

The Influence of Social Media Usage Intensity and Parental Attachment on Adolescent Loneliness

[Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kelekatan Orang Tua Terhadap Kesepian Remaja]

Tengku Ailisyach Faisal Kabi¹, Zaki Nur Fahmawati ^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email penulis korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. Adolescent loneliness has become an increasingly relevant psychological issue alongside the rapid growth of social media use and changes in family dynamics. This study aimed to examine the effects of social media use intensity and parental attachment on adolescent loneliness. Using a quantitative correlational design, the study involved 112 junior high school students in Sidoarjo Regency selected through purposive sampling. Data were collected through validated and reliable scales measuring social media use intensity, parental attachment, and loneliness. Multiple linear regression analysis was applied to examine the relationships among variables. The results showed that social media use intensity and parental attachment simultaneously had a significant effect on adolescent loneliness. However, partial analysis indicated that only parental attachment had a significant negative effect on loneliness, while social media use intensity did not show a significant influence. These findings highlight that secure parental attachment plays a more crucial role than social media use intensity in reducing loneliness among early adolescents, functioning as an important protective factor that supports adolescents' emotional well-being amid increasing digital engagement.

Keywords – adolescents; parental attachment; intensity of social media use; early adolescence; family relationships

Abstrak. Kesepian pada remaja telah menjadi isu psikologis yang semakin relevan seiring dengan pesatnya pertumbuhan penggunaan media sosial dan perubahan dinamika hubungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 112 siswa sekolah menengah pertama di Kabupaten Sidoarjo yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, kelekatan orang tua, dan tingkat kesepian. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja. Namun, secara parsial hanya kelekatan orang tua yang memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesepian, sedangkan intensitas penggunaan media sosial tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa kelekatan orang tua yang aman memiliki peran yang lebih penting dibandingkan intensitas penggunaan media sosial dalam menurunkan tingkat kesepian pada remaja awal, serta berfungsi sebagai faktor protektif utama yang mendukung kesejahteraan emosional remaja di tengah meningkatnya keterlibatan digital.

Kata Kunci - remaja; kelekatan orang tua; intensitas penggunaan media sosial; remaja awal; hubungan keluarga

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu fase perkembangan yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan pesat secara fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Dalam literatur psikologi, remaja disebut sebagai masa transisi atau masa peralihan (transition period) yang bersifat kritis karena banyaknya perubahan mendasar yang dialami individu, baik dalam tubuh maupun dalam psikologisnya.[2] Menurut WHO, remaja berada dalam rentang usia 10–19 tahun, sedangkan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), remaja mencakup rentang usia 10–24 tahun dan belum menikah. Sementara itu, menurut Riryn Fatmawaty dalam jurnal Reforma, masa remaja secara umum berlangsung antara usia 12–21 tahun, dan dapat dibagi menjadi tiga fase, yakni Remaja Awal (12–15 tahun): Fase pubertas awal, penuh ketidakseimbangan emosi, Remaja Pertengahan (15–18 tahun): Perubahan peran sosial meningkat, pencarian identitas diri, Remaja Akhir (18–21 tahun): Menuju kematangan sosial, emosional, dan kognitif[1].

Remaja memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari fase sebelumnya (kanak-kanak) dan setelahnya (dewasa). Adapun ciri-ciri umum masa remaja meliputi Perubahan Fisik yang Cepat dan Signifikan, Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik yang sangat cepat seperti pertambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan organ reproduksi, serta perubahan penampilan luar seperti suara yang membesar pada laki-laki dan menstruasi pada perempuan[2]. Perkembangan Emosional yang Intens, Remaja cenderung mengalami emosi yang fluktuatif. Mereka menjadi lebih sensitif, mudah marah, mudah tersinggung, namun juga mudah gembira. Hal ini berkaitan dengan perubahan hormonal dan pencarian jati diri. Peningkatan Dorongan Sosial dan Kebutuhan akan Teman Sebaya, Remaja mulai mengembangkan keinginan kuat untuk diterima oleh kelompok teman sebaya. Mereka sering mencari validasi dari kelompoknya dan menunjukkan kecenderungan konformitas (conformity). Perkembangan Kognitif yang Lebih Kompleks, Mereka mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan kritis. Dalam proses ini, remaja banyak mempertanyakan nilai-nilai, termasuk nilai keluarga dan sosial yang selama ini mereka anut. Pencarian Identitas Diri, Menurut Erikson, remaja berada pada tahap psikososial “identity vs role confusion”. Mereka mencoba menjawab pertanyaan “siapa aku?” dan mulai memikirkan masa depan, termasuk cita-cita, nilai, dan prinsip hidup[3]. Kecenderungan Eksperimentasi dan Keingintahuan yang Tinggi, Remaja mulai mencoba berbagai gaya hidup, cara berpakaian, atau bahkan perilaku berisiko sebagai bentuk eksplorasi identitas[4]. Dan Ambiguitas Status, Remaja bukan lagi anak-anak, namun juga belum sepenuhnya dianggap dewasa. Status yang tidak jelas ini sering menimbulkan kebingungan peran dan kesulitan dalam mengambil keputusan mandiri.

