



Original Article

Kelekatan Orang Tua dan Kecemasan Sosial sebagai Faktor Penentu Kesenjangan Remaja Pengguna Media Sosial

Amelia Berlianza^{1✉}, Ridwan Budi Pramono²

^{1,2}Universitas Muria Kudus.

Correspondence Author: 202160087@std.umk.ac.id✉

Abstract:

Teenagers' usage of social media is frequently associated with emotional instability, especially loneliness. This study investigates the connection between social anxiety and loneliness in adolescents who use social media often and parental attachment. Participants in the study, who ranged in age from 13 to 21, were recruited using a correlational quantitative methodology. Purposive sampling was used to choose a total of 100 responders. Three Likert-based psychological measures evaluating social anxiety, parental attachment, and loneliness were used to gather data. The validity and reliability of every instrument were examined. Multiple regression and Pearson correlation were performed once the normality and linearity tests were completed. The findings indicated a strong positive correlation between loneliness and social anxiety. In contrast to the hypothesis, a significant positive relationship was also found between parental attachment and loneliness, suggesting that a strong emotional bond with parents does not always reduce loneliness. Adolescents may still experience emotional distress due to insecure attachment styles, such as anxious attachment. This study concludes that both parental attachment and social anxiety contribute to adolescent loneliness, especially in the context of frequent social media use.

Keywords: loneliness, adolescents, parental attachment, social anxiety, social media

Pendahuluan

Media sosial yang ada saat ini merupakan hasil dari perkembangan teknologi komunikasi berbasis internet yang memudahkan orang untuk terhubung, mengakses, dan berbagi informasi (Sari, 2022). Remaja pada emosi yang labil mudah mengalami loneliness, ketika remaja loneliness dan tidak terfasilitasi untuk berinteraksi secara sosial maka remaja akan mengalihkan kebutuhan interaksi sosialnya kepada media internet (Garvin, 2019). Orang-orang terutama remaja yang loneliness merasa sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain di sekitar mereka, yang membuat mereka terus menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Hal ini,



<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>

pada gilirannya, menyebabkan penggunaan internet, termasuk media sosial, meningkat ([Krisnadi & Adhandayani, 2022](#)).

Masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah level orang yang lebih tua tetapi berada pada level yang sama. Dikatakan remaja adalah jika berusia 13-21 tahun ([Hurlock, 2006](#)). Dalam upaya untuk tetap up to date, remaja yang menunjukkan hiperaktifitas di media sosial juga berbagi kegiatan sehari-hari yang tampaknya menggambarkan kehidupan mereka. Namun, unggahan media sosial mereka belum tentu mencerminkan keadaan mereka yang sebenarnya. Bukan hal yang aneh jika para remaja ini mengunggah foto-foto kehidupan mereka yang ceria, tetapi pada kenyataannya, mereka sering merasa loneliness atau sebaliknya ([Mulyono, 2021](#)).

Loneliness yang dialami seseorang dapat berupa loneliness emosional maupun sosial. Loneliness emosional muncul akibat tidak adanya sosok yang dapat memberikan kasih sayang secara intim ([Haliza & Kurniawan, 2021](#)). Tingginya loneliness pada remaja pengguna media sosial akan berdampak pada intensitas penggunaan media sosial mereka. Penelitian yang dilakukan oleh [Zelfina & Nurmina \(2023\)](#) menunjukkan bahwa loneliness memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penggunaan media sosial. Semakin tinggi loneliness yang dialami remaja, semakin tinggi pula penggunaan media sosial mereka. Peplau & Perlman dalam ([Pospos dkk., 2022](#)) menjelaskan ada dua faktor penyebab loneliness, yaitu sebagai berikut:

a. Precipitating Events

Loneliness sering kali terjadi akibat kehilangan hubungan dekat, seperti perceraian, kematian, atau putus cinta, yang mengurangi kepuasan dalam interaksi sosial. Perubahan dalam keinginan atau tujuan sosial seseorang juga dapat memengaruhi tingkat loneliness, terutama jika tidak selaras dengan hubungan sosial yang nyata.

b. Predisposing and Maintaining Factors

Orang yang mengalami loneliness sering kali menunjukkan rasa malu, introversi, dan berkurangnya kemauan untuk mengambil risiko sosial. Harga diri yang rendah dan sikap mencela diri sendiri sering dikaitkan dengan loneliness. Keterampilan sosial yang tidak memadai, mungkin diwarisi dari masa kanak-kanak, merupakan faktor penyebab loneliness setidaknya bagi sebagian orang.

Menurut Russell dkk., dalam ([Asmarany & Syahlaa, 2019](#)) aspek-aspek loneliness meliputi:

a. Trait loneliness

Trait loneliness didefinisikan sebagai adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang kadang-kadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalaminya. kesepian karena kepribadian mereka. Karakter yang dimaksud kurang percaya diri dan takut terhadap orang asing.

b. Social desirability loneliness

Social desirability loneliness ini diakibatkan oleh seseorang yang tidak memiliki kehidupan sosial di lingkungan yang diinginkannya.

c. Depression loneliness

Depression loneliness ini muncul ketika ada sesuatu yang mengganggu perasaan individu, seperti kesedihan, kesuraman, kurang kegembiraan, tidak berharga, dan fokus pada kegagalan pribadi.

