
Kesepian, Kepekaan Sosial, dan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Rantau: Peran Kepekaan Sosial sebagai Mediator

Ayudya Anjarsari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: ayudyanjarsari@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the role of social sensitivity as a mediator in the relationship between loneliness and social media addiction among students studying away from home in Surabaya. Involving 187 respondents, this study employed a quantitative method with a descriptive correlational design. Data were collected using online questionnaires, including scales for loneliness, social sensitivity, and social media addiction. The analysis revealed that social sensitivity does not mediate the relationship between loneliness and social media addiction. However, a significant positive relationship was found between loneliness and social media addiction, and a significant negative relationship was observed between loneliness and social sensitivity. Furthermore, the direct relationship between social sensitivity and social media addiction was found to be non-significant. These findings highlight the need for targeted interventions to address loneliness and promote healthy social media use. Future studies should explore additional psychological factors that may influence social media addiction in students living away from home

Keywords: *loneliness; social sensitivity; social media addiction; overseas students; social psychology*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kepekaan sosial sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial pada mahasiswa perantauan di Surabaya. Dengan melibatkan 187 responden, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional deskriptif. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang terdiri dari skala kesepian, kepekaan sosial, dan kecanduan media sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa kepekaan sosial tidak memediasi hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Namun, ditemukan adanya hubungan positif signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial, serta hubungan negatif signifikan antara kesepian dan kepekaan sosial. Selain itu, hubungan langsung antara kepekaan sosial dan kecanduan media sosial ditemukan tidak signifikan. Implikasi penelitian ini berguna untuk pengembangan program dukungan sosial bagi mahasiswa perantauan. Selain itu, temuan ini juga memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mekanisme psikologis lainnya yang mungkin mempengaruhi kecanduan media sosial.

Kata kunci: *kesepian; kepekaan sosial; kecanduan media sosial; mahasiswa rantau; psikologi sosial*

Pendahuluan

Kecanduan media sosial telah berkembang menjadi salah satu fenomena di seluruh dunia yang semakin memengaruhi kehidupan generasi muda, terutama mahasiswa. Menurut laporan *We Are Social*, pada tahun 2023 akan ada 4,8 miliar orang di seluruh dunia akan menggunakan media sosial. Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), di Indonesia sekitar 278,7 juta orang, atau 79,5% populasi, menggunakan internet, dengan sebagian besar di antaranya aktif menggunakan media sosial. Peningkatan ini menunjukkan ketergantungan yang terus meningkat terhadap media sosial.

Media sosial memberikan akses cepat dan relevan untuk memberikan informasi jarak jauh dari teman, keluarga, dan idola tanpa terbatas oleh jarak sehingga hal tersebut menjadikan mahasiswa rantau menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap pengaruh ini. Media sosial sangat penting bagi kehidupan mahasiswa karena kemudahan akses dan kecepatan informasi. Namun, terlalu banyak penggunaan media sosial juga memiliki efek negatif. Sebagai contoh, mahasiswa sering menghabiskan waktu berjam-jam tanpa menyadari efek buruknya, seperti penurunan kinerja akademik, gangguan tidur, atau ketergantungan emosional terhadap media sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa sangat kecanduan media sosial. Sebagai contoh, Pratiwi (2017) menemukan bahwa 16,2% siswa memiliki kecanduan media sosial yang tinggi, dan 72,1% memiliki kecanduan tingkat sedang. Selain itu, Kuss dan Griffiths (2017) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak pada kesehatan mental, mengisolasi orang dari orang lain, dan menghalangi mereka untuk tetap terhubung dengan orang lain dalam kehidupan nyata. Mahasiswa rantau, yang merasa kesepian karena tidak berada di lingkungan sosial dan keluarga mereka, lebih merasakan dampak ini.

