

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN LONELINESS PADA SISWA SMP

Tri Febrita Ziliwu⁽¹⁾, Natasya Alexander⁽²⁾, Cecilia Jesslyn⁽³⁾

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Pelaksanaan penelitian kali ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat kekuatan pengaplikasian media sosial dengan *loneliness* siswa/i Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Loneliness* atau perasaan kesepian merupakan kondisi psikologis yang umum dialami remaja dan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan sosial. Media sosial, sebagai salah satu bentuk komunikasi digital yang banyak digunakan remaja, diduga memiliki kontribusi terhadap munculnya perasaan kesepian tersebut. Pendekatan kuantitatif diterapkan pada studi ini dengan memanfaatkan analisis korelasi *Pearson Product Moment* sebagai teknik analisis data. Penelitian yang dilakukan ini melibatkan 251 siswa dari SMP Swasta Sultan Iskandar Muda, Medan, yang dipilih melalui teknik *disproportionate stratified random sampling*. Pemanfaatan instrumen dalam riset ini berupa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *loneliness*, dimana terbukti valid dan reliabel berdasarkan hasil pengujian. Hasil dari data yang telah dikaji lalu disimpulkan ada hubungan signifikan yang baik antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* ($r = 0,469$; $p < 0,05$). Dapat diartikan juga, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat *loneliness* yang dialami siswa. Sebesar 0,220 dari nilai *R-Square* menunjukkan intensitas aplikasian media sosial sebanyak 22% terhadap *loneliness*, kemudian 78% sisanya terdampak faktor lain. Indikasi penting pada riset ini adalah kesadaran dalam penggunaan media sosial secara bijak, guna mengurangi risiko *loneliness* pada remaja.

Kata kunci : Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Loneliness*, Remaja, Siswa SMP

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOSIAL MEDIA USAGE INTENSITY AND LONELINESS AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Tri Febrita Ziliwu⁽¹⁾, Natasya Alexander⁽²⁾, Cecilia Jesslyn⁽³⁾

Faculty of Psychology, Prima University of Indonesia

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the correlation between social media usage intensity and the level loneliness among junior high school students. Loneliness is a psychological condition commonly experienced by adolescents and can negatively affect their emotional and social well-being. Social media, being one of the most widely used forms of digital communication among teenagers, is suspected to contribute to feelings of loneliness. This research utilized a quantitative approach with the Pearson Product Moment correlation method. The sample comprised 251 students from Sultan Iskandar Muda Private Junior High School in Medan, selected through a disproportionate stratified random sampling technique. The instruments employed in this study were the social media usage intensity scale and the loneliness scale, both of which had been validated and tested for reliability. The results demonstrated a significant positive correlation between the intensity of social media usage and loneliness ($r = 0.469$; $p < 0.05$), implying that greater intensity in social media use is associated with higher levels of loneliness among students. The R-Square value of 0.220, indicated that social media usage intensity contributed 22% to the variation in loneliness, while the remaining 78% was influenced by other factors. These findings highlight the importance of promoting mindful and balanced social media use to reduce the risk of loneliness among adolescents.

Keywords : *Social Media Usage Intensity, Loneliness, Adolescents, Junior High School Students*