk mengenal orang asing.
- b. *Social desirability*, merupakan kesepian yang timbul karena ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang didapatkan individu dalam menjalin hubungan sosial di lingkungannya.
- c. *Depression*, merupakan kesepian yang muncul akibat terganggunya kondisi emosional seseorang, seperti munculnya perasaan sedih, murung, kehilangan semangat, merasa tidak berharga serta cenderung fokus pada kegagalan yang dialami.

Peplau dan Perlman (1982) mengemukakan aspek-aspek kesepian ialah:

- a. Afektif, Orang kesepian merasa kurang bahagia, kurang puas, lebih pesimistis, dan menggambarkan diri mereka tegang, tidak bisa rileks, dan bosan. Selain itu, mengidentifikasi kebosanan dan kecemasan sebagai bentuk perasaan kesepian.
- b. Kognitif, Kesepian membuat seseorang merasa kehilangan kepercayaan pada orang lain, cenderung kurang interaksi, terlalu berhati-hati, dan siap menghadapi ancaman. Hal ini terjadi karena individu cemas ketika berhadapan dengan situasi sosial.
- c. Perilaku, Individu yang merasa kesepian akan menunjukkan perilaku seperti menghindari pengungkapan diri yang terlalu terbuka, lebih fokus pada kehidupan diri sendiri, dan kurang asertif dalam hubungan sosial dengan orang lain.

Bruno dalam (Rizki Erliana, 2023) menyatakan aspek-aspek dari kesepian yaitu :

a. Isolasi

Situasi ketika individu merasa terasing dari tujuan dan nilai-nilai masyarakat yang berlaku; agresif, manipulative yang merupakan faktor-faktor yang menimbulkan keterasingan.

b. Penolakan

Ketika individu tidak diterima, dan diasingkan oleh lingkungan sekitarnya. Orang yang kesepian akan merasa ditolak dan ditinggalkan bahkan ditengah keramaian.

c. Perasaan Kesepian

Ketika individu merasa kosong di dalam diri sendiri meskipun berada di keramaian.

d. Keterasingan

Ketika individu memiliki banyak teman tetapi tidak memiliki hubungan dekat. Individu tersebut tidak dapat menjalin hubungan dekat dan menghindari keterikatan dengan orang lain.

e. Merasa disalah mengerti

Ketika individu merasa disalahkan dan tidak berguna. Individu yang selalu merasa disalah pahami dapat menyebabkan rendahnya harga diri, kurang percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.

f. Merasa tidak dicintai

Ketika individu tidak mendapatkan kasih sayang yang cukup, kemungkinan mendapat perlakuan yang tidak baik atau bahkan tidak dihormati.

g. Gelisah

Ketika individu merasa resah dan mungkin merasa cemas secara terus-menerus, serta merasa tidak bahagia

h. Bosan

Ketika individu merasa jenuh, tidak tertarik dengan apapun, dan saat merasa bosan seseorang akan condong tidak dapat menikmati keadaan yang dialami pada saat itu.

i. Tidak memiliki sahabat

Ketika Individu tidak memiliki sahabat atau teman dekat, tidak memiliki hubungan yang erat antar teman untuk saling berbagi cerita.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesepian berasal dari kepribadian dan lingkungan sosial individu. Kepribadian individu dalam aspek kesepian ini seperti afektif, perilaku individu, perasaan bosan, gelisah dan merasa tidak dicintai. Lingkungan sosial individu juga dapat menjadi aspek dari kesepian seperti penolakan, keterasingan, tidak memiliki kedekatan dengan seseorang atau bahkan sahabat.

C. Hubungan Antara Kesepian Terhadap Kecenderungan Adiksi Penggunaan Media sosial TikTok Pada Remaja

Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan yaitu kecenderungan adiksi penggunaan media sosial TikTok dan kesepian. Saat ini, teknologi berkembang sangat pesat di dunia juga di seluruh Indonesia yang mana salah satunya merupakan aplikasi atau platform TikTok. Aplikasi TikTok ini menyediakan banyak kebutuhan dimasa sekarang seperti kebutuhan dalam pengetahuan baru, kreativitas penunjang ilmu, hiburan hingga kebutuhan barang sehari-hari. TikTok menyediakan fitur hiburan yang sangat diminati oleh banyak khalayak umum sehingga hal ini membutuhkan sistem kontrol diri yang baik dalam penggunaannya. Kesepian membuat individu membutuhkan hiburan atau sesuatu yang dapat membantu mereka mengatasi rasa kesepian tersebut. Kesepian merupakan hal yang wajar terjadi pada setiap individu dan setiap individu memiliki cara masing-masing untuk menghilangkan rasa kesepian yang mereka miliki. Dengan ini sebagian besar individu banyak menghabiskan waktu untuk mencari hiburan melalui platform TikTok dan kurangnya mengontrol diri karena merasa TikTok dapat membantu mengalihkan rasa kesepian tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hisan, dkk (2024) menunjukkan hasil bahwa kesepian memiliki hubungan positif dengan kecenderungan adiksi media sosial. Semakin tinggi rasa kesepian individu maka semakin tinggi juga tingkat kecenderungan adiksi pada individu tersebut, sebaliknya semakin rendah rasa kesepian individu tersebut semakin rendah juga kecenderungan adiksi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zelfina, dkk (2023) bahwa salah satu faktor utama dari pemakaian internet yang berlebih merupakan rasa kesepian yang dialami oleh individu, dikarenakan rendahnya keterampilan individu dalam bersosialisasi dan komunikasi. Sehingga, mereka beranggapan bahwa berinteraksi, berkomunikasi dan mengekspresikan diri melalui media sosial lebih mudah untuk dilakukan.

Melihat semakin sedikitnya sosialisasi secara langsung terjadi dalam kalangan remaja, dan lebih banyaknya remaja melakukan sosialisasi melalui media sosial menunjukkan bahwa banyak remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan media sosial nya dari pada bercengkerama dengan teman disampingnya. hal ini dapat ditimbulkan dari rasa kesepian yang dimiliki oleh individu tersebut dikarenakan kurangnya bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. sehingga baiknya individu melakukan sosialisasi secara langsung untuk menghindari rasa kesepian yang timbul saat tidak memiliki kelekatan dengan orang sekitarnya.

