

PENGARUH INTENSITAS PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KELEKATAN ORANG TUA TERHADAP KESEPIAN REMAJA

Disusun Oleh:

Tengku Ailisyach Faisal Kabi (222030100083)

Dosen pembimbing: Zaki Nur Fahmawati, S.Psi.,
M.Psi, Psikolog

Prodi Psikologi

Universitas Muhammdiyah Sidoarjo

2026



Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri dan memperluas relasi sosial di luar lingkungan keluarga. Namun, proses tersebut tidak selalu berjalan optimal sehingga sebagian remaja mengalami permasalahan psikologis, salah satunya adalah kesepian. Kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna dan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis serta penyesuaian sosial remaja.

Perkembangan teknologi dan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial turut memengaruhi pola interaksi sosial remaja. Media sosial menjadi sarana utama dalam berkomunikasi, namun penggunaan yang berlebihan tidak selalu diikuti dengan kualitas hubungan sosial yang baik dan berpotensi memunculkan perasaan terisolasi. Di sisi lain, kelekatan orang tua memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional bagi remaja. Kelekatan yang aman dapat membantu remaja merasa diterima dan didukung, sehingga mengurangi perasaan kesepian. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja.

Rumusan Masalah & Tujuan

Rumusan Masalah

- Apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap kesepian remaja?
- Apakah kelekatan orang tua berpengaruh terhadap kesepian remaja?
- Apakah intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara simultan berpengaruh terhadap kesepian remaja?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja di SMP Al-Azhar Sidoarjo, baik secara parsial maupun simultan.

Hipotesis



(H1): terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesepian remaja.



(H2): terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja.



(H3): terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara simultan terhadap kesepian remaja.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian	Kuantitatif Koreasional
Sampel Penelitian	112 siswa SMP Al-Azhar Sidoarjo
Teknik Pengambilan Sampel	Purposive Sampling, penentuan jumlah sampel mengacu pada table Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan (error) sebesar 5%.
Pengumpulan Data	Skala Likert Psikologi
Analisis Data	Regresi Linear Berganda, dengan terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik guna memastikan kelayakan model analisis.
Instrumen	1. Intensitas penggunaan media sosial: (13 aitem, $\alpha = 0.802$) 2. Kelekatan orang tua: 15 aitem, $\alpha = 0.929$ 3. Kesepian remaja: 11 aitem, $\alpha = 0.852$

Uji F

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.684 ^a	.468	.458	.55189

a. Predictors: (Constant), kelekatan Orang Tua, Intensitas Penggunaan Media Sosial

b. Dependent Variable: Kesenian Remaja

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi faktor penggunaan media sosial dan hubungan emosional dengan orang tua memiliki peran dalam memengaruhi tingkat kesepian remaja.

Uji t

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	4.681	.459		10.189	.000
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	-.033	.102	-.024	-.323	.747
	kelekatan Orang Tua	-.628	.068	-.692	-9.207	.000

a. Dependent Variable: Kesenian Remaja

- Hasil uji parsial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja. Sementara itu, kelekatan orang tua berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian remaja, yang berarti semakin tinggi tingkat kelekatan remaja dengan orang tua, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami.

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.312 ^a	.097	.088	.77959

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial, Hubungan Keluarga

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,468 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua mampu menjelaskan sebesar 46,8% variasi kesepian remaja, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Pembahasan

- Hubungan keluarga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Semakin baik kualitas hubungan keluarga, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja. Dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan rasa aman dalam keluarga berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan sosial.
- Intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial terhadap kecemasan sosial remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak langsung terhadap kecemasan sosial, melainkan dipengaruhi oleh konteks dan faktor lain. Meskipun tidak signifikan secara parsial, intensitas penggunaan media sosial tetap memiliki potensi sebagai faktor pendukung dalam munculnya tekanan sosial dan perbandingan sosial.
- Secara simultan, hubungan keluarga dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial remaja. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 9,7%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan keluarga memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan intensitas penggunaan media sosial dalam memengaruhi kecemasan sosial remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap kesepian remaja, yang menunjukkan bahwa tingginya penggunaan media sosial tidak selalu berkaitan langsung dengan tingkat kesepian yang dialami remaja. Sebaliknya, kelekatan orang tua berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian remaja, di mana kelekatan yang aman memberikan dukungan emosional dan rasa nyaman sehingga mampu menurunkan perasaan kesepian. Selain itu, hasil uji simultan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor keluarga, khususnya kelekatan orang tua, memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor penggunaan media sosial dalam memengaruhi kesepian remaja.

