

Loneliness, Problematic Social Media Use dan Self-Esteem Sebagai Mediatornya

Loneliness, Problematic Social Media Use and Self-Esteem As The Mediator

Uswatun Chasanah

Stit Al-Hikmah Bumi Agung Way Kanan

chasanahu58@gmail.com

Abstract

This study aims to identify and analyze the relationship between loneliness and problematic social media use on students through self-esteem mediators. The population in this study were students of social media users in Semarang City Junior High Schools, with a sample of 345 students selected using cluster random sampling techniques. Data collection uses R-UCLA Loneliness Scale version 3, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and self-esteem inventory (SEI). The results of the analysis using Hayes technique model 4 show that the direct effect of loneliness with problematic social media use significantly influences. On the indirect effect of loneliness with significant self-esteem, the relationship of self-esteem with problematic social media use is also significant, so there is a mediating effect of self-esteem on loneliness on problematic social media use. This study provides counselor understanding of problematic social media use on students.

Keywords: *loneliness, problematic social media use, self-esteem*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis keterkaitan antara loneliness dan problematic social media use pada siswa melalui mediator self-esteem. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pengguna media sosial di SMP Negeri Se-Kota Semarang, dengan sampel 345 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan R-UCLA Loneliness Scale versi 3, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), dan self-esteem inventory (SEI). Hasil dari analisis menggunakan teknik hayes model 4 menunjukkan bahwa efek langsung loneliness dengan problematic social media use signifikan mempengaruhi. Pada efek tidak langsung loneliness dengan self-esteem signifikan, hubungan self-esteem dengan problematic social media use juga signifikan maka terdapat efek mediator self-esteem pada loneliness terhadap problematic social media use. Penelitian ini memberikan pemahaman konselor terhadap problematic social media use pada siswa.

Kata kunci: *loneliness, problematic social media use, self-esteem*

Pendahuluan

Media sosial merupakan bagian dari perkembangan teknologi yang banyak digunakan oleh para remaja saat ini. Media sosial menjadi wadah bagi para remaja untuk mendapatkan pengakuan / penghargaan serta menjadi sarana dalam memenuhi kebutuhan mereka dalam bersosialisai (Dreier, Beutel, Duven, & Giralt, 2016). Hal ini dibuktikan dengan siswa remaja yang memiliki media sosial cenderung memposting segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan kesehariannya, seperti upload foto, upload status sebagai curhatan perasaan dan lain sebagainya (Putri, Nurwati, & Budiarti, 2016).

Namun, kondisi kecenderungan dalam memposting dan berinteraksi di media sosial menimbulkan adanya penggunaan media sosial secara berlebih yang merupakan gejala dari problematic social media use. Diketahui bahwa siswa menghabiskan 3-6 jam setiap harinya di media sosial dengan menggunakan smartponenya (Tezci & Icen, 2017). Dan pengguna media sosial yang bermasalah berkisar antara 2% remaja dalam kelompok pengguna tingkat rendah dan 47% remaja dalam kelompok berisiko (Banyai et al., 2017).

Berdasarkan kondisi yang terjadi pada beberapa siswa menengah pertama di kota Semarang juga diketahui bahwa 89% siswa aktif menggunakan media sosial seperti Facebook dan Instagram. Hal tersebut didukung karena beberapa sekolah memang mengizinkan siswa untuk membawa smartphone di sekolah. Selain itu, 60% siswa mengalami loneliness yang tinggi dan 53% siswa juga memiliki self-esteem yang rendah.

Remaja yang memiliki kecenderungan problematic social media use biasanya dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan disekitarnya atau merasa kesepian sehingga membuat para remaja menghabiskan waktu di media sosial untuk bisa melupakan permasalahan yang dihadapinya. Jika individu merasakan loneliness maka individu tersebut akan semakin aktif dengan orang-orang yang ada di dunia maya (Kwon et al., 2013).

