

## HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Oleh:

Bunga Aisya<sup>1</sup>

Andini Oktary<sup>2</sup>

Chintya Adysti Habiba Alya<sup>3</sup>

Raudhahtul Jannah<sup>4</sup>

Syarah Oletha Nabilah<sup>5</sup>

Vania Putri Saecan<sup>6</sup>

Universitas Negeri Padang

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang,  
Sumatera Barat (25171).

Korespondensi Penulis: [bungaaisya0@gmail.com](mailto:bungaaisya0@gmail.com), [andinioktary79@gmail.com](mailto:andinioktary79@gmail.com),  
[chintyaadysti@gmail.com](mailto:chintyaadysti@gmail.com), [aldaraudatul47@gmail.com](mailto:aldaraudatul47@gmail.com), [syaraholetha1112@gmail.com](mailto:syaraholetha1112@gmail.com),  
[putrisaecan18@gmail.com](mailto:putrisaecan18@gmail.com).

**Abstract.** *This study analyzes the relationship between TikTok social media addiction and loneliness levels among university students in West Sumatra. Students in the 18-25 age range are experiencing a transition period from adolescence to adulthood, making them vulnerable to social media addiction that can affect their psychological well-being. This quantitative correlational research involved 100 active university students from various higher education institutions in West Sumatra who use TikTok. Data were collected through online questionnaires using two standardized instruments: the TikTok Social Media Addiction Scale and the Loneliness Scale. Data analysis used Spearman Rank correlation test with SPSS version 25. Results showed a significant positive correlation between TikTok addiction and loneliness with correlation coefficient of 0.332 and significance value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). Although the relationship strength is weak, it is*

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

*statistically significant, indicating that higher TikTok addiction levels tend to be associated with higher loneliness among students. Excessive TikTok usage may interfere with meaningful real-world social interactions, potentially increasing loneliness. This research provides insights for educational institutions and mental health practitioners in developing strategies to minimize negative social media impacts and improve students' psychological well-being.*

**Keywords:** *Addiction, Loneliness, Social Media, Students, Tiktok.*

**Abstrak.** Penelitian ini menganalisis hubungan antara adiksi media sosial TikTok dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat. Mahasiswa dalam rentang usia 18-25 tahun sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa, sehingga rentan mengalami adiksi media sosial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 100 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Sumatera Barat yang menggunakan TikTok. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan dua instrumen terstandarisasi yaitu Skala Adiksi Media Sosial TikTok dan Skala Kesepian. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi TikTok dengan tingkat kesepian dengan koefisien korelasi 0,332 dan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Meskipun kekuatan hubungan lemah namun signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi TikTok cenderung semakin tinggi pula tingkat kesepian mahasiswa. Penggunaan TikTok berlebihan dapat mengganggu interaksi sosial bermakna di dunia nyata sehingga berpotensi meningkatkan perasaan kesepian. Penelitian ini memberikan wawasan bagi institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan strategi meminimalkan dampak negatif media sosial.

**Kata Kunci:** Adiksi, Kesepian, Mahasiswa, Media Sosial, Tiktok.

## LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan menjadi aset berharga bagi masa depan bangsa. Pada rentang usia 18-25 tahun, mahasiswa sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa, periode krusial dalam pencarian jati diri dan pembentukan karakter dimana mereka mulai memikul

tanggung jawab lebih besar terhadap kehidupan dan masa depan mereka sendiri (Nurhalimah & Mulyani, 2022). Secara ideal, mahasiswa memiliki tugas utama untuk menuntut ilmu, melakukan penelitian, dan mengabdikan kepada masyarakat sesuai dengan konsep *Tri Dharma Perguruan Tinggi*. Namun, fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa terdapat berbagai aktivitas yang mengganggu tugas utama mahasiswa dalam belajar, salah satunya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya TikTok yang telah mencapai tingkat penetrasi sebesar 63,10% berdasarkan *Indonesia Social Media Statistics 2025*.

Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa. Al-Menayes (2015) menjelaskan bahwa kecanduan media sosial adalah bentuk perilaku adiktif yang ditandai dengan perilaku kompulsif, kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, mengabaikan tugas penting, serta mengalami gangguan emosional ketika akses dibatasi. Bagi mahasiswa yang sedang berada dalam fase *emerging adulthood* (Hurlock, 1973), adiksi TikTok dapat berdampak signifikan pada perkembangan identitas sosial dan akademik mereka. Jamaluddin et al. (2022) menjelaskan bahwa faktor pemicu kecanduan media sosial pada mahasiswa meliputi stres akademik, rasa kesepian, kontrol diri yang rendah, serta daya tarik algoritma TikTok yang menyesuaikan konten dengan minat pengguna, format video singkat yang mudah dikonsumsi, dan budaya viral yang membuat aplikasi ini sangat adiktif.

*Loneliness* atau kesepian merupakan salah satu dampak potensial dari adiksi media sosial TikTok yang perlu mendapat perhatian serius. Yanguas et al. (2018) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman subjektif yang timbul dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan yang benar-benar dimiliki. Hubungan antara adiksi media sosial TikTok dan tingkat kesepian pada mahasiswa merupakan hubungan yang kompleks dan bersifat dua arah, dimana meskipun TikTok menawarkan konektivitas virtual, penggunaan yang berlebihan justru dapat mengurangi interaksi sosial berkualitas di dunia nyata dan meningkatkan perasaan kesepian. Penelitian Rahayu et al. (n.d.) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan dan berkurangnya interaksi sosial di dunia nyata.

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara kesepian dan adiksi media sosial dengan fokus dan pendekatan yang berbeda. (Munte, 2024) meneliti hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial TikTok pada remaja SMA, Hardyani et al. (2024) mengkaji hubungan *loneliness* dengan kecanduan TikTok pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Padang, dan Via (2025) meneliti hubungan kesepian dengan kecenderungan kecanduan TikTok pada generasi Z. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya menempatkan kesepian sebagai variabel bebas yang menyebabkan adiksi, berbeda dengan pendekatan penelitian ini yang menempatkan adiksi TikTok sebagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesepian. Selain itu, penelitian spesifik mengenai hubungan adiksi TikTok terhadap tingkat kesepian pada cakupan mahasiswa di seluruh Sumatera Barat masih sangat terbatas, padahal hasil pra-survei menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghabiskan rata-rata 3-5 jam per hari untuk mengakses TikTok dan mengalami berbagai gangguan dalam aktivitas akademik serta interaksi sosial.

Berdasarkan fenomena dan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi media sosial TikTok terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat. Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan yang menempatkan adiksi media sosial TikTok sebagai variabel bebas yang dapat mempengaruhi tingkat kesepian sebagai variabel terikat, serta cakupan geografis yang lebih luas dengan melibatkan mahasiswa dari seluruh Sumatera Barat. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang efektif untuk meminimalkan dampak negatif penggunaan TikTok dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan di era digital saat ini.

## KAJIAN TEORITIS

### Adiksi Media Sosial Tiktok

Adiksi media sosial merupakan salah satu bentuk dari adiksi internet yang semakin menjadi perhatian dalam era digital saat ini (Şahin, 2018). Kondisi ini didefinisikan sebagai ketergantungan yang mendorong seseorang untuk menghabiskan waktu berlebihan pada media sosial, disertai keinginan kuat untuk selalu mendapatkan notifikasi secara instan, yang dapat memicu terjadinya toleransi virtual, komunikasi virtual, dan

masalah virtual. Al-Menayes (2015) menjelaskan bahwa adiksi media sosial dapat dianggap sebagai salah satu bentuk kecanduan perilaku (behavioral addiction) yang ditandai oleh keinginan yang kuat dan tidak terkendali untuk menggunakan media sosial.

Karakteristik utama adiksi media sosial mencakup ketidakmampuan individu untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan meskipun menyadari dampak negatifnya, serta gangguan yang terjadi pada berbagai aspek kehidupan termasuk pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Dalam konteks platform TikTok, adiksi ini menjadi semakin kompleks mengingat algoritma yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui konten video pendek yang mudah dikonsumsi dan bersifat adiktif.