Seiring dengan kompleksitas masa transisi, remaja juga menghadapi berbagai permasalahan khas yang perlu mendapatkan perhatian dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar seperti, Masalah Identitas Diri, Remaja sering mengalami krisis identitas karena mereka sedang mencari jati diri. Ini bisa mengarah pada kebingungan peran dan kebingungan orientasi nilai, bahkan konflik dengan orang tua atau otoritas[1]. Tekanan dari Teman Sebaya, Dorongan untuk diterima dalam kelompok sering membuat remaja menyesuaikan diri dengan perilaku teman-temannya, baik yang positif maupun negatif. Hal ini bisa menyebabkan pergaulan bebas, penggunaan zat adiktif, atau kenakalan remaja[5], [6]. Kecemasan Sosial dan Psikologis, Remaja menjadi sangat peka terhadap penilaian sosial, sehingga rentan terhadap kecemasan, ketakutan akan penolakan, atau perasaan tidak mampu secara sosial[7], [8]. Kebutuhan untuk Mandiri Vs Ketergantungan pada Orang Tua, Keinginan untuk merdeka kadang bertentangan dengan kenyataan bahwa remaja masih tergantung secara finansial maupun emosional pada keluarga[1]. Ketidakseimbangan Emosi, Karena belum matangnya sistem pengendalian emosi, remaja kerap mengalami ledakan emosional yang tidak proporsional, terutama saat menghadapi konflik. Perilaku Menyimpang, Beberapa remaja mengekspresikan frustrasi atau tekanan melalui perilaku menyimpang seperti merokok, tawuran, seks bebas, penyalahgunaan narkoba, atau bolos sekolah. Tantangan Akademik dan Tekanan Prestasi, Banyak remaja merasa tertekan oleh tuntutan akademik, terutama dari orang tua dan lingkungan sekolah. Hal ini bisa memicu stres, burnout, dan kecemasan yang berlebihan.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang kompleks dan penting dalam kehidupan seseorang[4]. Dengan berbagai ciri khas seperti perubahan fisik, gejolak emosi, pencarian jati diri, dan tekanan sosial, remaja memerlukan pemahaman dan bimbingan dari orang dewasa di sekitarnya. Permasalahan yang mereka hadapi, seperti kecemasan sosial, identitas diri, dan tekanan teman sebaya, harus ditanggapi dengan empati, pendampingan, serta pendekatan psikologis dan edukatif yang sesuai agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara mental dan sosial.

Dalam konteks siswa SMP X Kabupaten Sidoarjo, yang merupakan populasi remaja awal, kombinasi antara tingginya penggunaan media sosial, lemahnya kelekatan keluarga, dan tekanan akademik dapat menjadi pemicu utama munculnya kesepian. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena mencoba mengungkap bagaimana dua variabel utama intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua berkontribusi terhadap perasaan kesepian yang dialami remaja. Mengingat bahwa kesepian dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja seperti munculnya kecemasan, depresi, bahkan ideasi melukai diri sendiri, maka upaya untuk memahami dan mencegahnya sangat penting dilakukan secara ilmiah dan kontekstual[9], [10][15][11], [12].

Kesepian pada remaja merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan berdampak luas terhadap perkembangan mental serta emosional individu. Masa remaja merupakan fase penuh transisi biologis, kognitif, dan sosial yang diwarnai oleh kebutuhan akan otonomi, pencarian identitas diri, dan peningkatan sensitivitas terhadap hubungan sosial. Dalam konteks ini, kesepian dapat timbul akibat kurangnya relasi interpersonal yang bermakna, baik secara emosional maupun sosial. Menurut Garvin dalam jurnal Muara Ilmu Sosial, kesepian pada remaja sangat erat kaitannya dengan kecerdasan sosial[6]. Remaja yang memiliki kemampuan rendah dalam berinteraksi sosial cenderung merasa terisolasi dan tidak dimengerti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan sosial remaja, maka tingkat kesepian cenderung menurun. Artinya kemampuan remaja untuk memahami dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya menjadi faktor protektif terhadap kesepian. Kecerdasan sosial juga terbukti memiliki korelasi positif dengan harga diri, yang pada akhirnya juga berkaitan dengan tingkat kesepian. Sebaliknya, remaja dengan harga diri rendah, kesulitan membuka diri, dan memiliki relasi sosial yang lemah berisiko lebih tinggi mengalami kesepian. Dalam penelitian lain oleh Feniati Rahayu Aisyah & Dien Anshari (2022) yang menggunakan data nasional GSHS 2015

dengan sampel besar ($n=9.604$), ditemukan bahwa prevalensi remaja Indonesia yang merasa kesepian mencapai 57,7%[4]. Faktor-faktor signifikan yang mempengaruhi kesepian antara lain usia yang lebih tua, jenis kelamin perempuan, pengalaman dirundung (bullying), tidak memiliki teman dekat, kurangnya dukungan teman sebaya, serta kurangnya keterlibatan dan pemahaman dari orang tua. Yang paling kuat mempengaruhi adalah pengalaman dirundung, di mana remaja yang mengalami bullying berisiko 2,4 kali lebih besar mengalami kesepian[5]. Ini menegaskan bahwa konteks sosial remaja baik dari teman sebaya maupun dukungan keluarga sangat mempengaruhi munculnya kesepian.