Referensi

- [1] R. Fatmawaty, “Memahami Psikologi Remaja,” *J. REFORMA*, vol. 2, no. 1, Dec. 2017, doi: 10.30736/rfma.v6i2.33.
- [2] J. W. Santrock, *Adolescence*, Seventeenth edition. New York: McGraw-Hill Education, 2019.
- [3] E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, 1st ed. Erscheinungsort nicht ermittelbar: W. W. Norton & Company, Incorporated, 1994.
- [4] R. M. Lerner and L. Steinberg, Eds., *Handbook of Adolescent Psychology*, 1st ed. Wiley, 2009. doi: 10.1002/9780470479193.
- [5] F. R. Aisyah and D. Anshari, “PENGARUH USIA, JENIS KELAMIN, TEMAN, DAN ORANG TUA TERHADAP KESEPIAN PADA REMAJA DAN DI INDONESIA (ANALISIS DATA GSHS TAHUN 2015)”.
- [6] G. Garvin, “HUBUNGAN KECERDASAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA,” *J. Muara Ilmu Sos. Hum. Dan Seni*, vol. 1, no. 2, pp. 93–99, Feb. 2018, doi: 10.24912/jmishumsen.v1i2.1005.
- [7] S. W. Ananda and Y. W. Satwika, “HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA,” vol. 9, 2022.
- [8] W. Dong, H. Tang, S. Wu, G. Lu, Y. Shang, and C. Chen, “The effect of social anxiety on teenagers’ internet addiction: the mediating role of loneliness and coping styles,” *BMC Psychiatry*, vol. 24, no. 1, p. 395, May 2024, doi: 10.1186/s12888-024-05854-5.
- [9] D. S. Hidayati and E. N. Muthia, “KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA,” *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 185–198, Feb. 2016, doi: 10.15575/psy.v2i2.459.
- [10] L. C. Hawkey and J. T. Cacioppo, “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms,” *Ann. Behav. Med.*, vol. 40, no. 2, pp. 218–227, Oct. 2010, doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- [11] A. Matiz *et al.*, “Loneliness and Problematic Internet Use in Adolescents: The Mediating Role of Dissociation,” *Children*, vol. 11, no. 11, p. 1294, Oct. 2024, doi: 10.3390/children11111294.
- [12] F. C. Yam, O. Yıldırım, and B. Köksal, “The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent,” *Curr. Psychol.*, vol. 43, no. 28, pp. 24080–24090, July 2024, doi: 10.1007/s12144-024-06148-5.
- [13] P. Qualter *et al.*, “Loneliness Across the Life Span,” *Perspect. Psychol. Sci.*, vol. 10, no. 2, pp. 250–264, Mar. 2015, doi: 10.1177/1745691615568999.
- [14] N. K. Y. Anasuyari, M. Latifah, and L. N. Yuliati, “Adolescents’ mental health during the COVID-19 pandemic: Do loneliness, family, and online friends matter?,” *Humanit. Indones. Psychol. J.*, pp. 53–68, Feb. 2023, doi: 10.26555/humanitas.v20i1.32.
- [15] M. E. Loades *et al.*, “Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19,” *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, vol. 59, no. 11, pp. 1218–1239.e3, Nov. 2020, doi: 10.1016/j.jaac.2020.05.009.

- [16] Z. Zulkarnain, T. Tarmidi, E. Purwasih, and S. N. Bochner, "Parenting Styles, Loneliness and Problematic Internet Use Among Adolescents: A Cross-Sectional Analysis," *J. Educ. Cult. Soc.*, vol. 16, no. 1, pp. 231–249, June 2025, doi: 10.15503/jecs2025.2.231.249.
- [17] R. Hadori, D. Hastuti, and H. Puspitawati, "SELF-ESTEEM REMAJA PADA KELUARGA UTUH DAN TUNGGAL: KAITANNYA DENGAN KOMUNIKASI DAN KELEKATAN ORANG TUA-REMAJA," *J. Ilmu Kel. Dan Konsum.*, vol. 13, no. 1, pp. 49–60, Feb. 2020, doi: 10.24156/jikk.2020.13.1.49.
- [18] F. Gong *et al.*, "The Impact of Problematic Internet Use on Adolescent Loneliness-Chain Mediation Effects of Social Support and Family Communication," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. Volume 17, pp. 1903–1916, May 2024, doi: 10.2147/PRBM.S443349.
- [19] D. S. Hidayati and E. N. Muthia, "KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI REMAJA," *Psymphathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 185–198, Feb. 2016, doi: 10.15575/psy.v2i2.459.
- [20] J. M. Twenge, B. H. Spitzberg, and W. K. Campbell, "Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness," *J. Soc. Pers. Relatsh.*, vol. 36, no. 6, pp. 1892–1913, June 2019, doi: 10.1177/0265407519836170.
- [21] S. Lin, S. Mastrokoulou, and C. Longobardi, "Social relationships and social media addiction among adolescents: Variable-centered and person-centered approaches," *Comput. Hum. Behav.*, vol. 147, p. 107840, Oct. 2023, doi: 10.1016/j.chb.2023.107840.
- [22] B. Keles, N. McCrae, and A. Grealish, "A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents," *Int. J. Adolesc. Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 79–93, Dec. 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- [23] G. C. Armsden and M. T. Greenberg, "The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence," *J. Youth Adolesc.*, vol. 16, no. 5, pp. 427–454, Oct. 1987, doi: 10.1007/BF02202939.
- [24] R. Sabekti, "PENELITIAN CROSS SECTIONAL," 2019.
- [25] S. Wahyuni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 1, no. 4, Oct. 2013, doi: 10.30872/psikoborneo.v1i4.3519.
- [26] J. Bowlby, *Attachment and loss*, 2nd ed. New York: Basic Books, 1999.
- [27] D. L. Zabelina and M. D. Robinson, "Creativity as flexible cognitive control," *Psychol. Aesthet. Creat. Arts*, vol. 4, no. 3, pp. 136–143, Aug. 2010, doi: 10.1037/a0017379.
- [28] B. N. Baiduri and E. Widyorini, "Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Insecure Attachment Dan Perilaku Agresif Pada Remaja," *J. Psikol.*, vol. 19, no. 1, p. 57, July 2023, doi: 10.24014/jp.v19i1.20065.
- [29] G. C. Armsden and M. T. Greenberg, "The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence," *J. Youth Adolesc.*, vol. 16, no. 5, pp. 427–454, Oct. 1987, doi: 10.1007/BF02202939.
- [30] S. R. John and O. Nagarajan, "PARENTAL ATTACHMENT AND ADOLESCENT EMOTIONAL INTELLIGENCE".