Sahin (dalam Munte, 2024) mengidentifikasi empat aspek utama yang menjadi indikator adiksi media sosial. Pertama, toleransi virtual (*Virtual Tolerance*) menggambarkan kondisi dimana pengguna mengembangkan kebutuhan untuk terus meningkatkan intensitas penggunaan media sosial untuk mendapatkan kepuasan yang sama. Kedua, komunikasi virtual (*virtual communication*) berkaitan dengan preferensi individu untuk berkomunikasi melalui platform media sosial dibandingkan dengan interaksi tatap muka langsung. Ketiga, masalah virtual (*virtual problem*) terjadi akibat penggunaan berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari dan menjadi bentuk pelarian dari dunia nyata. Keempat, informasi virtual (*virtual information*) ditandai dengan kebutuhan kompulsif untuk terus memperoleh informasi terkini melalui media sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi media sosial TikTok menurut Yahya dan Rahim (2017, dalam Munte, 2024) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok utama. Faktor psikologis mencakup kepribadian ekstrovert dan neurotik, perasaan kesepian dan rendah diri, kurangnya dorongan internal, serta kecenderungan memiliki karakteristik depresi. Faktor sosial berkaitan dengan kualitas hubungan individu dalam lingkungan keluarga, relasi pertemanan, dan jangkauan hubungan sosial secara umum. Sementara faktor pemanfaatan teknologi memengaruhi kecenderungan adiksi ketika individu memiliki waktu luang untuk mengakses media sosial dan menikmati fitur-fitur hiburan yang ditawarkan.

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

## Kesepian

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang kompleks yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang sebenarnya dimiliki (Russell, 1996 dalam Munte, 2024). Peplau dan Perlman (1982, dalam Al-Badry, 2022) menggambarkan kesepian sebagai rasa kehilangan dan ketidakpuasan yang disebabkan oleh ketidakcocokan antara jenis interaksi sosial yang diinginkan dan yang dimiliki seseorang.

Penting untuk dipahami bahwa kesepian bukan semata-mata tentang ketiadaan orang di sekitar, melainkan lebih pada perasaan subjektif bahwa hubungan sosial yang ada tidak cukup mendalam, bermakna, atau memadai. Yanguas et al. (2018) menekankan bahwa kesepian merupakan kondisi emosional yang bersifat subjektif, muncul sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang sebenarnya dimiliki. Dengan demikian, seseorang dapat merasa kesepian bahkan saat berada di tengah keramaian jika merasa tidak memiliki hubungan yang benar-benar dekat atau dapat dipercaya.

Russell (dalam Munte, 2024) mengidentifikasi tiga aspek utama kesepian. Aspek kepribadian (*personality*) berkaitan dengan karakteristik psikologis individu yang membuat mereka lebih rentan mengalami kesepian, seperti rendah diri, pemalu, atau memiliki kecenderungan cemas sosial. Aspek keinginan sosial (*social desirability*) muncul ketika individu merasa bahwa lingkungan sosial di sekitarnya tidak sesuai dengan harapan atau standar kehidupan sosial yang diinginkan. Aspek *depression* berkaitan dengan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat yang sering menyertai pengalaman kesepian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian menurut Peplau dan Perlman (1982, dalam Munte, 2024) dapat dibagi menjadi dua kategori. Peristiwa pemicu (*precipitating event*) mencakup perubahan dalam hubungan sosial yang mengakibatkan koneksi sosial menjadi tidak optimal, seperti kehilangan orang terdekat karena perceraian, kematian, putus hubungan, atau keterpisahan jarak. Faktor predisposisi dan pemeliharaan (*predisposing and maintaining factors*) meliputi ciri kepribadian seperti kecenderungan bersikap pemalu, tertutup, atau enggan mengambil risiko dalam interaksi sosial, serta aspek budaya dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung pemenuhan kebutuhan dasar untuk menjadi bagian dari komunitas.

## Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan, terdapat dasar teoritis yang kuat untuk menyatakan bahwa adiksi media sosial TikTok memiliki hubungan dengan tingkat kesepian pada mahasiswa. Mahasiswa sebagai populasi yang rentan terhadap kedua fenomena ini menjadi fokus penelitian mengingat karakteristik perkembangan psikososial mereka yang sedang dalam masa transisi dan pencarian identitas.