Efek paling besar terhadap munculnya perasaan loneliness pada remaja dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu self-esteem yang rendah (Mahon et al., 2005). Selain itu, ketika seseorang dengan self-esteem rendah cenderung menggunakan lebih banyak situs media sosial untuk meningkatkan self-esteem mereka (Błachnio, Przepiorka, & Rudnicka, 2016). Berdasarkan temuan Mahon et al., (2005) dan Błachnio, Przepiorka & Rudnicka (2016) dengan penelitian yang berbeda membuktikan bahwa loneliness berhubungan dengan self-esteem dan problematic social media use juga memiliki hubungan dengan self-esteem. Namun yang menarik, penelitian ini bermaksud untuk menguji keterkaitan antara loneliness dan problematic social media use pada siswa menengah pertama melalui mediator self-esteem.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengulas permasalahan pada usia remaja khususnya siswa SMP terkait dengan loneliness, problematic social media use dan self-esteem. Meskipun dalam aspek ini sudah banyak yang diteliti, namun masih ada beberapa penelitian yang kurang mengulas pada usia remaja khususnya pada siswa SMP. Padahal di usia remaja membutuhkan

perhatian yang lebih agar perkembangan remaja sesuai dengan tugas perkembangannya.

Metode Penelitian

Penelitian deskriptif korelasional ini memiliki sampel dengan jumlah 345 responden, yang ditentukan dengan menggunakan *cluster random sampling*. Berikut rincian sampel

Tabel 1 Rincian Sampel

No.	Nama Sekolah	Jenis Kelamin	
		Lk	Pr
1.	SMP N 12 Semarang	23	20
2.	SMP N 13 Semarang	21	22
3.	SMP N 10 Semarang	23	20
4.	SMP N 05 Semarang	21	22
5.	SMP N 33 Semarang	25	18
6.	SMP N 14 Semarang	18	25
7.	SMP N 02 Semarang	20	24
8.	SMP N 03 Semarang	17	26
Total		(168)	(177)
		345	

Pada penelitian ini menggunakan instrumen adaptasi melalui proses *back translate*. Adapun instrumen yang digunakan adalah menggunakan *R-UCLA Loneliness Scale versi 3*, *bergen social media addiction scale (BSMAS)*, dan *self-esteem inventory (SEI)*.

R-UCLA Loneliness Scale versi 3 terdiri dari 20 item yang dinilai menggunakan skala likert, dengan rentangan jawaban

tidak pernah sampai sangat selalu. Indikator yang akan diukur dalam skala ini yaitu (1) kepribadian yang dinyatakan dengan item “seberapa sering anda merasa dekat dengan orang lain?”, (2) kepatuhan sosial yang dinyatakan dengan item “seberapa sering Anda merasa bahwa ada banyak orang yang dapat anda mintai dukungan atau pertolongan?”, dan (3) *depression* yang dinyatakan dengan item “seberapa sering anda merasa sendirian?”..

Bergen social media addiction scale (BSMAS) terdiri dari 6 item yang dinilai menggunakan skala likert dengan rentangan jawaban yaitu mulai dari sangat jarang, sampai sangat sering. Indikator yang akan di ukur dalam skala ini yaitu (1) ciri khas (*salience*) yang dinyatakan dengan item “Apakah Anda menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan media sosial atau berencana untuk menggunakan media sosial?”, (2) perubahan suasana hati (*mood modification*) yang dinyatakan dengan item “Apakah Anda merasa terpaksa untuk menggunakan media sosial?”, (3) toleransi (*tolerance*) yang dinyatakan dengan item “Apakah Anda menggunakan media sosial untuk melupakan masalah-masalah pribadi anda?”, (4) penarikan diri (*withdrawal*) yang dinyatakan dengan item “Apakah Anda sering mencoba mengurangi penggunaan media sosial tapi tidak berhasil?”, (5) konflik (*conflict*) yang dinyatakan dengan item “Apakah Anda menjadi gelisah atau bermasalah jika Anda tidak dapat menggunakan media sosial?” dan (6) mengulang kembali (*relapse*) yang dinyatakan dengan item “Apakah anda terlalu sering menggunakan media sosial

sehingga berdampak negatif pada belajar Anda?”.