Kecanduan media sosial sangat dipengaruhi oleh kesepian. Mahasiswa yang merasa terisolasi biasanya menggunakan media sosial untuk mencari dukungan sosial, validasi, atau sekadar melarikan diri dari tekanan emosional. Sebaliknya, penelitian oleh Mushtaq dan Soni (2024) menemukan bahwa kepekaan sosial dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan media sosial. Individu dengan kepekaan sosial yang tinggi cenderung menggunakan media sosial dengan lebih aktif untuk mencari pengakuan dan interaksi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kecanduan. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa hubungan antara kepekaan sosial dan kecanduan media sosial masih kurang dipahami, terutama di kalangan mahasiswa rantau.

Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada hubungan langsung antara kesepian dan kecanduan media sosial tanpa mempelajari bagaimana variabel mediator seperti kepekaan sosial dapat memengaruhi hubungan tersebut. Namun, kepekaan sosial dapat memainkan peran penting dalam memahami mekanisme yang mendasari perilaku penggunaan media sosial. Akibatnya, ada perbedaan penelitian

dalam memahami hubungan antara kesepian, kepekaan sosial, dan kecanduan media sosial.

Metode

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain correlational deskriptif. Cresswell (1994) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah cara untuk menguji teori tertentu dengan melihat bagaimana variabel berinteraksi satu sama lain. Tujuan dari jenis penelitian ini adalah untuk menemukan bagaimana variabel-variabel yang ada, yaitu kesepian, kecanduan media sosial, dan kepekaan sosial sebagai mediator, berhubungan satu sama lain. Penelitian kuantitatif berguna karena memungkinkan peneliti menguji hipotesis yang telah dibuat dan menghasilkan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 187 mahasiswa rantau dari luar pulau atau provinsi yang telah merantau selama setidaknya enam bulan. Untuk memilih sampling, metode purposive sampling digunakan. Dengan kriteria berikut: mahasiswa berusia 18-25 tahun, sedang menempuh pendidikan di universitas di Surabaya, dan menggunakan media sosial secara aktif.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga alat ukur yaitu, Skala Kecanduan Media Sosial (Griffiths, 2005) dengan reliabilitas Cronbach alpha 0,89, Skala Kesepian (Russell, 1996) dengan reliabilitas Cronbach alpha 0,87, dan Skala Kepekaan Sosial (Davis, 2003) dengan reliabilitas Cronbach alpha 0,85. Ketiga alat ukur ini mengukur variabel penelitian dengan menggunakan skala Likert. Variabel-variabel ini diukur dengan butir-butir favorable dan unfavorable, yang menunjukkan aspek positif dan negatif dari sikap atau perilaku yang diukur.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menguji hubungan mediasi antara kesepian (variabel independen) dan kecanduan media sosial (variabel dependen), dengan kepekaan sosial sebagai mediator. Analisis data dilakukan menggunakan SmartPLS 4 berbasis metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS SEM). Metode ini dipilih karena mampu menangani ukuran sampel yang kecil serta data yang tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga menjadi alternatif yang fleksibel dibandingkan dengan SEM tradisional. Teknik analisis mediasi digunakan untuk mengevaluasi peran kepekaan sosial dalam hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Proses analisis ini mencakup identifikasi efek tidak langsung (*indirect effect*) serta analisis jalur (*path analysis*) untuk menilai hubungan langsung antar variabel.

Hasil

Berdasarkan data demografis yang diperoleh, dari 187 mahasiswa rantau di Surabaya yang telah terklasifikasi, mayoritas berusia antara 18-21 tahun dengan persentase 86,5% (162 subjek), sementara usia 22-25 tahun mencakup 13,3% (25 subjek). Berdasarkan jenis kelamin, 34,2% merupakan laki-laki (64 subjek) dan 65,8% adalah perempuan (123 subjek). Dari sisi universitas, partisipan berasal dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (22,5% atau 42 subjek), Institut Kesehatan dan Bisnis (4,3% atau 8 subjek), Institut Teknologi Sepuluh Nopember (19,8% atau 37 subjek), Universitas Airlangga (32,6% atau 61 subjek), Universitas Negeri Surabaya (2,1% atau 4 subjek), dan Universitas Surabaya (18,7% atau 35 subjek). Berdasarkan asal daerah, 61% partisipan berasal dari luar pulau (114 subjek), sementara 39% berasal dari dalam pulau.