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan yang ada diatas maka peneliti mengajukan sebuah hipotesis dalam penelitian ini berupa ” Ada hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial TikTok pada siswa SMA “X” di kota Semarang”. Tingginya kesepian pada individu akan menimbulkan tingginya kemungkinan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial Tiktok, begitupun sebaliknya semakin rendah kesepian individu akan menurunkan kemungkinan kecenderungan adiksi media sosial Tiktok.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Peneliti diharuskan untuk menentukan Variabel penelitian pada saat penelitian belum dilaksanakan. Azwar (2017) menyatakan bahwa variabel merupakan sebuah simbol yang nilainya dapat diubah. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu dengan bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari sehingga mendapatkan informasi mengenai hal tersebut dan dapat ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dilakukan dengan menganalisis teori tertentu dengan melihat bagaimana korelasi satu sama lain antar variabel. Instrumen penelitian akan digunakan untuk mengevaluasi variabel-variabel tersebut, sehingga data dalam bentuk numerik dapat dikumpulkan untuk dilakukan analisis menggunakan metode statistik (Sugiyono, 2020).

Dalam penelitian ini terdapat dua kategori variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen atau variabel tergantung merupakan variabel yang terpengaruh karena adanya variabel independen. Sedangkan, variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang berpengaruh atau menyebabkan adanya variabel dependen. Pada penelitian ini akan menggunakan variabel sebagai berikut :

1. Variabel Independen : Kesepian
2. Variabel dependen : Kecenderungan Adiksi Penggunaan Media sosial TikTok

B. Definisi Operasional

Sugiyono (2020) menjelaskan mengenai definisi operasional yang artinya menentukan konstruk atau karakteristik yang akan diteliti sehingga dapat dijadikan sebagai variabel yang dapat diukur. Definisi operasional juga menjabarkan beberapa teknik untuk mengoperasikan dan melakukan penelitian terhadap konstruk.

1. Kecenderungan Adiksi Media Sosial

Adiksi penggunaan media sosial merupakan perilaku dimana individu memiliki kebiasaan menggunakan media sosial secara berlebihan dan dilakukan secara berulang-ulang, individu memiliki dorongan yang kuat untuk menggunakan media sosial dan sulit untuk mengontrol keinginan tersebut. Variabel kecenderungan adiksi dalam penggunaan media sosial TikTok diukur dengan skala kecenderungan adiksi yang dirancang oleh peneliti sebelumnya yaitu Munte (2024) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sahin (2018) yaitu *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Ketika, skala kecenderungan adiksi media sosial TikTok mendapatkan skor tinggi maka individu memiliki kecenderungan adiksi media sosial TikTok yang tinggi. Tetapi sebaliknya, apabila skornya rendah, maka individu tersebut memiliki kecenderungan adiksi media sosial TikTok yang rendah.

2. Kesepian

Kesepian merupakan emosi yang dirasakan oleh individu yang dapat dipicu dari rasa ketidakpuasan atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang terjadi dalam sebuah hubungan sehingga tidak sesuai antara harapan dan kenyataan yang dialami oleh individu. Pada variabel kesepian ini peneliti menggunakan skala kesepian yang telah disusun oleh Russel (1996) dari *The University Of California, Los Angeles, Loneliness Scale version 3* yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Istinadia (2020). Skala kesepian ini disusun dari aspek kesepian yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Jika skala kesepian mendapatkan skor rendah maka kesepian yang dialami oleh individu tersebut rendah. Sebaliknya, jika skor skala kesepian mendapatkan skor yang tinggi maka individu tersebut memiliki kesepian yang tinggi.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan sekumpulan subjek yang memiliki karakteristik atau sifat yang sama dan di generalisasikan sebagai subjek penelitian (Azwar,2021). Penelitian ini memiliki populasi yang terdiri dari peserta didik SMA “X”.

Tabel 1. Tabulasi data jumlah peserta didik

No.	Kelas	Jumlah
1	XI-1	36
2	XI-2	36
3	XI-3	34
4	XI-4	35
5	XI-5	36
6	XI-6	36
7	XI-7	36
8	XI-8	33
9	XI-9	36
10	XI-10	34
11	XII-1	36
12	XII-2	36
13	XII-3	34
14	XII-4	36
15	XII-5	34
16	XII-6	35
17	XII-7	35
18	XII-8	35
19	XII-9	35
20	XII-10	35
21	XII-11	33
Total		736

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu, serta dianggap dapat mewakili seluruh populasi yang ada (Azwar ,2021). Penelitian ini mennggunakan peserta didik kelas XII sebagai sampel.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sample merupakan teknik yang digunakan untuk memilih atau mengambil sampel yang peneliti inginkan. Dalam penelitian ini peniliti menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu teknik *sampling* yang

digunakan untuk menentukan sampel apabila objek yang akan teliti terlalu luas, sehingga sampel dipilih secara acak dari seluruh sampel yang ada.

D. Metode Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan suatu hal yang paling penting dan strategis dalam melakukan penelitian. Metode pengumpulan data merupakan salah satu kunci dalam kesuksesan dalam penelitian untuk melihat fakta yang ada di lapangan kemudian dikaji dalam penelitian. Penelitian ini mengaplikasikan metode skala yang melibatkan penyusunan aitem-aitem yang dirancang untuk menggali atribut khusus dengan mengamati respon yang diberikan terhadap aitem-aitem tersebut (Azwar, 2017). Metode skala Likert merupakan bentuk skala yang dipilih sebagai alat pengukuran kuantitatif dengan mengevaluasi pendapat individu dalam penelitian ini. Sugiyono (2020), menyatakan bahwa metode skala Likert, merupakan penjabaran variabel menjadi indikator variabel, kemudian dikembangkan menjadi bahan acuan dalam penyusunan aitem-aitem instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Studi penelitian ini menggunakan skala kecenderungan adiksi media sosial TikTok dan skala kesepian.

1. Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok

Skala kecenderungan adiksi media sosial TikTok ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penggunaan media sosial pada siswa SMA “X”. Penelitian dirancang oleh peneliti sebelumnya yaitu Munte (2024) yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sahin (2018) yaitu *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Skala ini memiliki reliabilitas 0,852, sehingga cukup reliabel untuk digunakan.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Virtual tolerance</i>	5		5
2	<i>Virtual Communication</i>	9		9
3	<i>Virtual Problem</i>	9		9
4	<i>Virtual Information</i>	6		6
Total		29	0	29

Skala kecenderungan adiksi media sosial Tiktok ini susun dengan empat opsi jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini disusun dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi pernyataan yang mendukung aspek yang akan diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* berisi pernyataan yang tidak sesuai dengan aspek yang akan diungkap. Penilaian dalam aitem *favorable* yaitu skor satu untuk STS, skor dua untuk TS, skor tiga untuk S, dan skor empat untuk SS. Penilaian untuk aitem *unfavorable* yaitu skor satu untuk SS, skor dua untuk S, skor tiga untuk TS, dan skor empat untuk STS. Tinggi rendahnya kecenderungan adiksi yang dialami subjek dilihat dari skor yang diperoleh subjek tersebut. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi kecenderungan adiksi yang dialami, sebaliknya semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah kecenderungan adiksi subjek.

2. Skala Kesepian

Skala kesepian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana atau seberapa rasa kesepian yang dimiliki oleh siswa SMA “X”. Skala penelitian ini menggunakan skala yang telah disusun oleh Russel (1996) dari UCLA (*The university of California, Los Angeles*) dengan versi ke-3 yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Istinadia (2020). Skala ini memiliki reliabilitas 0,73, dengan jumlah 20 aitem.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Kesepian

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Personality</i>	1	2	3
2	<i>Social Desirability</i>	4	7	11
3	<i>Depression</i>	6		6
Total		11	9	20

Skala kesepian ini menggunakan empat opsi jawaban yaitu Sering (S), Kadang-kadang (K), Jarang(J), dan Tidak Pernah (TP). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi pernyataan yang mendukung aspek yang akan diungkap, sedangkan aitem *unfavorable* berisi

pernyataan yang tidak sesuai dengan aspek yang akan diungkap. Penilaian yang akan diberikan pada aitem *favorable* yaitu skor satu untuk jawaban TP, skor dua untuk J, Skor tiga untuk K, dan skor empat untuk S. Penilaian untuk aitem *unfavorable* yaitu skor empat untuk jawaban TP, skor tiga J, Skor dua untuk K, Skor satu untuk S. Tinggi rendahnya kesepian yang dirasakan subjek dilihat dari skor yang diperoleh subjek tersebut. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi rasa kesepian yang dialami, sebaliknya semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah rasa kesepian subjek.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2021) menyatakan bahwa Validitas merupakan istilah dari *validity* yang berarti sejauh mana kecermatan maupun ketetapan suatu alat ukur, skala, atau sebuah tes dalam melakukan tugasnya. Maka dapat diartikan ketika validitas menunjukkan keakuratan dari data yang tepat maka dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi sehingga alat ukur yang digunakan valid. Sebaliknya, apabila data menunjukkan hasil yang tidak akurat maka data tersebut memiliki validitas rendah dan dapat dikatakan tidak valid. Pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Azwar (2021) menyatakan validitas isi merupakan kemampuan dari suatu alat ukur untuk mengukur isi atau konsep yang akan diukur, yang artinya bahwa alat ukur memiliki kemampuan untuk mengetahui isi dari variabel atau konsep yang akan diukur. Validitas yang dinilai melalui penilaian kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh pihak yang berkompeten atau oleh Expert Judgment (Azwar, 2021).

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem atau daya diskriminasi aitem mencerminkan sebagai mana baik aitem yang telah dibuat memiliki kemampuan untuk memisahkan individu atau kelompok individu dengan karakteristik yang data diukur maupun tidak memiliki karakteristik yang dapat diukur. Uji daya beda aitem dapat dilakukan dengan mengukur koefisien korelasi dari distribusi nilai aitem dan distribusi keseluruhan (Azwar, 2021).

Seleksi kriteria aitem berada pada korelasi aitem-total umumnya dilakukan dengan mempertimbangkan nilai r_{ix} dengan nilai setara atau lebih $\geq 0,30$. Aitem yang memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ dianggap memiliki daya beda yang memadai, sementara aitem yang memiliki koefisien korelasi $\leq 0,25$ dianggap mempunyai daya beda rendah. Jika jumlah aitem yang direncanakan untuk disertakan dalam skala melebihi jumlah yang diinginkan, maka aitem-aitem dengan indeks daya beda yang paling tinggi yang dipilih. Dalam penelitian ini, evaluasi daya beda aitem diukur berdasarkan metode korelasi *product moment*, kemudian analisisnya dilakukan dengan memanfaatkan software statistik SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25 (Azwar, 2021).

3. Estimasi Koefisien Reliabilitas

Reliabilitas mengukur seberapa jauh suatu instrumen pengukuran dapat digunakan ketika diterapkan pada kelompok subjek secara berulang dan memberikan hasil yang konsisten. Kepercayaan pada suatu instrumen dapat diukur berdasarkan kemunculan hasil yang serupa dari pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama. Teori koefisien reliabilitas menyajikan rentang nilai antara 0 hingga 1, dan meskipun jarang ditemui nilai 1,00, suatu aitem dianggap sempurna jika memperoleh reliabilitas sebanyak itu. Penelitian ini mengukur reliabilitas dengan menerapkan teknik analisis *Alpha Cronbach* dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25 (Azwar, 2021).

F. Teknik Analisis

Analisis data dilaksanakan dengan tujuan memberikan jawaban yang sistematis dan berdasarkan fakta terhadap permasalahan yang telah diajukan oleh peneliti, dengan maksud mendapatkan hasil penelitian yang valid. Dalam uji korelasi, peneliti mengaplikasikan metode korelasi *product moment*, sebagai alat evaluasi keberadaan atau ketiadaan korelasi pada variabel bebas dan variabel tergantung. Selain itu, dalam melakukan perhitungan analisis data, peneliti dibantu oleh software bernama SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 25.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap awal penelitian, untuk mempersiapkan hal-hal yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian ini dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA “X” di wilayah kota Semarang yang beralamat di jalan PR No.16, G kecamatan G, Kota Semarang, Jawa Tengah.