Lebih lanjut, konsekuensi serius dari kesepian pada remaja, yaitu munculnya ideasi melukai diri sendiri (self-injury ideation). Dalam penelitian mereka terhadap 316 siswa SMA di Balikpapan, ditemukan korelasi positif yang signifikan ($r = 0,274$; $p < 0,001$) antara kesepian dan keinginan melukai diri[13]. Kesepian dipahami sebagai ketidakmampuan individu untuk menjalin hubungan yang intim dan bermakna, yang kemudian menimbulkan distress emosional. Dalam situasi ini, beberapa remaja mencari pelampiasan dalam bentuk perilaku agresif terhadap diri sendiri, yang dianggap mampu mengurangi beban emosional, menarik perhatian, atau memberi rasa kontrol atas situasi internal yang tidak terkendali[14]. Kesepian, menurut jurnal tersebut, tidak hanya meningkatkan risiko gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan, tetapi juga berkaitan dengan afeksi negatif seperti rasa bersalah, marah, putus asa, dan perasaan ditolak. Fenomena ini sangat penting untuk diperhatikan, karena melibatkan komponen sosial (penolakan dari lingkungan), psikologis (regulasi emosi yang buruk), dan budaya (tabu membuka masalah ke luar keluarga, sebagaimana disebut dalam konteks Asia). Dalam budaya di mana komunikasi emosional dengan keluarga sering dianggap tidak pantas, remaja yang kesepian cenderung menyembunyikan perasaan mereka dan tidak mengakses bantuan, yang dapat memperparah risiko perilaku menyakiti diri sendiri.

Ciri-ciri seseorang kesepian antara lain merasa tersisih, terpencil, tidak diperhatikan, sulit mendapatkan teman, dan merasa tidak ada yang dapat diajak berbagi perasaan atau pengalaman[13]. Kesepian pada remaja merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang ketika masa-masa remaja. Kesepian pada remaja adalah perasaan subjektif yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan kenyataan yang dialami, terutama dalam hal persahabatan, keterhubungan, atau keintiman. Kesepian ini bisa bersifat emosional, atau sosial, yaitu kurangnya atau tidak adanya relasi sosial di sekitar remaja. Faktor penyebab kesepian pada remaja yaitu faktor personal meliputi kepribadian, konsep diri, keterbukaan diri, dan harga diri yang rendah, faktor situasional dimana kondisi lingkungan, pengalaman traumatis, konflik keluarga, dan pengasuhan yang tidak konsisten, pengalaman diskriminatif, rasa malu, dan viktimasasi teman sebaya, kurangnya keterampilan sosial dan interaksi antar muka, dan perasaan ditolak dan terasing. Dampaknya pada remaja dapat menimbulkan putus asa, depresi, cemas, rasa malu, dan bahkan berisiko pada perilaku negatif seperti penyalahgunaan alkohol, narkoba, dan percobaan bunuh diri. Kesepian juga dapat menghambat perkembangan remaja dan menimbulkan perasaan keterasingan dan kebosanan[15].

Terdapat sejumlah faktor utama yang memengaruhi kesepian pada remaja, baik dari aspek internal (diri sendiri) maupun eksternal (lingkungan sosial dan keluarga). Salah satu faktor internal yang paling menonjol adalah rendahnya kecerdasan sosial. Remaja dengan kecerdasan sosial rendah cenderung tidak mampu membaca isyarat sosial, kesulitan menjalin relasi yang bermakna, serta kurang mampu memahami perspektif orang lain, sehingga mereka lebih rentan merasa terasing dan tidak memiliki tempat di lingkungannya. Hal ini sering kali berkaitan erat dengan rendahnya harga diri dan kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal yang sehat. Selain itu, kecenderungan menarik diri, rasa tidak percaya pada orang lain, dan kesulitan membuka diri juga menjadi pemicu kuat munculnya kesepian[6]. Sementara dari sisi eksternal, data nasional GSHS (Global School-based Student Health Survey) menunjukkan bahwa faktor sosial seperti tidak memiliki teman dekat, kurangnya dukungan dari teman sebaya, dan pengalaman menjadi korban bullying sangat berkontribusi besar terhadap kesepian remaja. Remaja yang tidak memiliki relasi sosial yang aman dan supportif cenderung merasakan ketidaknyamanan dalam berinteraksi, serta merasa tidak diakui keberadaannya. Selain itu, kurangnya keterlibatan orang tua—baik secara emosional maupun fungsional juga menjadi faktor signifikan.

Remaja yang merasa orang tuanya tidak memahami mereka[16], tidak menyediakan ruang komunikasi yang terbuka, atau terlalu sibuk dan tidak hadir dalam kehidupan anak, cenderung mengalami kesepian yang lebih intens[5][17][18]. Dalam konteks budaya kolektif seperti Indonesia, peran keluarga sebagai sistem pendukung utama sangat menentukan ketahanan emosional remaja. Ketika dukungan ini tidak tersedia, remaja menjadi lebih rentan terhadap kesepian dan tekanan psikologis lainnya. Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin juga disebutkan sebagai penentu risiko. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan dan usia remaja akhir memiliki prevalensi kesepian yang lebih tinggi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan afeksi dan validasi sosial pada kelompok tersebut, sekaligus sensitivitas terhadap penolakan dan perubahan relasi sosial. Kesepian juga berkaitan erat dengan pengalaman masa lalu yang traumatis atau menyakitkan, seperti kehilangan, penolakan, atau konflik keluarga yang berkepanjangan. Remaja yang memiliki latar belakang demikian lebih mungkin menutup diri dan sulit membangun koneksi emosional yang sehat dengan orang lain, yang pada akhirnya memperkuat perasaan kesepian[19].