Tabel 1. Data Demografis Responden

Karakteristik	Data	N = 187	Persentase
Rentan Usia	18 - 21 tahun	162	86,5%
	22 - 25 tahun	25	13,3 %
Jenis Kelamin	Laki-laki	64	34,2%
	Perempuan	123	65,8%
Universitas	Universitas 17 Agustus 1945	42	22,5%
	Institut Kesehatan dan Bisnis	8	4,3%
	Institut Teknologi Sepuluh Nopember	37	19,8%
	Universitas Airlangga	61	32,6%
	Universitas Negeri Surabaya	4	2,1%
	Universitas Surabaya	35	18,7%
Daerah Asal	Luar Pulau	114	61%
	Dalam Pulau	73	39%

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, responden memiliki rentang skor kesepian sebesar 36-103 ($M = 79,58$, $SD = 12,391$) dengan kategori tinggi, skor kecanduan media sosial berkisar antara 53-172 ($M = 114,82$, $SD = 27,587$) dengan

kategori tinggi, dan skor kepekaan sosial berada dalam rentang 48-159 ($M = 97,40$, $SD = 28,287$) yang juga termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	Std Deviation
Kesepian	36	103	79,58	12,391
Kecanduan Media Sosial	53	172	114,82	27,587
Kepekaan Sosial	48	159	97,40	28,287

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial melalui kepekaan sosial, dengan nilai mean dan *specific indirect effect* sebesar $-0,017$. Hubungan ini tidak signifikan secara statistik, seperti ditunjukkan oleh nilai *T-statistic* sebesar $0,753$ ($T\text{-statistic} < 1,96$) dan nilai P sebesar $0,452$ ($P > 0,01$). Dengan demikian, kepekaan sosial tidak berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Perannya sebagai mediator tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hubungan kedua variabel tersebut.

Tabel 3. Uji Hipotesis Hasil Analisis *Indirect Effect*

Variabel	Sample Mean (M)	Specific Indirect Effect	T Statistic	P Value
kesepian -> kepekaan sosial -> kecanduan media sosial	-0,017	-0,017	0,753	0,452

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Nilai mean sebesar $0,897$ dan *specific direct effect* sebesar $0,894$ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar kecanduan media sosial, demikian pula sebaliknya. Hubungan ini signifikan secara statistik dengan nilai *T-statistic* sebesar $22,901$ ($T\text{-statistic} \geq 1,96$) dan nilai P sebesar $0,000$ ($P \leq 0,01$). Dengan kata lain, terdapat hubungan langsung atau *direct effect* yang signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial.

Tabel 4. Uji Hipotesis Hasil Analisis *Direct Effect*

Variabel	Sample Mean (M)	Specific Direct Effect	T Statistic	P Value
kesepian -> kecanduan media sosial	0,897	0,894	28,124	0,000

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kesepian dan kepekaan sosial. Nilai mean sebesar -0,561 dan *path coefficients* sebesar -0,550 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah tingkat kepekaan sosial, dan sebaliknya. Hubungan ini signifikan secara statistik dengan nilai *T-statistic* sebesar 9,511 ($T\text{-statistic} \geq 1,96$) dan nilai *P* sebesar 0,000 ($P \leq 0,01$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan kepekaan sosial.

Tabel 5. Uji Hipotesis Hasil Analisis Kesepian →Kepekaan Sosial

Variabel	Sample Mean (M)	Path Coefficients	T Statistic	P Value
kesepian -> kecanduan media sosial	-0,561	-0,550	9,511	0,000

Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat lemah antara kepekaan sosial dan kecanduan media sosial, dengan nilai mean 0,030 dan *path coefficients* sebesar 0,030. Hubungan ini tidak signifikan, seperti ditunjukkan oleh nilai *T-statistic* 0,787 ($T\text{-statistic} < 1,96$) dan nilai *P* 0,431 ($P > 0,01$). Sehingga, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepekaan sosial dan kecanduan media sosial.