SMA “X” merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas negeri yang secara resmi berdiri pada tanggal 20 November 1984. SMA “X” merupakan satu-satunya SMA dengan status negeri pada tingkat Sekolah Menengah Atas di kecamatan G, dilatar belakangi dari pemikiran tokoh-tokoh masyarakat yang sadar akan pentingnya kelanjutan pendidikan dari jenjang sebelumnya. Bagi sebagian besar masyarakat kecamatan G dan sekitarnya, SMA negeri masih menjadi tujuan utama untuk menyekolahkan putra-putrinya dibanding dengan SMA swasta. Sekolah ini awal didirikan di jalan G No.8, G kota Semarang, tetapi karena seringnya banjir dan besarnya polusi dari perusahaan sekitar maka sekolah ini direlokasikan di jalan KUR No.1 Perum GI, yang diharapkan dapat mendukung proses belajar dan mengajar. Pada tahun 2011, SMA “X” dialihkan ke Jalan PR No.16 Perum GI, Semarang yang bertujuan mempermudah akses dari lingkungan sekitar dan menetap hingga sekarang. Saat ini, SMA “X” menerapkan pembelajaran yang mengikuti sistem kurikulum merdeka. SMA “X” meliputi kelas XI yang berisikan 10 kelas dan kelas XII yang berisi 11 kelas, sedangkan kelas X dalam masa orientasi yang belum terdata secara tetap.

Tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu dengan melakukan observasi untuk mendapatkan pengetahuan tentang ada atau tidaknya masalah kecenderungan adiksi Tiktok pada peserta didik. Tahap kedua yaitu peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa peserta didik. Kemudian peneliti

meminta data dari jumlah peserta didik kelas XI dan XII untuk menetapkan jumlah populasi dan sample penelitian.

Beberapa pertimbangan pemilihan lokasi penelitian di SMA “X” sebagai berikut :

- a. Penelitian tentang kecenderungan adiksi Tiktok dan kesepian belum pernah dilaksanakan di SMA “X”.
- b. Lokasi SMA “X” yang memiliki jarak dekat dengan tempat tinggal peneliti, serta mudahnya perizinan dalam proses penelitian.
- c. Karakteristik subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian.

2. Persiapan dan pelaksanaan Penelitian

Penelitian memerlukan beberapa tahapan agar dapat mengurangi masalah dalam prosesnya. Beberapa tahapan yang dilakukan sebelum melaksanakan penelitian yaitu :

a. Persiapan perizinan

Proses permohonan izin penelitian merupakan langkah yang wajib dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian. Tahap ini diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian di Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditunjukkan kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UNISSULA. Kemudian peneliti mengajukan izin yang telah diterbitkan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 1180/C.1/Psi-SA/VII/2025 kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Kota Semarang. Setelah mendapatkan surat disposisi atau surat izin dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah I Kota Semarang dengan nomor 000.9.2/1646/2025, surat diserahkan pada kepala sekolah SMA “X” bersamaan dengan surat permohonan izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 1155 /C.1/Psi-SA/VII/2025.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur pada penelitian ini merupakan instrumen yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku untuk membantu peneliti dalam mengukur perilaku subjek hingga data terkumpul. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kecenderungan adiksi media sosial

Tiktok dan skala kesepian. Skala ini terbagi dalam dua jenis aitem, yaitu aitem *favorable* dan item *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan pernyataan yang sesuai dengan aspek perilaku yang akan diukur, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan pernyataan yang bertolak belakang dengan aspek perilaku yang akan diukur.

Skala kecenderungan adiksi media sosial Tiktok ini disusun dengan empat opsi jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian dalam aitem *favorable* yaitu skor satu untuk STS, skor dua untuk TS, skor tiga untuk S, dan skor empat untuk SS. Penilaian untuk aitem *unfavorable* yaitu skor satu untuk SS, skor dua untuk S, skor tiga untuk TS, dan skor empat untuk STS. Skala kesepian ini menggunakan empat opsi jawaban yaitu Sering (S), Kadang-kadang (K), Jarang(J), dan Tidak Pernah (TP). Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian yang akan diberikan pada aitem *favorable* yaitu skor satu untuk jawaban TP, skor dua untuk J, Skor tiga untuk K, dan skor empat untuk S. Penilaian untuk aitem *unfavorable* yaitu skor empat untuk jawaban TP, skor tiga J, Skor dua untuk K, Skor satu untuk S.

1) Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok

Skala kecenderungan adiksi Tiktok ini disusun oleh Munte (2024) disesuaikan dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sahin (2018). Aspek-aspek tersebut terdiri dari *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*. Skala ini terdiri dari 29 aitem *favorable*.

Tabel 4. Skala Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Virtual tolerance</i>	1,2,3,4,5		5
2	<i>Virtual Communication</i>	6,7,8,9,10, 11,12,13,14		9
3	<i>Virtual Problem</i>	15,16,17,18,19, 20,21,22,23		9
4	<i>Virtual Information</i>	24,25,26, 27,28,29		6
Total		29	0	29

2) Skala Kesepian

Skala kesepian ini menggunakan skala yang telah disusun oleh Russel (1996) dari UCLA (*The university of California, Los Angeles*) dengan versi ke-3 yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Istinadia (2020). Skala ini disusun dari aspek yang dikemukakan oleh Russel yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Skala ini berisi 11 aitem *Favorable* dan 9 aitem *unfavorable*.

Tabel 5. Skala Kesepian

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Personality</i>	17	9,16	3
2	<i>Social Desirability</i>	2,3,8,18	1,5,6,10,15,19,20	11
3	<i>Despression</i>	4,7,11,12,13,14	-	6
Total		11	9	20

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur merupakan langkah yang dilakukan peneliti untuk mengetahui reliabilitas dari aitem alat ukur yang akan digunakan. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2025 secara *offline* melalui *google form* yang disebar di grup kelas melalui ketua kelas. Subjek uji coba alat ukur ini diambil dari beberapa yaitu XI-3, XI-4, XI-5, XI-6, XII-6, XII-7 dan XII-9. Sampel uji coba dipilih melalui pengundian *cluster*.