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan dengan 30 jumlah sampel siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kuesioner dengan 53,3% responden laki – laki dan 46,7% responden perempuan tercatat sekitar 46,7% siswa merasa sedih karena merasa tidak ada orang yang bisa diandakan saat sedang sedih, 43,3% sering merasa kesepian meskipun berada di antara banyak orang, 36,7% jarang diundang untuk bergabung di acara sosial, 33,3% merasa terisolasi dari lingkungan sekitar, 30% merasa tidak ada orang yang benar-benar memahami dan merasa tidak memiliki seseorang untuk berbagi perasaan terdalam, 26,7% merasa sulit untuk menjadi bagian dari kelompok sosial, 20% merasa kehilangan keintiman dengan seseorang yang penting dan merasa tidak terlibat dalam kelompok atau komunitas yang memiliki minat sama, lalu 16,7% merasa tidak memiliki teman untuk melakukan aktivitas bersama.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan dengan 30 jumlah sampel siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kuesioner dengan 53,3% responden laki – laki dan 46,7% responden perempuan tercatat sekitar 46,7% siswa merasa sedih karena merasa tidak ada orang yang bisa diandakan saat sedang sedih, 43,3% sering merasa kesepian meskipun berada di antara banyak orang, 36,7% jarang diundang untuk bergabung di acara sosial, 33,3% merasa terisolasi dari lingkungan sekitar, 30% merasa tidak ada orang yang benar-benar memahami dan merasa tidak memiliki seseorang untuk berbagi perasaan terdalam, 26,7% merasa sulit untuk menjadi bagian dari kelompok sosial, 20% merasa kehilangan keintiman dengan seseorang yang penting dan merasa tidak terlibat dalam kelompok atau komunitas yang memiliki minat sama, lalu 16,7% merasa tidak memiliki teman untuk melakukan aktivitas bersama.

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris sebelumnya, intensitas penggunaan media sosial dipandang sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi kesepian pada remaja di Kabupaten Sidoarjo. Media sosial sering digunakan sebagai sarana pemenuhan kebutuhan afiliasi dan validasi sosial, namun penggunaan yang berlebihan justru dapat menurunkan kualitas interaksi sosial nyata dan meningkatkan perasaan keterasingan. Twenge, Spitzberg, dan Campbell menyatakan bahwa “less in-person social interaction with peers among adolescents is associated with higher levels of loneliness”[20][21] Temuan ini diperkuat oleh Keles et al. yang menegaskan bahwa “excessive social media use has been linked to increased psychological distress among adolescents”[22]. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kesepian remaja di kabupaten sidoarjo.

Selain faktor media sosial, kelekatan orang tua merupakan determinan penting dalam kesejahteraan psikologis remaja awal. Kelekatan yang aman memberikan rasa diterima, dipahami, dan didukung secara emosional, sehingga mampu menekan munculnya kesepian. Armsden dan Greenberg menegaskan bahwa “secure attachment to parents is strongly associated with better psychological well-being in adolescence”[23]. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Ananda dan Satwika menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memiliki kontribusi signifikan terhadap regulasi emosi dan penyesuaian sosial remaja. Oleh karena itu, hipotesis kedua yang diajukan adalah terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja SMP.

Lebih lanjut, intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua dipandang tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman kesepian remaja. Del Barrio et al. menyatakan bahwa “the impact of social media use on adolescent well-being is strongly conditioned by the quality of attachment relationships” (Del Barrio et al., 2018). Artinya, kelekatan orang tua dapat berperan sebagai faktor protektif yang menekan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesepian. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara simultan berpengaruh terhadap kesepian remaja SMP.

Selain faktor-faktor yang sudah disebutkan, beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kesepian pada remaja adalah intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap remaja. Intensitas penggunaan media sosial adalah seberapa sering dan lamanya seseorang menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat diukur melalui frekuensi, durasi, serta aktivitas yang dilakukan di media sosial[24]. Definisi ini mengacu pada kebiasaan individu dalam mengakses, berinteraksi, serta memanfaatkan fitur-fitur yang tersedia di media sosial, seperti mengunggah foto, video, memberikan komentar, atau sekedar melihat-lihat konten. Aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian yang dilakukan meliputi, Frekuensi, yaitu beberapa kali seseorang mengakses media sosial dalam satu hari[24]. Intensitas ini bukan hanya soal kuantitas waktu, tetapi juga bagaimana media sosial digunakan untuk memenuhi kebutuhan sosial, aktualisasi diri, bahkan sebagai pelarian dari tekanan kehidupan nyata. Beberapa aspek penting dalam intensitas penggunaan media sosial antara lain: 1) frekuensi kunjungan ke media sosial, 2) lama waktu online, 3) tujuan penggunaan, dan 4) ketergantungan emosional terhadap media sosial. Intensitas ini juga dikaitkan dengan motif narsistik atau keinginan untuk menampilkan diri dan mendapatkan validasi sosial dari audiens digital.

Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial sangat kompleks. Salah satu faktor utamanya adalah kepercayaan diri yang berpengaruh terhadap seberapa nyaman dan percaya diri seseorang dalam berinteraksi langsung di dunia nyata, yang pada akhirnya menentukan apakah ia lebih memilih bersosialisasi secara virtual[25]. Meski penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan

intensitas penggunaan media sosial, hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain seperti pengaruh lingkungan, kebutuhan aktualisasi diri, dan kondisi psikososial lebih dominan. Sementara itu, narsisme dan kebutuhan aktualisasi diri adalah dua faktor penting yang memicu tingginya intensitas penggunaan media sosial, karena media sosial dianggap sebagai sarana paling cepat untuk menampilkan diri dan mencari pengakuan. Remaja dengan kecenderungan narsistik lebih sering memposting konten yang menunjukkan prestasi atau tampilan fisik mereka untuk mendapat pujian, sedangkan yang mengejar aktualisasi diri menggunakan media sosial untuk mengekspresikan nilai, pemikiran, dan jati diri[24].