Tabel 5. Uji Hipotesis Hasil Analisis Kesepian →Kepekaan Sosial

Variabel	Sample Mean (M)	Path Coefficients	T Statistic	P Value
kesepian -> kecanduan media sosial	-0,561	-0,550	9,511	0,000

Pembahasan

Pada penelitian ini, karakteristik responden dianalisis untuk memberikan gambaran demografis. Responden mayoritas adalah mahasiswa berusia 18–21 tahun (86,5%), dengan komposisi perempuan (65,8%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (34,2%). Selain itu, sebagian besar responden berasal dari luar pulau (61%), yang menekankan bahwa mahasiswa rantau cenderung menghadapi tantangan sosial yang lebih besar dibandingkan mahasiswa lokal. Hal ini memberikan konteks penting terkait pengalaman kesepian dan kebutuhan sosial mereka.

Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan bahwa kepekaan sosial tidak berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa, meskipun kesepian dapat mendorong orang untuk menggunakan media sosial lebih sering, kepekaan sosial tidak berfungsi sebagai mediator. Sebaliknya, hal-hal lain, seperti kecemasan atau kontrol diri,

mungkin memiliki dampak yang lebih besar. Sebagai contoh, penelitian sebelumnya oleh Tangney dkk. (2004) menemukan bahwa orang dengan tingkat kontrol diri yang rendah lebih mungkin terlibat dalam perilaku adiktif, yang mencakup penggunaan media sosial yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa ada perlunya penyelidikan lebih lanjut terhadap faktor lain yang mungkin lebih penting dalam mengatasi hubungan antara kecanduan media sosial dan kesepian.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hubungan positif antara kesepian dan kecanduan media sosial. Media sosial seringkali digunakan oleh orang yang kesepian untuk mengatasi perasaan terisolasi mereka, mencari interaksi sosial, atau mendapatkan validasi dari orang lain. Salah satu faktor utama yang meningkatkan kecenderungan terhadap kecanduan media sosial adalah kesepian, menurut penelitian yang dilakukan oleh Jamaludin dkk. (2022). Sebaliknya, orang dengan tingkat kesepian rendah cenderung lebih mampu mengelola hubungan sosial mereka secara langsung, yang berarti mereka kurang rentan terhadap kecanduan media sosial.

Selain itu, penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara kesepian dan kepekaan sosial. Ini sejalan dengan teori Perlman dan Peplau (1981). Karena perhatian seseorang cenderung bertumpu pada perasaan keterasingan mereka, kesepian yang tinggi dapat menghambat mereka untuk memahami dan menanggapi kebutuhan sosial orang lain. Sebaliknya, orang-orang yang kurang kesepian lebih memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, yang dapat meningkatkan kepekaan sosial mereka. Penelitian sebelumnya oleh Cavanaugh dan Buehler (2016) juga menyoroti pentingnya hubungan interpersonal yang sehat dalam mengembangkan kepekaan sosial.

Dalam penelitian ini, hubungan antara kepekaan sosial dan kecanduan media sosial ditemukan sangat lemah dan tidak signifikan. Hasil ini mendukung temuan penelitian Wong Natalie dkk. (2020), yang menyatakan bahwa kepekaan sosial dapat mendorong penggunaan media sosial untuk meningkatkan hubungan interpersonal, tetapi efeknya terhadap kecanduan media sosial relatif kecil dibandingkan dengan faktor lain seperti kecemasan sosial atau rasa takut ketinggalan (FoMO). Bahkan, karena kepekaan sosial yang tinggi lebih selektif dalam menggunakan media sosial, mereka cenderung lebih aman dari kecanduan media sosial.