Penelitian ini didasari oleh hipotesis bahwa terdapat hubungan antara adiksi media sosial TikTok dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di Sumatera barat. Semakin tinggi tingkat adiksi media sosial TikTok, diperkirakan akan semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami mahasiswa di Sumatera Barat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, bertujuan untuk menguji hubungan antara adiksi media sosial TikTok dan tingkat kesepian pada mahasiswa. Pengambilan data dilakukan secara *cross-sectional*, di mana data variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam satu waktu pengukuran (Nursalam, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Sumatera Barat yang menggunakan aplikasi TikTok. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif, telah menggunakan TikTok minimal tiga bulan terakhir, dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring (*Google Form*) menggunakan dua instrumen terstandarisasi:

1. Skala Adiksi Media Sosial TikTok, berdasarkan *Social Media Addiction Scale-Student Form* (SMAS-SF) dari Şahin (2018), yang telah dikembangkan oleh (Munte, 2024). Instrumen ini terdiri dari 24 item dengan skala Likert 5 poin.
2. Skala Kesepian, berdasarkan UCLA Loneliness Scale versi 3 (Russell, 1996) yang telah disesuaikan oleh (Munte, 2024), terdiri dari 16 item dengan skala Likert 4 poin.

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pada skala adiksi media sosial tiktok valid ( $r = 0,405-0,796$ ), sedangkan pada skala kesepian terdapat 13 item valid dan 3 item tidak valid ( $r < 0,30$ ). Nilai reliabilitas Cronbach's Alpha masing-masing adalah 0,955 (adiksi media Sosial TikTok) dan 0,876 (kesepian), menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Analisis hubungan antara variabel menggunakan uji korelasi Spearman Rank, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 *for Windows*. Model penelitian ini menguji hubungan antara satu variabel bebas yaitu Adiksi Media Sosial TikTok (X) dengan satu variabel terikat yaitu Tingkat Kesepian (Y) pada mahasiswa di Sumatera Barat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan pada periode Mei 2025 di berbagai universitas di Sumatera Barat menggunakan kuesioner online yang disebarakan kepada mahasiswa. Responden penelitian berjumlah 100 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian, terdiri dari 19 orang (19,0%) laki-laki dan 81 orang (81,0%) perempuan. Distribusi usia responden menunjukkan dominasi pada usia 21 tahun sebanyak 50 orang (50,0%), diikuti usia 20 tahun (19 orang/19,0%), usia 22 tahun (17 orang/17,0%), usia 19 tahun (6 orang/6,0%), usia 23 tahun (5 orang/5,0%), usia 18 tahun (2 orang/2,0%), dan usia 24 tahun (1 orang/1,0%).

Berdasarkan asal universitas, Universitas Negeri Padang menjadi kontributor terbesar dengan 47 responden (47,0%), diikuti kategori universitas lainnya yang mencakup berbagai perguruan tinggi swasta dan negeri di Sumatera Barat sebanyak 39 responden (39,0%), serta Universitas Andalas sebanyak 14 responden (14,0%). Distribusi ini memberikan representasi yang cukup baik dari populasi mahasiswa di Sumatera Barat.

### 2. Deskripsi data Adiksi Media Sosial Tiktok

**Tabel 1. Deskripsi Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala Adiksi Media Sosial Tiktok**

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD



Adiksi Media Sosial Tiktok	24	120	72	16	27	118	72,99	18,819
----------------------------	----	-----	----	----	----	-----	-------	--------

Berdasarkan tabel di atas, rerata empirik dari variabel adiksi media sosial TikTok adalah sebesar 72,99, sedangkan rerata hipotetiknya sebesar 72. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat adiksi media sosial TikTok pada sampel lebih tinggi dibandingkan dengan nilai acuan teoritis, yang berarti terdapat kecenderungan responden memiliki tingkat adiksi yang lebih tinggi dari rata-rata yang diperkirakan.

**Tabel 2. kriteria kategorisasi Skala Adiksi Media Sosial Tiktok**

Skor	Kategorisasi	Frekuensi (f)	%
$X > 96$	Sangat Tinggi	13	13,0
$80 < X \leq 96$	Tinggi	18	18,0
$64 < X \leq 80$	Sedang	39	39,0
$48 < X \leq 64$	Rendah	23	23,0
$X \leq 48$	Sangat Rendah	7	7,0
Total		100	100%

Dari kategori adiksi media sosial tiktok pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa subjek secara umum memiliki kategori adiksi media sosial tiktok sangat tinggi sebanyak 13 orang (13.0%), subjek yang memiliki kategori tinggi sebanyak 18 orang (18.0%), subjek yang memiliki kategori sedang sebanyak 39 orang (39.0%), subjek yang memiliki kategori rendah sebanyak 23 (23.0%), dan subjek yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 7 (7.0%).