Kaitan intensitas penggunaan media sosial dengan kehidupan remaja sangat erat, mengingat masa remaja adalah periode kritis dalam perkembangan identitas diri. Media sosial sering kali menjadi wadah utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri, bersosialisasi, dan membentuk citra diri di hadapan orang lain. Sebagian besar pengguna aktif media sosial adalah remaja berusia 12–15 tahun, yang berada dalam fase awal pencarian identitas. Media sosial memberikan ruang untuk eksplorasi diri, namun juga rentan menimbulkan dampak negatif seperti isolasi sosial, kecemasan, dan gangguan harga diri bila tidak diimbangi dengan kontrol diri dan dukungan sosial yang memadai. Sebaliknya, ditemukan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat meningkatkan kecenderungan narsisme dan mendorong individu untuk mengejar pencapaian aktualisasi diri secara digital, meskipun hal ini bisa mengarah pada ketidakseimbangan dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami bahwa media sosial adalah alat bantu, bukan tolak ukur nilai diri yang sejati. Dengan pemahaman ini, intensitas penggunaan media sosial dapat diarahkan menjadi sarana positif untuk pembentukan identitas, komunikasi sehat, dan pengembangan diri yang seimbang secara emosional dan sosial[24].

Kelekatan keluarga, khususnya kelekatan antara orang tua dan remaja adalah kecenderungan manusia untuk membangun ikatan kasih sayang yang kuat dengan orang lain, dalam hal ini anggota keluarga inti, terutama orang tua. Kelekatan merupakan sebuah ikatan emosional yang tumbuh melalui interaksi antara individu dengan orang yang berperan penting dalam kehidupannya. Ikatan ini menimbulkan rasa aman, kepercayaan, dan saling ketergantungan yang positif dalam hubungan keluarga. Kelekatan adalah kecenderungan manusia untuk membuat ikatan kasih sayang yang kuat kepada orang lain[26]. Ainsworth menambahkan bahwa kelekatan adalah hubungan erat dan berkesinambungan yang dibangun dari ikatan emosional antar individu, yang dalam konteks keluarga sangat penting antara orang tua dan anak. Kelekatan yang baik antara orang tua dan remaja dapat memberikan hasil positif, seperti membantu remaja menginternalisasi nilai-nilai keluarga, membangun moral, serta mendukung perkembangan emosi, sosial, dan kognitif anak.[7][17].

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelekatan keluarga dengan remaja yaitu, Komunikasi, komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja memungkinkan remaja terlibat dalam interaksi verbal yang terbuka, saling mendengarkan, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Kepercayaan, Hubungan yang terjalin antara orang tua dan remaja harus dilandasi rasa saling percaya, saling memahami, dan menghormati kebutuhan serta keinginan anak. Kepercayaan ini menjadi fondasi utama dalam membangun kelekatan yang aman (Secure Attachment). Keterasingan, keterasingan terjadi ketika remaja merasa terlepas atau menjauh dari hubungan kelekatan dengan orang tua. Hal ini dapat menghambat terbentuknya ikatan emosional yang sehat dan berdampak negatif ada perkembangan remaja. Pola asuh orang tua, peran orang tua sebagai pembimbing, pendidik, dan pemberi kasih sayang sangat menentukan kualitas kelekatan. Pola asuh yang responsif, penuh cinta, dan konsisten membangun kekuatan yang positif, sedangkan pola asuh yang otoriter atau abai dapat menimbulkan insecure attachment. Pengalaman emosional masa kecil, Pengalaman kelekatan yang mana sejak masa kanak-kanak akan membentuk konstruksi mental positif pada anak, sehingga mereka lebih siap menghadapi peristiwa negatif di masa remaja. Faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan kondisi otak. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, termasuk keluarga sebagai agen sosialisasi pertama an utama dalam kehidupan anak. Dukungan dan perhatian orang tua, remaja membutuhkan perhatian, dukungan, dan kasih sayang dari orang tua untuk membangun rasa aman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan perkembangan[25].

Kelekatan orang tua memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam pembentukan kecerdasan emosional. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kelekatan orang tua dan kecerdasan emosional dengan nilai korelasi sebesar 0.579 dan kontribusi sebesar 33% terhadap kecerdasan emosional remaja[7]. Ini berarti, semakin erat hubungan emosional remaja dengan orang tuanya, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Dalam konteks perkembangan remaja, kelekatan yang aman dengan orang tua membantu remaja dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan personal[23]. Remaja yang memiliki kelekatan positif dengan orang tua lebih mampu menenangkan diri ketika marah, lebih termotivasi menyelesaikan masalah, dan lebih peka terhadap emosi orang lain[27]. Sebaliknya, kelekatan yang lemah atau insecure attachment dapat menyebabkan remaja menjadi mudah marah, menarik diri, mengalami kesulitan bersosialisasi, dan menunjukkan perilaku agresif atau impulsif[28]. Kondisi ini membuktikan bahwa peran orang tua tidak hanya sebagai pengasuh fisik, tetapi juga sebagai pengatur dan penjaga emosi anak dalam proses pertumbuhannya.