Penelitian ini juga menekankan betapa pentingnya mahasiswa rantau menggunakan media sosial untuk mempertahankan koneksi dengan teman dan keluarga di kampung halaman. Menurut Huseyin (2023), mahasiswa rantau sering menggunakan media sosial untuk mengurangi kesepian mereka. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Kemp (2017), yang menemukan bahwa ada hubungan antara tingkat adiksi dan lama penggunaan media sosial. Secara keseluruhan, siswa rantau mengalami kepekaan sosial yang sedang dan kesepian, yang berdampak pada cara mereka menggunakan media sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa upaya untuk mengurangi kecanduan media sosial kelompok ini harus mempertimbangkan hal-hal seperti kesepian dan kebutuhan untuk hubungan interpersonal.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesepian memiliki kontribusi signifikan terhadap kecanduan media sosial, sementara kepekaan sosial tidak memediasi

hubungan tersebut. Diperlukan intervensi seperti program dukungan sosial atau pelatihan keterampilan komunikasi harus dibuat untuk mencegah mahasiswa rantau menjadi kecanduan media sosial. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyelidiki bagaimana hubungan ini dimediasi oleh variabel lain, seperti kecemasan sosial, regulasi emosi, dan kontrol diri. Mengembangkan alat ukur yang lebih komprehensif juga dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang bagaimana kecanduan media sosial terjadi hasil penelitian.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepekaan sosial tidak memediasi hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial pada mahasiswa rantau. Temuan ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara kesepian dan kecanduan media sosial, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesepian tinggi lebih rentan terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, ditemukan bahwa kepekaan sosial memiliki hubungan negatif signifikan dengan kesepian, yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat kesepian rendah lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang positif. Namun, hubungan antara kepekaan sosial dan kecanduan media sosial sangat lemah dan tidak signifikan, yang berarti bahwa kepekaan sosial bukanlah prediktor utama dari kecenderungan kecanduan media sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa rantau, terutama terkait pengaruh kesepian dan kepekaan sosial terhadap perilaku penggunaan media sosial.

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan untuk mengembangkan intervensi yang fokus pada pengurangan kesepian, seperti program penguatan dukungan sosial dan pelatihan keterampilan interpersonal bagi mahasiswa rantau. Selain itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mengeksplorasi variabel lain yang lebih relevan, seperti regulasi emosi, kecemasan sosial, atau kebutuhan akan validasi sosial, yang mungkin lebih signifikan dalam memediasi hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan alat ukur yang lebih menyeluruh untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait mekanisme psikologis yang mempengaruhi kecanduan media sosial.

Referensi

- APJII. (2024). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Retrieved from Survei Penetrasi & Perilaku Internet 2024: <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>.
- Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of social and personal relationships*, 33(2), 149-170
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan, Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

- Davis, M. H. (2003). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and social psychology*, 44(1), 113-126.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- JAMALUDIN, J., SYARIFAH, A., & KARYADI, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155.
- Kemp, S. (2017). Digital in 2017: *Global overview*
- Mushtaq, M., & Soni, S. (2024). Exploring the Relationship between Social Media Addiction and Loneliness among Young Adults: A Quantitative Analysis. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2).
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Pratiwi, N. (2017). Pengaruh intensitas kecanduan penggunaan sosial media dan penerimaan teman sebaya terhadap perilaku bullying siswa kelas V sekolah dasar. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 36, 81-104.
- Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Hair, J. F. (2021). Partial least squares structural equation modeling. In *Handbook of market research* (pp. 587-632). Cham: Springer International Publishing.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- We Are Social & Hootsuite. (2024). Digital 2024 *Global Overview Report*. Diakses dari <https://wearesocial.com/id/blog/2024/>
- Wong, N., Yanagida, T., Spiel, C., & Graf, D. (2022). The association between appetitive aggression and social media addiction mediated by cyberbullying: the moderating role of inclusive norms. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9956.