Self-esteem inventory (SEI) Skala ini memiliki 58 item yang dinilai menggunakan skala Gutmann dengan jawaban seperti saya dan tidak seperti saya. Indikator yang akan diukur dalam skala ini yaitu (1) kekuatan yang dinyatakan dengan item “Saya cukup yakin dengan hidup saya”, (2) keberartian yang dinyatakan dengan item “Orang tua saya berharap terlalu banyak pada saya”, (3) kebijakan yang dinyatakan dengan item “Orang tua saya memahami saya” dan (4) kompetensi yang dinyatakan dengan item “Saya tidak peduli dengan apa yang terjadi pada saya”.

Ketiga instrumen yang digunakan memiliki nilai koefisien *a cronbach* $\geq 0,8$ yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut sangat kuat keakuratannya (*reliabel*). Pada penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik analisis mediator model 4 yang dikembangkan oleh Hayes. Teknik analisis statistik mediasi dengan template/model 4 digunakan untuk memperkirakan hubungan langsung dan tidak langsung antara *loneliness* terhadap *problematic social media use* melalui *self-esteem*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini terdiri dari variabel dependen (*loneliness*), variabel independen (*problematic social media use*) dan variabel mediasi (*self-esteem*). Berdasarkan hasil statistik deskriptif dengan rata-rata dan standar deviasi dari setiap variabel menunjukkan bahwa variabel *loneliness* memiliki skor (M = 43,00; SD = 7,65), skor PSMU (M = 16,56; SD = 3,73), dan skor *self-esteem* (M = 21,59; SD = 6,56).

Tabel 2 Hasil Analisis Mean & Standar Deviasi

Variabel	N	M	SD
<i>Loneliness</i>	345	43,00	7,65
PSMU	345	16,56	3,73
<i>Self-esteem</i>	345	21,59	6,56

Ringkasan hasil dari *self-esteem* dan PSMU melalui dua jalur, yaitu jalur 1 adalah *loneliness* dengan *self-esteem* yang diprediksi positif dengan nilai $F = 9,76$, $R = 0,16$ ($p < 0,01$) dan *loneliness* dengan PSMU diprediksi secara positif dengan $F = 25,78$, $R = 0,36$ ($p < 0,01$).

Koefisien multiple korelasi/korelasi berganda (R) menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antar dua variabel independen atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel dependen. Korelasi berganda (R) juga didefinisikan sebagai ukuran dalam mengukur tingkat hubungan linier antara variabel independen secara bersamaan dengan variabel dependen.

Berdasarkan tabel 3 bahwa hasil analisis jalur 1 menunjukkan variabel *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *self-esteem* dengan hasil ($\beta = 0,14$) yang berarti *loneliness* memiliki hubungan positif dengan *self-esteem*. Pada hasil analisis jalur 2 menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dengan PSMU memiliki hubungan positif dengan hasil 0,36. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan dengan PSMU.

Pada tabel 3 juga menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan

signifikan dengan PSMU dengan hasil ($\beta = 0,08$) yang berarti bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan positif dengan PSMU. Pada hasil efek total juga menunjukkan bahwa *loneliness* dengan PSMU diprediksi positif dan memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil ($\beta = 0,16$).

Pada penelitian ini untuk memastikan efek mediator dengan melihat nilai pada LLCI dan ULCI, yang mana tidak adanya nilai 0 pada *confidence interval*. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa efek tidak langsung signifikan pada tingkat signifikansi 5%.

rendah cenderung meragukan kemampuannya (*minder*) (Lee, Noh, & Koo, 2013). Remaja yang merasa *loneliness* sebenarnya memiliki masalah dalam menjalin pertemanan, memperkenalkan diri, dan bergabung dengan kelompok, sehingga mereka memiliki kecenderungan tinggi untuk menggunakan media sosial. Kegagalan dalam membangun hubungan sosial pada masa remaja dapat berujung pada kesepian dan berkurangnya rasa harga diri (Santrock, 2014).