Hubungan antara variabel X1 (intensitas penggunaan media sosial), X2 (kelekatan orang tua), dan Y (kesepian remaja) sangat relevan dalam memahami dinamika psikososial yang dialami oleh siswa SMP, khususnya di masa awal remaja yang merupakan fase transisi menuju kedewasaan. Intensitas penggunaan media sosial merujuk pada seberapa sering, berapa lama, dan bagaimana remaja memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pada siswa SMP yang tengah menghadapi tekanan akademik, pencarian identitas diri, dan kebutuhan sosial yang tinggi, media sosial kerap dijadikan pelarian atau sarana utama untuk mendapatkan pengakuan, menjalin hubungan sosial, dan mengekspresikan diri[22]. Namun, penggunaan media sosial secara berlebihan—tanpa kontrol dan kedewasaan emosional—justru berisiko meningkatkan perasaan kesepian, terutama jika interaksi yang terjadi bersifat dangkal, kompetitif, atau penuh tekanan sosial. Validasi yang semu dari "likes" dan komentar dapat menurunkan harga diri dan memperbesar jurang antara harapan sosial dengan kenyataan interaksi, sehingga berujung pada perasaan terisolasi secara emosional maupun sosial[16], [20].

Sementara itu, kelekatan orang tua sebagai variabel X2 memiliki peran krusial dalam membentuk ketahanan emosional remaja terhadap tekanan eksternal. Siswa kelas 12 berada pada fase kritis yang ditandai dengan ambiguitas status mereka tidak lagi anak-anak, namun belum sepenuhnya dewasa. Dalam kondisi ini, kualitas kelekatan dengan orang tua sangat menentukan sejauh mana remaja merasa aman, dihargai, dan didukung. Kelekatan yang aman (secure attachment), yang ditandai dengan komunikasi terbuka, rasa percaya, dan perhatian emosional yang stabil, dapat menjadi faktor protektif yang signifikan terhadap kesepian[29]. Sebaliknya, kelekatan yang lemah atau relasi yang renggang dengan orang tua akan memperbesar kerentanan remaja terhadap kesepian, terutama ketika mereka mengalami penolakan sosial atau tekanan akademik. Hubungan emosional yang positif dengan orang tua juga meningkatkan kecerdasan emosional remaja, membantu mereka mengatur emosi negatif, dan memperluas keterampilan sosial yang sehat[30].

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja, serta mengetahui sejauh mana masing-masing faktor tersebut berkontribusi terhadap munculnya kesepian.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional sebagai landasan utama dalam pelaksanaannya. Metode kuantitatif korelasional dipilih untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variabel dipengaruhi (Y) dan variabel terikat (X) yang menjadi fokus penelitian ini, meliputi intensitas penggunaan media sosial, kelekatan orang tua, serta tingkat kesepian pada remaja yang mengembangkan pendidikan di SMP X Kabupaten Sidoarjo. Pendekatan korelasional digunakan dengan tujuan utama untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh yang signifikan secara statistik antara ketiga variabel tersebut. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola hubungan yang mungkin terjadi, misalnya apakah semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi atau rendah, serta bagaimana peran kelekatan orang tua dalam memoderasi hubungan tersebut.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP X di Kabupaten Sidoarjo dengan total 140 siswa yang kemudian ditentukan jumlah sampel menggunakan tabel Issac and Michael dengan taraf kesalahan 5% ditemukan jumlah populasi yang dibutuhkan sebanyak 100 siswa, pemilihan populasi dilakukan dengan alasan sifat sekolah yang urban atau berada di tengah-tengah kota, selain itu sekolah yang dituju merupakan sekolah dengan kategori exclusive/elite dimana mayoritas wali siswa/murid merupakan orang-orang yang berorientasi pada karir dan pekerjaan dikarenakan uang SPP sekolah yang bisa dikatakan mahal untuk daerah Sidoarjo, para orang tua ini biasanya sibuk bekerja dan banyak menghabiskan waktu ada pekerjaannya daripada bersama keluarga. dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menetapkan kriteria khusus agar sampel yang diambil benar-benar representatif dan sesuai dengan tujuan penelitian. Salah satu kriteria utama adalah usia remaja yang mengacu pada definisi resmi dari lembaga-lembaga terpercaya seperti Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang mendefinisikan remaja berusia antara 10 hingga 19 tahun, atau Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang memperluas rentang usia remaja hingga 24 tahun dengan syarat belum menikah. Selain itu sampel yang dipilih harus merupakan individu yang aktif menggunakan media sosial, mengingat variabel intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu fokus utama dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Dengan teknik ini, peneliti dapat memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu sehingga data yang diperoleh lebih valid dan sesuai dengan kebutuhan analisis. Pengumpulan data dilakukan melalui inetrumen berupa skala atau kuesioner yang telah disusun secara sistematis dan diuji validitas serta reliabilitasnya, kuesioner ini dirancang untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial, tingkat kelekatan orang tua, dan tingkat kesepian secara kuantitatif sehingga memudahkan dalam proses analisis data. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh satu atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat.. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan akurat mengenai hubungan antar variabel tersebut

serta memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi remaja dan media sosial.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 112 remaja, yang terdiri dari 52 responden laki-laki (46,4%) dan 60 responden perempuan (53,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Distribusi ini relatif seimbang sehingga dapat mewakili karakteristik populasi remaja secara umum. Perbedaan proporsi ini tidak terlalu signifikan sehingga tidak memengaruhi generalisasi hasil penelitian terkait pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terhadap kesepian remaja.