### 3. Deskripsi Data Kesenian

**Tabel 3. Deskripsi Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala Kesenian**

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kesenian	16	64	40	8	23	59	39,27	8,317

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Pada tabel di atas, variabel kesepian menunjukkan rerata empirik sebesar 39,27 dengan standar deviasi 8,317, sedangkan rerata hipotetik sebesar 40. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada responden cenderung lebih rendah dari nilai teoritis yang diasumsikan.

**Tabel 4. Kriteria kategorisasi Skala Kesepian**

Skor	Kategorisasi	Frekuensi (f)	%
$X > 52$	Sangat Tinggi	6	6.0
$44 < X \leq 52$	Tinggi	20	20.0
$36 < X \leq 44$	Sedang	35	35.0
$28 < X \leq 36$	Rendah	30	30.0
$X \leq 28$	Sangat Rendah	9	9.0
Total		100	

Distribusi kategorisasi kesepian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 35 orang (35,0%), diikuti kategori rendah 30 orang (30,0%), kategori tinggi 20 orang (20,0%), kategori sangat rendah 9 orang (9,0%), dan kategori sangat tinggi 6 orang (6,0%). Meskipun mayoritas responden berada pada kategori sedang ke bawah, terdapat 26% responden yang mengalami kesepian pada tingkat tinggi hingga sangat tinggi.

## 4. Uji Normalitas

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Kolmogorov smirnov			
	Statistic	df	Sig.
Adiksi Tiktok	,120	100	,001
Kesepian	,081	100	,107

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki distribusi normal dengan nilai signifikansi 0,107 ( $p > 0,05$ ), sedangkan variabel adiksi media sosial TikTok tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menentukan pemilihan teknik analisis korelasi yang tepat untuk pengujian hipotesis.

## 5. Uji Linearitas

**Tabel 6. Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Adiksi tiktok*Kesepian	Betwee Groups	(Combined)	4289,043	51	84,099	1,578	,057
		Linearity	715,363	1	715,363	13,420	,001
		Deviation from Linearity	3573,680	50	71,474	1,341	,155
	Wihin Groups		2558,667	48	53,306		
	Total		6847,710	99			

Uji linearitas menggunakan ANOVA menunjukkan nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* sebesar 0,155 ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan tidak adanya penyimpangan signifikan dari hubungan linear. Hasil ini memenuhi asumsi linearitas untuk analisis korelasi antara variabel adiksi media sosial TikTok dan kesepian.

## 6. Uji Hipotesis

**Tabel 7. Uji Hipotesis**

Correlations				
			Adiksi Tiktok	Kesepian
Spearman's rho	Adiksi tiktok	Correlation coefficient	1,000	,332
		Sig.(2-tailed)	.	,001
		N	100	100
	Kesepian	Correlation coefficient	,332	1,000
		Sig.(2-tailed)	,001	.
		N	100	100

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan data adiksi media sosial tiktok tidak berdistribusi normal, analisis korelasi dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Menurut Sugiyono (2018), jika data tidak berdistribusi normal, maka uji korelasi yang digunakan adalah *uji korelasi rank spearman*. Penggunaan *uji korelasi rank spearman* diasumsikan bahwa data tidak harus berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* yang ditampilkan pada tabel, diperoleh nilai Koefisien korelasi Spearman ( $\rho$ ) sebesar 0,332 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi media sosial TikTok dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat.

Koefisien korelasi sebesar 0,332 mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang lemah karena berada pada rentang 0,20 - 0,399 yang dikategorikan sebagai hubungan lemah (Sugiyono, 2012). Berdasarkan hasil ini, maka terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi media sosial TikTok dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi TikTok, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami mahasiswa.