Berikut rincian uji coba alat ukur :

Tabel 6. Data peserta didik sebagai subjek uji coba

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang mengisi
1	XI-3	36	34
2	XI-4	33	33
3	XI-5	36	34
4	XI-6	36	32
5	XII-6	35	31
6	XII-7	35	30
7	XII-9	35	35
Total		246	229

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan reliabilitas alat ukur dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur aspek perilaku yang akan diuji. Aitem dianggap memiliki daya beda tinggi apabila koefisien korelasi $\geq 0,30$, tetapi jika ditemukan banyak aitem dibawah $\geq 0,30$ setelah melakukan uji coba, maka koefisien korelasi diturunkan menjadi $\geq 0,25$ (Azwar, 2020). Koefisien korelasi antar skor aitem dan skor total dilakukan melalui analisis *product moment* dengan aplikasi SPSS versi 25.

1) Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok

Hasil pengujian dari 29 aitem skala kecenderungan adiksi Tiktok ini terdapat 27 aitem dengan daya beda tinggi dengan taraf koefisien korelasi antara 0,304 hingga 0,707. Sementara 2 aitem memiliki daya beda yang rendah dengan taraf koefisien korelasi 0,207 hingga 0,229. Estimasi reliabilitas skala kecenderungan adiksi Tiktok ini dilakukan dengan teknik *alpha cronbach* terhadap 27 aitem menunjukkan hasil sebesar 0,937 yang menunjukkan bahwa skala tersebut dianggap reliabel.

Tabel 7. Daya beda aitem Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok

No.	Aspek	Jumlah aitem	Favorable	
		Favorable	DBT	DBR
1	<i>Virtual tolerance</i>	1,2,3,4,5	1,2,3,4,5	
2	<i>Virtual Communication</i>	6,7,8,9,10,11,12,13,14	6,7,8,9,10,11,12,13,14	
3	<i>Virtual Problem</i>	15,16*,17,18,19,20,21,22*,23,24	15,17,18,19,20,21,,23,24	16,22
4	<i>Virtual Information</i>	25,26,27,28,29	25,26,27,28,29	
Total		29	27	2

*aitem dengan tanda bintang merupakan aitem yang gugur

DBT : Data Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

2) Skala Kesepian

Hasil pengujian dari 20 aitem skala kesepian ini terdapat 13 aitem dengan daya beda tinggi dengan taraf koefisien korelasi antara 0,255 hingga 0,620. Sementara 7 aitem memiliki daya beda yang rendah dengan taraf koefisien korelasi -0,186 hingga 0,244. Estimasi reliabilitas skala kesepian ini dilakukan dengan teknik *alpha cronbach* terhadap 13 aitem menunjukkan hasil sebesar 0,837 yang menunjukkan bahwa skala tersebut dianggap reliabel.

Tabel 8. Daya beda aitem Skala Kesepian

No.	Aspek	Aitem		Favorable		Unfavorable	
		Favorable	Unfavorable	DBT	DBR	DBT	DBR
1	<i>Personality</i>	17	9,16*	17		9	16
2	<i>Social Desirability</i>	2,3,8,18	1*,5,6*,10,15*,19*,20*	2,3,8,18		5,10	1,6,15,19,20
3	<i>Depression</i>	4*,7,11,12,13,14		7,11,12,13,14	4		
Total		11	9	10	1	3	6

*aitem dengan tanda bintang merupakan aitem yang gugur

DBT : Data Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah

e. Penomoran Ulang

Hasil pengujian daya diskriminasi aitem dan perkiraan reliabilitas dalam instrumen penelitian telah mengidentifikasi aitem-aitem dengan daya diskriminasi yang tinggi maupun yang rendah. Aitem yang mempunyai daya beda tinggi akan diaplikasikan pada penelitian, sedangkan aitem yang memiliki daya beda rendah digugurkan dan tidak digunakan dalam penelitian. Setelah mengeliminasi aitem yang gugur, proses penyusunan ulang nomor aitem dilakukan, menghasilkan susunan aitem berikut:

Tabel 9. Penomoran ulang Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok

No	Aspek	Butir	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	<i>Virtual tolerance</i>	1(1),2(2),3(3), 4(4),5(5)	
2	<i>Virtual Communication</i>	6(6),7(7),8(8),9(9),10(10), 11(11),12(12),13(13),14(14)	
3	<i>Virtual Problem</i>	15(15),17(16),18(17),19(18), 20(19),21(20),23(21)	
4	<i>Virtual Information</i>	24(22),25(23),26(24),27(25), 28(26),29(27)	
Total		29	0

Tabel 10. Tabel penomoran ulang Skala Kesepian

No.	Aspek	Jumlah aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	<i>Personality</i>	17(12)	9(6)
2	<i>Social Desirability</i>	2(1),3(2), 8(5),18(13)	5(3),10(7)
3	<i>Depression</i>	7(4),11(8),12(9), 13(10),14(11)	
Total		10	3

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 31 Juli 2025, secara offline dengan menyebarkan skala melalui *googleform* yang disebarkan pada setiap ketua kelas. Peneliti diberikan izin untuk menjelaskan prosedur pada setiap kelas subjek. Penelitian dilaksanakan pada jam pembelajaran ke 4 dan 5 yang didampingi oleh

pak A sebagai guru pendamping dan guru Bimbingan Konseling di SMA “X”. Penelitian ini mengaplikasikan *cluster random sampling* yang dilakukan dengan menggunakan *software wheel spinner*. Hasil dari pengundian acak ini diambil 11 kelas dengan jumlah total siswa 383 siswa dan mendapatkan responden sebanyak 347. Siswa yang mengisi skala akan diundi secara acak sebanyak 10 siswa untuk mendapatkan *reward* berupa sejumlah uang. Berikut merupakan rincian hasil responden :

Tabel 11. Data peserta didik sebagai subjek penelitian

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah sesuai Kriteria
1	XI-1	36	31
2	XI-2	36	32
3	XI-7	36	33
4	XI-8	33	27
5	XI-9	36	31
6	XI-10	34	30
7	XII-1	36	32
8	XII-3	34	34
9	XII-4	34	28
10	XII-8	35	33
11	XII-11	33	25
Total		383	336

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan agar peneliti mengetahui normal atau tidaknya data yang telah didistribusikan. Pengujian normalitas data dilakukan dengan teknik *one-sample kolmogorov-Smirnov Z*. Data akan dikatakan normal apabila taraf signifikansi $> 0,05$, sedangkan data yang tidak normal apabila taraf signifikansi $< 0,05$. Berikut merupakan hasil uji normalitas yang didapatkan dalam penelitian :