Tabel 1. Tabel Demografi

Keterangan	Subjek	Jumlah	%
Jenis kelamin	Laki-Laki	52	46.4%
	Perempuan	60	53.6%

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh gambaran umum mengenai kecenderungan masing-masing variabel penelitian. Variabel kesepian remaja memiliki nilai mean sebesar 2,3550 dengan standar deviasi 0,74949. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian remaja berada pada kategori sedang. Variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai mean sebesar 3,0082 dengan standar deviasi 0,55040, yang mengindikasikan bahwa responden cukup aktif dalam menggunakan media sosial. Sementara itu, variabel kelekatan orang tua memiliki nilai mean sebesar 3,5425 dengan standar deviasi 0,82582, yang menunjukkan bahwa secara umum remaja memiliki tingkat kelekatan yang cukup tinggi dengan orang tua mereka. Nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar mengindikasikan bahwa data relatif homogen.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviasi	N
kesepian remaja	2.3550	.74949	112
intensitas penggunaan media sosial	3.0082	.55040	112
kelekatan orang tua	3.5425	.82582	112

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,020 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data residual tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, dalam penelitian dengan jumlah sampel yang besar ($N = 112$), penyimpangan dari normalitas masih dapat ditoleransi karena analisis regresi cukup robust terhadap pelanggaran asumsi normalitas. Dengan demikian, analisis regresi tetap dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.54689383
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.092
	Negative	-.050
Test Statistic		.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.020 ^c

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji linearitas antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian remaja, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,413 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

Selanjutnya, hubungan antara kelekatan orang tua dan kesepian remaja juga menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,403 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hubungan kedua variabel independen dengan variabel dependen dapat dinyatakan linear. Hasil ini memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis regresi linear, sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan.

Tabel 4. Uji Linearitas Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesepian Remaja**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesepian Remaja *	Between Groups	(Combined) 53.036	92	.576	1.176	.357
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Linearity	3.332	1	3.332	6.796	.017
	Deviation from Linearity	49.704	91	.546	1.114	.413
	Within Groups	9.316	19	.490		
	Total	62.352	111			

Tabel 5. Uji Linearitas Kelekatan Orang Tua Terhadap Kesepian Remaja**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesepian Remaja *	Between Groups	(Combined) 58.333	96	.608	2.268	.038
Kelekatan Orang Tua	Linearity	29.121	1	29.121	108.680	.000
	Deviation from Linearity	29.212	95	.307	1.148	.403
	Within Groups	4.019	15	.268		
	Total	62.352	111			

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa nilai tolerance untuk kedua variabel independen sebesar 0,864 ($> 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1,158 (< 10). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua. Dengan demikian, kedua variabel tersebut tidak saling berkorelasi secara berlebihan dan layak digunakan secara bersamaan dalam model regresi.

Tabel 6. Uji Multikolinearitas**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance
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: Kesepian Remaja

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,829 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel tersebut. Namun, variabel kelekatan orang tua memiliki nilai signifikansi sebesar 0,047 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya gejala heteroskedastisitas. Meskipun demikian, karena gejala ini hanya muncul pada satu variabel dan tidak terlalu signifikan, analisis regresi tetap dapat dilanjutkan dengan kehati-hatian dalam interpretasi hasil.

Tabel 7. Uji Heteroskedastisitas**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance
1	(Constant)	.681	.282		2.418	.017
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	.014	.063	.022	.216	.829
	Kelekatan Orang Tua	-.084	.042	-.202	-2.010	.047

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan hasil uji t, diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial negatif (-0,628). Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan orang tua berpengaruh signifikan dan negatif terhadap kesepian remaja. Artinya, semakin tinggi kelekatan remaja dengan orang tua, maka tingkat kesepian remaja akan semakin rendah.

Tabel 8. Uji T Regresi Linear Berganda**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	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: Kesepian Remaja

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai F sebesar 47,858 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja. Dengan demikian, kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi dalam variabel kesepian remaja.

Tabel 9. Uji F Regresi Linear Berganda**ANOVA^a**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	29.153	2	14.576	47.858 .000 ^b

Residual	33.199	109	.305
Total	62.352	111	

a. Dependent Variable: Kesepian Remaja

b. Predictors: (Constant), Kelekatan Orang Tua, Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil koefisien determinasi, diperoleh nilai R Square sebesar 0,468. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 46,8% variasi kesepian remaja dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua. Sementara itu, sisanya sebesar 53,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan teman sebaya, konsep diri, lingkungan sekolah, dan faktor psikologis lainnya.

Tabel 10. Koefisien Determinasi

Model Summary

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. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka kecenderungan remaja untuk merasa kesepian juga meningkat. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial (social comparison), di mana remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang ditampilkan secara ideal di media sosial. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, rendah diri, serta perasaan terisolasi. Selain itu, interaksi yang terjadi di media sosial sering kali bersifat dangkal dan tidak mampu sepenuhnya menggantikan kedekatan emosional yang diperoleh melalui interaksi langsung, sehingga berpotensi meningkatkan perasaan kesepian.

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan kesepian remaja. Artinya, semakin kuat ikatan emosional antara remaja dan orang tua, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Kelekatan yang aman memberikan rasa nyaman, dukungan emosional, serta tempat bagi remaja untuk mengekspresikan perasaan dan permasalahan yang dihadapi. Temuan ini sejalan dengan teori attachment yang menyatakan bahwa hubungan awal dengan figur pengasuh utama sangat berperan dalam perkembangan emosional individu. Remaja yang memiliki hubungan hangat dan suportif dengan orang tua cenderung memiliki rasa aman, harga diri yang lebih baik, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih matang, sehingga tidak mudah merasa terisolasi.