Tabel 3 Pengaruh *Self-esteem* sebagai mediator

<i>Predictor</i>	β	t	p	SE	LLCI	ULCI	R	R ²	F	p
Kriterium <i>Self-esteem</i>							0,16	0,02	9,76	0,00
<i>Loneliness</i>	0,14	3,12	0,00	0,04	0,05	0,23				
Kriterium PSMU							0,36	0,13	25,78	0,00
<i>Loneliness</i>	0,08	3,33	0,00	0,02	0,03	0,13				
<i>Self-esteem</i>	0,16	5,71	0,00	0,02	0,10	0,22				
<i>Total Effect</i>	0,10	4,15	0,00	0,02	0,05	0,15				
<i>Indirect</i>	0,02	3,33	0,00	0,01	0,02	0,09				

Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi mediator dari keterkaitan antara *loneliness* dengan kecenderungan *problematic social media use* di SMP Negeri Se-Kota Semarang.

Sejalan dengan penelitian ini *social media addiction* memiliki hubungan positif dengan *loneliness*, dan *self-esteem* memediasi pengaruh *loneliness* pada *social media addiction*. Individu dengan *self-esteem*

Implikasi pada bimbingan dan konseling mengarah pada bimbingan dan konseling perkembangan. Bimbingan dan konseling perkembangan dirancang dalam memberikan bantuan berfokus pada kebutuhan, kekuatan, minat serta isu-isu yang berkembang pada saat ini yang berkaitan dengan tahap perkembangan pada diri remaja sehingga dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Myrick (2011) yang menyatakan bahwa bimbingan dan konseling perkembangan didasarkan pada premis bahwa individu berkembang secara berurutan dan positif terhadap peningkatan diri. Individu dengan perkembangan yang sehat yaitu individu yang memiliki interaksi yang sehat dengan lingkungannya.

Peranan konselor dalam permasalahan yang dihadapi siswa adalah dapat memahami segala yang terjadi pada siswa tersebut, melalui pelayanan-pelayanan yang diberikan kepada siswa misalnya layanan konseling individu, kelompok, maupun klasikal.

Simpulan

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat loneliness melalui self-esteem yang rendah maka semakin tinggi tingkat PSMU. Berdasarkan penelitian ini, dapat digunakan sebagai referensi ataupun informasi bagi konselor untuk dapat mencegah penggunaan media sosial yang bermasalah dan yang berlebihan untuk meminimalkan masalah sosial pada siswa.

Saran

Lebih lanjut, diharapkan bahwa peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan non kuantitatif seperti pendekatan eksperimental, metode campuran, dan model pengembangan model serta variabel lain yang belum dibahas dalam penelitian ini. dibahas dalam penelitian ini. campuran, dan model pengembangan model serta variabel lain yang belum dibahas dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- BaAnyai, et al. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *Plos One* Doi:10.1371/journal.pone.0169839
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296-301. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.018>
- Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., & Giralt, S. (2016). A hidden type of internet addiction Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*. 55, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Kwon et al. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos one*. 8 (12). DOI: 10.1371/journal.pone.0083558
- Lee, K., Noh, M., & Koo, D. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*. 16(6), 413-418. doi:10.1089/cyber.2012.0553
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Canella, B. L., & Hanks, M. M. (2005). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 308-315. <https://doi.org/10.1177/0193945914559545>
- Myrick, D. Robert. (2011). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical*

Approach (Fifth Edition). London :
Education Media Corporation

Putri, W. S. R., Nurwati, R. N., & S, M. B.
(2016). 7 Pengaruh media sosial
terhadap perilaku remaja. *Prosiding
Ks:riset & Pkm*, 3(1), 1-154.
DOI:[https://doi.org/10.24198/jpp
m.v3i1.13625](https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625)

Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan*.
Jakarta: Salemba Humanika

Tezci, E, & Icen, A. (2017). High School
Students ' Social Media Usage

Habits. *Journal of Education and
Practice*, 8(27), 99-108. ISSN: ISSN-
2222-1735