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standart Deviasi	KS	Sig	P	Ket
Kecenderungan adiksi Tiktok	62.9410	13.51116	.097	.000	<0.05	Tidak Normal
Kesepian	29.3174	7.69766	.054	.014	<0.05	Tidak Normal

Melalui tabel diatas disimpulkan bahwa pada variabel kecenderungan adiksi tiktok mendapatkan taraf signifikansi 0,000, maka data tidak memiliki distribusi yang normal. Pada variabel kesepian terjadi hal serupa yaitu mendapatkan taraf signifikansi sebesar 0,015, maka data tidak memiliki distribusi yang normal. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan uji normalitas residual dari kedua data tersebut, tetapi hasil yang didapatkan menunjukkan taraf signifikansi 0,001, yang menunjukkan bahwa kedua data tersebut tetap dinyatakan tidak memiliki distribusi yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan rangkaian uji asumsi yang bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antar variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *Deviation from linearity*, yaitu kedua variabel memiliki korelasi linear yang signifikan apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil uji linearitas menggunakan SPSS versi 25 memperoleh nilai signifikansi 0,030, maka kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan tidak linear yang signifikan.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Penelitian ini melakukan uji hipotesis dengan uji korelasi *spearman* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik non parametrik. Uji korelasi tersebut akan digunakan untuk membuktikan hubungan kesepian dan kecenderungan adiksi Tiktok pada siswa SMA “X”. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman* diperoleh korelasi koefisien r_{xy} 0,100 dengan taraf signifikansi sebesar 0,033 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan

bahwa hipotesis diterima, ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan kecenderungan adiksi Tiktok pada siswa di SMA “X”.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian bertujuan memberikan gambaran mengenai karakteristik skor yang didapatkan dari data yang telah dikumpulkan dan untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat mengenai permasalahan yang sedang diteliti. Kategorisasi subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan model distribusi normal yaitu berdasarkan tingkatan tiap variabel. Kategorisasi subjek berdasarkan norma yaitu :

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

Norma kategorisasi		Kategorisasi	
$\mu + 1.5$	$< x$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\sigma \mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
“X”	$\leq$	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket : μ = Mean hipotetik
 σ = Standart deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Kecenderungan Adiksi Tiktok

Skala kecenderungan adiksi Tiktok terdiri dari 27 aitem yang memiliki skor tiap jawaban antara 1 sampai 4. Berdasarkan hasil perhitungan, skor minimum yang diperoleh kemungkinan yaitu 27 dari (27×1) dan skor maksimum yang diperoleh yaitu kemungkinan 108 dari (27×4) . Rentang antara skor minimum dan maksimum yaitu 81 dari $(108 - 27)$. Nilai standar deviasi yaitu 13,5 dari $((108 - 27) / 6)$, karena dalam kurva normal terdiri dari 6 standar deviasi. Nilai dari mean hipotetik yaitu 67,5 dari $((108 + 27) / 2)$, karena dalam kurva normal nilai mean berada di tengah.

Tabel 14. Deskripsi Skor kategorisasi Skala Kecenderungan Adiksi tiktok

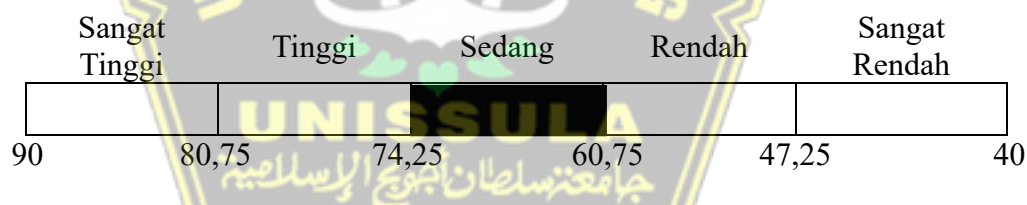
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	27
Skor Maksimum	96	108
Mean (M)	62,64	67,5
Standar Deviasi (SD)	11.44	13,5

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skor, dapat dinyatakan jika *mean* empirik dengan skor 62,64 berada pada kategori sedang. Deskripsi seluruh data variabel perilaku kecenderungan adiksi Tiktok dijabarkan pada tabel dibawah ini berdasarkan norma kategorisasi.

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$x > 80,75$	Sangat Tinggi	26	7,7 %
$74,25 < x \leq 80,75$	Tinggi	24	7,1 %
$60,75 < x \leq 74,25$	Sedang	140	41,7 %
$47,25 \leq x \leq 60,75$	Rendah	120	35,7%
$x < 47,25$	Sangat Rendah	26	7,7 %

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 26 siswa dengan kategori sangat tinggi (7,7 %) dan 24 siswa dengan kategori tinggi (7,1 %). Terdapat 140 Siswa dengan kategori sedang (41,7 %), 120 siswa dengan kategori rendah (35,7 %) serta 26 siswa dengan kategori sangat rendah (7,7 %). Kesimpulan dari data yang diperoleh bahwa siswa di SMA “X” memiliki skor mean empirik kecenderungan adiksi Tiktok sebesar 62,64 yang menunjukkan bahwa perilaku kecenderungan adiksi Tiktok siswa berada kategori sedang. Berikut bagan norma perilaku kecenderungan adiksi Tiktok.



Gambar 1. Norma Katgorisasi Skala Kecenderungan Adiksi Tiktok

2. Deskripsi Data Skor Kesenian

Skala kesepian terdiri dari 13 aitem yang memiliki skor tiap jawaban antara 1 sampai 4. Berdasarkan hasil perhitungan, skor minimum yang diperoleh kemungkinan yaitu 13 dari (13×1) dan skor maksimum yang diperoleh yaitu kemungkinan 62 dari (13×4) . Rentang antara skor minimum dan maksimum yaitu 49 dari $(62 - 13)$. Nilai standar deviasi yaitu 8,16 dari $((62 - 13) / 6)$, karena dalam kurva normal terdiri dari 6 standar deviasi. Nilai dari mean hipotetik yaitu 37,5 dari $((62 + 13) / 2)$, karena dalam kurva normal nilai mean berada di tengah.