Lebih lanjut, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kelekatan orang tua merupakan prediktor yang paling dominan dalam menjelaskan kesepian remaja, sedangkan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor keluarga, khususnya kualitas hubungan emosional dengan orang tua, memiliki peran yang lebih besar dibandingkan faktor penggunaan teknologi dalam membentuk pengalaman kesepian remaja. Meskipun media sosial sering dikaitkan dengan meningkatnya kesepian, keberadaan hubungan yang hangat, penuh perhatian, dan suportif dari orang tua dapat menjadi faktor protektif yang mampu menekan dampak negatif penggunaan media sosial.

Secara simultan, intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan keluarga maupun dari pola interaksi sosial di dunia digital. Kombinasi antara lemahnya kelekatan dengan orang tua dan tingginya intensitas penggunaan media sosial berpotensi meningkatkan risiko kesepian pada remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan kesepian tidak hanya perlu diarahkan pada pengelolaan penggunaan media sosial, tetapi juga pada penguatan kualitas hubungan emosional antara remaja dan orang tua.

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja SMP Al Azhar Kabupaten Sidoarjo. Namun demikian, hasil analisis parsial menunjukkan bahwa kelekatan orang tua merupakan faktor yang memiliki pengaruh paling kuat dan signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian remaja.

Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kesepian ketika dianalisis secara terpisah. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan emosional yang hangat, aman, dan suportif antara orang tua dan remaja berperan sebagai faktor protektif utama terhadap munculnya perasaan kesepian[17]. Oleh karena itu, penguatan kualitas komunikasi dan keterlibatan emosional orang tua menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan masalah kesepian pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah pertama.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi pihak sekolah, orang tua, dan pihak terkait lainnya untuk menyusun strategi preventif dan intervensi yang tepat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, terutama siswa SMP yang tengah berada pada tahap perkembangan paling kritis menjelang kedewasaan. Dengan begitu, remaja tidak hanya mampu mengelola kecemasan sosial dan tekanan lingkungan, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang resilien, adaptif, dan matang secara emosional.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja SMP. Temuan ini sejalan dengan penelitian Del Barrio et al. yang menyatakan bahwa “social media use and family attachment together explain significant variance in adolescent well-being outcomes” (Del Barrio et al., 2018). Namun demikian, pengujian parsial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesepian remaja, sehingga hipotesis pertama tidak sepenuhnya terdukung secara empiris. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa penggunaan media sosial tidak selalu berdampak langsung pada kesepian, melainkan sangat bergantung pada konteks psikososial remaja, khususnya kualitas relasi di dunia nyata

Sebaliknya, kelekatan orang tua terbukti memiliki pengaruh negatif yang kuat dan signifikan terhadap kesepian remaja SMP, sehingga hipotesis kedua diterima. Hasil ini konsisten dengan teori kelekatan Bowlby yang menekankan bahwa hubungan emosional yang aman berfungsi sebagai dasar rasa aman psikologis sepanjang perkembangan individu. Armsden and Greenberg menegaskan bahwa “adolescents with strong parental attachment report lower levels of loneliness and emotional distress”[23]. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Ananda dan Satwika, yang menunjukkan bahwa remaja dengan kelekatan orang tua yang tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang lebih baik, sehingga lebih terlindungi dari kesepian. Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung hipotesis ketiga bahwa intensitas penggunaan media sosial dan kelekatan orang tua secara simultan berpengaruh terhadap kesepian remaja SMP, namun dengan kontribusi dominan berasal dari kelekatan orang tua. Temuan ini selaras dengan laporan Hawkley and Cacioppo yang menyatakan bahwa “loneliness is more strongly influenced by the quality of close relationships than by the quantity of social interactions”[10]. Dengan demikian, kelekatan orang tua berperan sebagai faktor protektif utama yang mampu menekan kesepian remaja, bahkan di tengah tingginya intensitas penggunaan media sosial Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa kelekatan orang tua merupakan faktor paling dominan dalam menurunkan kesepian remaja SMP, sementara intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial, maka upaya pencegahan kesepian pada remaja disarankan lebih difokuskan pada penguatan kualitas hubungan emosional dalam keluarga. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif agar remaja merasa aman, dipahami, dan memiliki tempat berbagi yang bermakna, mengingat “secure parental attachment is a key protective factor for adolescent psychological well-being”. Pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, juga disarankan untuk mengembangkan program psikoedukasi yang melibatkan orang tua dan siswa guna memperkuat kelekatan keluarga serta keterampilan regulasi emosi dan sosial remaja. Selain itu, pendampingan penggunaan media sosial tetap perlu diberikan agar remaja mampu memanfaatkannya secara sehat dan adaptif, mengingat dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi interpersonal yang dimiliki remaja (Del Barrio et al., 2018).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden, khususnya SMP AL – Azhar Sidoarjo atas kesedian dan partisipasi yang diberikan dalam penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan akademik, fasilitas, dan lingkungan Pendidikan yang kondusif, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini dengan baik.

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. 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," *Psypathic J. Ilm. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 185–198, Feb. 2016, doi: 10.15575/psy.v2i2.459.
- [10] L. C. Hawkley 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/children1111294.
- [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. Bochaver, "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. Hadiri, 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," *Psypathic 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. Mastrokoukou, 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. Grelish, "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".

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.