## Pembahasan

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara adiksi media sosial TikTok dengan tingkat kesepian pada mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yanguas et al. (2018) bahwa kesepian muncul dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang aktual dialami. Media sosial seperti TikTok, meskipun memberikan ilusi keterhubungan, tidak mampu memenuhi kebutuhan akan interaksi sosial yang bermakna.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep virtual tolerance dan virtual problem yang dikemukakan oleh Şahin (2018), di mana paparan berlebihan terhadap media sosial menciptakan toleransi yang mengharuskan individu menghabiskan waktu lebih banyak untuk mendapatkan kepuasan yang sama. Ketika kebutuhan akan stimulasi virtual terus meningkat, individu cenderung mengurangi waktu untuk interaksi sosial langsung, yang pada akhirnya memperburuk rasa kesepian.

Namun, hasil ini berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh Al-Badry (2022), yang menyatakan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai pelarian sementara tanpa memberikan dampak signifikan pada rasa kesepian, asalkan individu memiliki kontrol diri yang baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Sumatera Barat yang menggunakan TikTok secara berlebihan cenderung kurang memiliki kontrol yang baik dalam menyeimbangkan interaksi sosial secara daring dan luring, sehingga rasa kesepian mereka meningkat.

Dari analisis data, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat adiksi pada TikTok dalam kategori sedang (39%), diikuti oleh kategori tinggi (18%) dan sangat tinggi (13%). Ini menandakan bahwa frekuensi penggunaan TikTok tergolong tinggi di kalangan mahasiswa, yang juga terlihat dari hasil survei di mana banyak mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari di TikTok. Hal ini sejalan dengan konsep virtual tolerance dan virtual problem dari Sahin (2018), yang menyatakan bahwa semakin tinggi paparan terhadap media sosial, semakin besar dorongan untuk terus menggunakannya dan semakin sulit untuk mengontrol perilaku tersebut.

Sementara itu, dalam variabel kesepian, mayoritas mahasiswa berada di kategori sedang (35%) dan rendah (30%), namun ada juga yang mengalami kesepian pada tingkat tinggi (20%) dan sangat tinggi (6%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun banyak mahasiswa masih mampu membangun hubungan sosial, ada proporsi yang signifikan yang merasa terisolasi secara emosional. Seperti yang diungkapkan oleh Russell (1995), kesepian bukan hanya sekadar ketiadaan fisik, tetapi lebih pada kurangnya hubungan yang bermakna.

Kemungkinan lain yang menjelaskan hubungan positif ini adalah karakteristik mahasiswa yang berada dalam fase *emerging adulthood*, di mana mereka sedang mencari identitas diri dan mengalami perubahan dalam lingkungan sosial. Ketika tuntutan akademis semakin meningkat dan dukungan sosial tidak memadai, mahasiswa rentan untuk menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tekanan realitas. Dalam hal ini, TikTok digunakan sebagai bentuk *coping mechanism* atau pelarian dari tekanan dan rasa sepi. Namun, penggunaan TikTok yang bersifat cepat, instan, dan dangkal tidak dapat memenuhi kebutuhan akan keintiman sosial, sehingga malah memperburuk rasa kesepian.

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

Budaya lokal juga bisa berkontribusi pada dinamika ini. Mahasiswa di Sumatera Barat yang berasal dari latar belakang beragam, termasuk perantau, mungkin mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial baru. Penggunaan TikTok bisa menjadi upaya untuk tetap merasa terhubung, tetapi dapat berisiko membentuk coping yang maladaptif jika tidak disertai dengan interaksi nyata.

Adanya korelasi yang meskipun lemah namun signifikan juga menunjukkan bahwa kesepian di kalangan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh ketergantungan pada TikTok, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian yang tertutup, kesulitan beradaptasi di lingkungan baru, tekanan akademik, dan kurangnya keterampilan sosial (Jamaluddin et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang lemah juga berisiko lebih tinggi mengalami adiksi dan kesepian secara bersamaan, yang menciptakan siklus yang sulit untuk diputus. Beberapa mahasiswa juga menunjukkan tingkat kecanduan yang sangat tinggi, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap keadaan psikologis mereka. Jika tidak ditangani, hal ini bisa berdampak pada aspek kehidupan lainnya, seperti prestasi akademik, pola tidur, kesehatan fisik, dan hubungan sosial.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya pemahaman tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks platform TikTok yang memiliki karakteristik berbeda dari media sosial lainnya. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya tentang dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda, serta memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi adiksi dan psikologi pendidikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap fenomena adiksi media sosial sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan masalah kesepian di kalangan mahasiswa.

Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan penting bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa, hasil ini dapat meningkatkan kesadaran tentang dampak penggunaan TikTok berlebihan terhadap kesehatan mental mereka. Bagi institusi pendidikan, temuan ini dapat menjadi dasar untuk merancang program kesehatan mental yang mencakup edukasi penggunaan media sosial yang sehat, pelatihan keterampilan sosial, dan penyediaan ruang interaksi yang lebih bermakna. Bagi praktisi psikologi dan konselor, penelitian ini memberikan pemahaman tentang faktor risiko yang perlu diperhatikan

dalam menangani masalah kesepian dan adiksi media sosial pada mahasiswa, sehingga dapat mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi TikTok dengan tingkat kesepian pada mahasiswa di Sumatera Barat, dengan nilai korelasi 0,332 dan signifikansi 0,001. Artinya, mahasiswa yang lebih sering menggunakan TikTok secara berlebihan cenderung merasa lebih kesepian. Kedua, meskipun hubungan ini terbukti ada, kekuatannya tergolong lemah. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh penggunaan TikTok berlebihan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepribadian, lingkungan sosial, dan kemampuan berinteraksi.

### **Saran**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya mengambil data pada satu waktu saja, sehingga tidak dapat menjelaskan apakah penggunaan TikTok yang menyebabkan kesepian atau sebaliknya. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan di Sumatera Barat, sehingga hasil tidak dapat langsung diterapkan ke daerah lain. Ketiga, hubungan yang lemah menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan metode wawancara mendalam untuk memahami pengalaman mahasiswa secara lebih detail, serta melibatkan sampel dari wilayah lain untuk memperkuat generalisasi hasil serta meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesepian mahasiswa, seperti kepribadian dan dukungan keluarga, serta menggunakan metode penelitian yang dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara penggunaan TikTok dan kesepian.

## **DAFTAR REFERENSI**

Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 2015, 1–6.  
<https://doi.org/10.1155/2015/291743>

# HUBUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA DI SUMATERA BARAT

- Eem Nurhalimah, A. M. (2022). Mahasiswa sebagai Agen Perubahan: Analisis Peran dan tantangan di Era Modern. *Jurnal Masalah*, 3, 45–59.
- Hardyani, A., Ningsih, Y. T., Psikologi, J., Psikologi, F., & Kesehatan, D. (n.d.). *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial HUBUNGAN LONELINESS DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG 1*. <https://doi.org/10.31604/jips.v1i12.2024>
- Hurlock. (1973). *Developmental psychology: A lifespan approach*. . McGraw-Hill.
- Jamaluddin, S. K., Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, F., Juanda No, I. H., Putih, C., Ciputat Tim, K., & Tangerang Selatan, K. (2022). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA. In *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 06). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- Mardiana Zulfa Al-Badry. (2022). *Pengaruh Kesepian dan kontrol Diri terhadap kecendrungan Kecanduan Game online pada Remaja di SMK Manbaul Ulum Cirebon*. Universitas Islam Negeeri Walisongo.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (4th ed.)*. Salemba Medika .
- Rahayu, G. (n.d.). *Pengembangan E-Modul..(Fatimah AL Mutamaddinah) KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK PENINGKATAN IDENTITAS DIRI SISWA PENGGUNA APLIKASI TIKTOK*.
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. In *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* (Vol. 17, Issue 1).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. . Alfabeta.
- Tri Waizly Munte. (2024). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi media sosial Tiktok pada remaja SMA Kartika 1-2 Medan* [Skripsi]. Universitas medan Area.



*UCLA Loneliness Scale (Version 3): Validity, and Factor Structure* A number of different instruments have been developed that approach the topic from differing. (1995).

Via Hidayati. (2025). *Hubungan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan TikTok pada generasi Z*. UIN Raden Intan Lampung .

Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018b). The complexity of loneliness. In *Acta Biomedica* (Vol. 89, Issue 2, pp. 302–314). Mattioli 1885. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>