Tabel 16. Deskripsi skor Skala Kesepian

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	13	62
Skor Maksimum	48	13
Mean (M)	29,20	37,5
Standar Deviasi (SD)	7,5	8,16

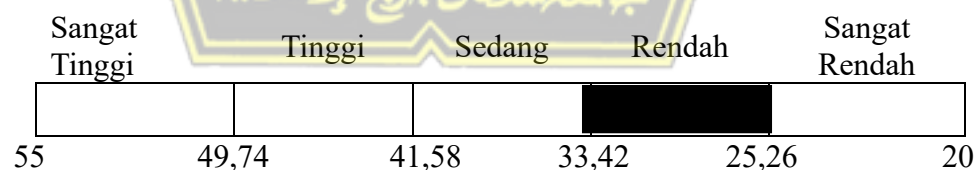
Berdasarkan tabel norma kategorisasi skor, dapat dinyatakan jika mean empirik dengan skor 29,20 berada pada kategori rendah. Deskripsi seluruh data variabel perilaku kesepian dijabarkan pada tabel dibawah ini berdasarkan norma kategorisasi.

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kesepian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$x > 49,74$	Sangat Tinggi	0	0 %
$41,58 < x \leq 49,74$	Tinggi	24	7,1 %
$33,42 < x \leq 41,58$	Sedang	67	19,9 %
$25,26 \leq x \leq 33,42$	Rendah	138	41,1 %
$x < 25,26$	Sangat Rendah	107	31,8 %

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 24 siswa dengan kategori tinggi (7,1%). Terdapat 67 Siswa dengan kategori sedang (19,9 %), 138 siswa dengan kategori rendah (41,1 %) serta 107 siswa dengan kategori sangat rendah (31,8%). Kesimpulan dari data yang diperoleh bahwa siswa di SMA “X” memiliki skor mean empirik kesepian sebesar 29,31 yang menunjukkan bahwa perilaku kesepian siswa berada kategori rendah.

Berikut bagan norma perilaku kesepian.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kesepian

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan antara kesepian yang dialami siswa dengan perilaku kecenderungan adiksi Tiktok. Uji statistik yang digunakan peneliti yaitu uji korelasi *Spearman Rho* yang dilakukan dengan total responden 336 siswa, sehingga mendapatkan hasil korelasi koefisien r_{xy} 0,100 dengan signifikansi 0,033 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat

hubungan positif antara kesepian dengan perilaku kecenderungan adiksi Tiktok pada siswa meskipun hubungan tersebut sangat lemah, sehingga hipotesis dalam penelitian dapat diterima. Semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan adiksi Tiktok, sebaliknya semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah perilaku kecenderungan adiksi Tiktok pada siswa SMA "X".

Kecenderungan adiksi media sosial merupakan perilaku individu yang memiliki kebiasaan menggunakan media sosial dan dilakukan secara berulang-ulang, individu memiliki dorongan yang kuat untuk menggunakan media sosial dan sulit untuk mengontrol keinginan tersebut. Kecenderungan adiksi media sosial ini mungkin sulit dihindari dimasa sekarang, karena banyaknya aplikasi menarik yang terus bermunculan, salah satunya yaitu Tiktok. TikTok merupakan sebuah aplikasi jaringan sosial dan platform video bermusik yang berasal dari Tiongkok yang diciptakan pada tahun 2016. Aplikasi TikTok berbasis video pendek ini bermula dengan hanya dapat mengunggah video dengan durasi 5 sampai 60 detik sekarang berkembang hingga dapat mengunggah video yang maksimal berdurasi 15 menit.

Kecenderungan adiksi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu kesepian. Kesepian merupakan emosi yang dirasakan oleh individu dipicu dari rasa ketidakpuasan atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu dalam sebuah hubungan sehingga tidak sesuai antara harapan dan kenyataan yang dialami oleh individu. Remaja yang mengalami kesepian terkadang cenderung menghabiskan waktu dengan bermain media sosial, salah satunya Tiktok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisya (2025), bahwa ada hubungan positif antara kecenderungan adiksi Tiktok dengan kesepian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa di Sumatra Barat. Mahasiswa yang mengalami rasa kesepian cenderung banyak menghabiskan waktunya dengan menggunakan media sosial Tiktok. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya ini terdapat hubungan positif yang signifikan, meski tergolong lemah. Selain itu, penelitian serupa juga dilakukan oleh Raisasari (2025), yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara kesepian dan kecenderungan

adiksi dalam penggunaan media sosial Tiktok. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang merasa kesepian dan mengalami kebosanan dalam waktu luang lebih rentan dalam menggunakan media sosial secara berlebihan.

Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi Tiktok pada siswa SMA “X” berada pada kategori sedang, yang berarti siswa SMA “X” mengalami kecenderungan adiksi atau ketergantungan yang cukup signifikan, tetapi tidak dalam tingkat ekstrem sehingga masih dalam batas yang dapat dikelola. Individu dalam kategori sedang ini umumnya cukup sering menggunakan aplikasi Tiktok, atau bahkan hampir menjadi rutinitas keseharian. Individu dapat menghabiskan waktunya untuk menggunakan aplikasi Tiktok, tetapi dapat mengendalikan diri ketika ada kewajiban yang lebih penting, seperti belajar, atau mengikuti kegiatan sekolah. Individu sesekali mengalami rasa gelisah apabila tidak menggunakan Tiktok disela-sela aktivitasnya.

Kesepian pada siswa SMA “X” berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa siswa SMA tidak begitu mengalami rasa kesepian. Individu dalam kategori rendah ini umumnya memiliki hubungan sosial yang cukup baik dengan lingkungannya. Individu akan merasa diterima dalam lingkungan sosial dan memiliki emosional yang stabil dalam mengelola kekosongan.

F. Kelemahan Penelitian

Berikut merupakan beberapa kelemahan selama proses pelaksanaan penelitian, yaitu :

1. Subjek penelitian yang terbatas, hanya dalam satu sekolah sehingga hasil penelitian kurang dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.
2. Tidak memuat *option* menggunakan tiktok atau tidak dalam penyebaran skala.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kesepian dengan kecenderungan adiksi penggunaan media sosial Tiktok pada siswa SMA “X”. Maka, semakin tinggi tingkat kesepian pada individu semakin tinggi pula kecenderungan adiksi Tiktok yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian individu semakin rendah pula tingkat kecenderungan adiksi Tiktok yang dialami.

B. Saran

1. Saran bagi Siswa

Kecenderungan adiksi Tiktok ini merupakan salah satu bentuk dari dampak negatif penggunaan aplikasi Tiktok secara berlebihan. Diharapkan bagi siswa untuk dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial, terutama Tiktok. Tiktok dapat dimanfaatkan sebaik mungkin seperti sebagai media mencari informasi, belajar, hiburan atau mengembangkan potensi diri.

2. Saran bagi Sekolah

Sekolah dapat membantu dengan menyediakan wadah positif setelah jam pelajaran, misalnya kegiatan ekstrakurikuler kreatif atau klub minat. Hal ini membantu siswa tetap punya ruang untuk mengekspresikan diri secara nyata, bukan hanya melalui media sosial. Selain itu, sekolah juga dapat memberikan edukasi ringan tentang manajemen waktu penggunaan media sosial agar siswa lebih sadar kapan harus berhenti dan fokus ke aktivitas lain.

3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas penelitian dengan memperluas subjek penelitian yang mungkin dapat dilakukan dalam beberapa sekolah, wilayah atau secara umum sehingga hasil yang diperoleh lebih general. Peneliti selanjutnya juga mungkin dapat melakukan penelitian

dalam bentuk longitudinal sehingga dapat mengamati perubahan antar variabel secara berkala.



DAFTAR PUSTAKA

- Aderiani, N., & Primanita, R. Y. (2024). Dinamika Kesepian Pada Remaja Pecandu Media sosial *Dynamics of The Lonelinees in Teenagers Addicted to Media sosial*. 2(1), 127–134.
- Admin,(2025),Data Pengguna TikTok di Indonesia 2024 Update Terbaru, https://www.garuda.website/blog/data-pengguna-tiktok-di-indonesia-2024/?utm_source=chatgpt.com
- Aisya, B., Oktary, A., Adysti, C., Alya, H., Jannah, R., Nabilah, S. O., Saecan, V. P., Padang, U. N., & Padang, K. (2025). Hubungan Adiksi Media Sosial Tiktok Dengan. 3(6).
- Ardhini, A. P. D., & Tondok, M. S. (2023). Adiksi Media sosial: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 69–77. <https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.50839>
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brown, R. I. F. (1993). *Some Contributions of the Study of Gambling to the Study of Other Addictions*. In *Gambling Behaviour and Problem Gambling* (pp.241-272). Reno: University of Nevada Press.
- Desa, M., Serai, P., & Perspektif, L. (2022). NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial Perpajakan. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 9(4), 1483–1490.
- Destiyan, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 488–492. <http://doi.org/10.29313/v6i2.23100>
- Goodman, A. (1990). *Addiction: definition and implications*. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Griffiths, M. D. (2005). *A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197. doi:10.1080/14659890500114359
- Harahap, F., & Miftahurrahmah, H. (2020). Hubungan Kecanduan Media sosial

- dengan Kesenian pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2, 153–160.
- Hisan, A. D., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Loneliness dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMA “X”. 4, 1011–1021.
- Ilahin, N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tik-Tok terhadap Karakter Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah. *Ibtida'*, 3(1), 112–119. <https://doi.org/10.37850/ibtida.v3i1.300>
- Irawan, J., & Andriani, I. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Mahasiswa. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 203–211. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9534>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. [https://jca.esaunggul.ac.id/inde"X".php/jpsy/article/view/187](https://jca.esaunggul.ac.id/inde)
- Munte, T. W. (2024). Hubungan Antara Kesenian Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok Pada Remaja SMA Kartika 1-2 Medan. 1–80.
- Nurul Namira Zahara, & Wisnusakti, K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kestabilan Emosi Pada Anak Usia Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(3), 85–93. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.10>
- Organization, World Health.(2024).*Adolencent Health*, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Permata, N., & Indri Utami Sumaryanti. (2023). Hubungan *Loneliness* dengan Adiksi Media Sosial pada *Emerging Adulthood* Pengguna Tiktok Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 299–306. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5311>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Theoretical approaches to loneliness. Research Gate*, 123-133.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness. Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581. New York: Academic Press
- P., Satya, K., Aurellia, J., Astikasari, H., & Murti, S. (2024). 1, 2 1,2. 4(2), 871–884.
- Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 7(1), 582. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.905>

- RahmadinRahmadina, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. M. (2018). Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Andalas. *Jurnal RAP UNP*, 9(1), 70–81.a, P., Afriyeni, N., & Sarry, S. M. (2018). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Universitas Andalas. *Jurnal RAP UNP*, 9(1), 70–81.
- Raisasari, K., Fahmawati, Z. N., Wibowo, D. S., Sidoarjo, U. M., & Jember, U. M. (2025). Hubungan Antara Kesepian Dan *Leisure Boredom*. 3(2012), 1–12.
- Rizki Erliana. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesepian Yang Di Mediasi Oleh Kepribadian Introvert Pengguna Aplikasi Dating Online Pada Mahasiswa Psikologi Islam 2018 & 2020 IAIN Kediri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), mb951–952., 22–41. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- 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
- Safitri, R., & Merdiaty, N. (2023). Hubungan Self Control Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di SMAN “X” Tambun Selatan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 23(3), 1410–9794. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Şahin, C. (2018). *Media sosial Addiction Scale - Student Form: The reliability and validity study*. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505>. Retrieved From <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/1892>
- Santrock, J. W. (2011). Masa perkembangan anak: Buku 2 (Edisi ke-11). Jakarta: Salemba Humanika.
- Selly Gita Praditha, K., & Made Swasti Wulanyani, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Ni Made Swasti Wulanyani INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 2506–2524.
- Setyowati, S. dkk. (2021). Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Jiwa*, 4(9), 67–78.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021).

Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa
Psychological Well-Being in Predicting Loneliness Among University Students. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 11(2), 158.

Sugiyono. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). Factors influencing social networking sites addiction among the adolescents in Asian Countries. *Proceedings of the 21st Pacific Asia Conference on Information Systems: “Societal Transformation Through IS/IT”*, Pacis 2017.

Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.70>