Attachment adalah hubungan emosional yang erat yang terbentuk pada anak-anak melalui interaksi mereka dengan individu yang memiliki peran penting dalam

kehidupan mereka, terutama orang tua ([Surahman, 2021](#)). Loneliness dipengaruhi oleh kelekatan orang tua (*parental attachment*), hal ini sebagaimana pendapat [Sellawati dkk., \(2023\)](#) yang menyatakan bahwa *parental attachment* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keadaan loneliness yang terjadi pada individu. Remaja membutuhkan kelekatan orang tua untuk berkembang secara normal karena kelekatan orang tua memberikan rasa aman, dukungan, dan arahan ([Ying, 2023](#)). [Agriyanti & Rahmasari \(2021\)](#) mengatakan bahwa hubungan yang kurang baik dengan orang tua, seperti penolakan, kehilangan kasih sayang, atau kurangnya dukungan, dapat menyebabkan remaja merasa loneliness.

Parental attachment memiliki tiga aspek menurut Armsden & Greenberg dalam ([Guarnieri dkk., 2010](#)), yaitu:

a. Trust (kepercayaan)

Trust atau kepercayaan merupakan persepsi remaja terhadap figur keterikatan yang memberikan rasa aman dan reseptif terhadap kebutuhan dan keinginannya.

b. Communication (komunikasi)

Communication atau komunikasi merupakan suatu jenis perilaku yang dilakukan remaja dalam upaya untuk merasa lebih dekat dengan orang tua atau figur attachment lainnya.

C. Alienation (keterasingan)

Alienation atau keterasingan merupakan remaja cenderung memberi jarak antara dirinya dan figur keterikatan yang tidak simpatik.

Social anxiety adalah suasana hati yang bisa sangat meluas dan membuat orang merasa tidak nyaman karena harus berinteraksi dengan orang asing, yang memengaruhi rasa takut akan rasa malu ([Amalia Yustika, 2022](#)). Penelitian [Wolters dkk., \(2023\)](#) mengatakan bahwa orang-orang yang mengalami social anxiety dan loneliness menunjukkan kewaspadaan yang berlebihan terhadap lingkungan sosial mereka, yang dapat menyebabkan mereka menafsirkan kontak sosial mereka secara negatif, meningkatkan penarikan diri dari pergaulan yaitu, menghindari situasi sosial yang berpotensi mengancam, dan bahkan mungkin memperburuk loneliness mereka.

Menurut [Clark & Beck \(2012\)](#) aspek dari social anxiety terdiri dari:

a. Aspek afektif

Perasaan seperti tidak nyaman, tersinggung, takut, tegang, khawatir, tidak sabar, atau kecewa adalah contoh karakteristik afektif dari kecemasan.

b. Aspek fisiologis

Gejala kecemasan yang bermanifestasi pada tubuh fisik meliputi detak jantung yang meningkat, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tercekik, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa pada lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering.

c. Aspek kognitif

Ketika seseorang mengalami kecemasan, mereka mungkin menunjukkan ciri-ciri kognitif. Adanya pengalaman yang menakutkan, takut kehilangan kendali, takut tidak dapat menangani masalah, takut dievaluasi secara negatif oleh orang lain, persepsi ketidaknyamanan, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, perhatian yang rendah, kesadaran akan ancaman yang berlebihan, ingatan yang buruk, kesulitan bernalar, dan hilangnya objektivitas adalah beberapa contoh dari sifat ini.

d. Aspek perilaku

Ketika seseorang mengalami kecemasan, mereka mungkin menghindari kejadian

atau tanda yang menakutkan, melarikan diri, mencari tempat yang aman, mondar-mandir, berbicara secara berlebihan, terpaksa, diam, atau kesulitan berkomunikasi. Perilaku-perilaku ini adalah contoh aspek perilaku dari kecemasan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara parental attachment dan social anxiety dengan loneliness pada remaja pengguna media sosial. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-21 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Jumlah minimum responden ditentukan dengan bantuan software G*Power versi 3.1.9.7. Dengan memasukkan nilai effect size awal 0.1, *a err prob* sebesar 0.05 dan power sebesar 0.8, serta dua predictor, maka diperoleh jumlah minimum sampel sebanyak 100 responden. Nilai *R square* yang digunakan sebagai acuan berasal dari hasil penelitian sebelumnya oleh [Wiseman dkk., \(2006\)](#) dan [Maba & Saputra \(2019\)](#). Nilai effect size akhir yang dihitung adalah sebesar 0.3148.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala psikologis berbasis skala likert. Setiap skala disusun berdasarkan aspek dan indikator yang relevan, serta telah melalui proses uji coba untuk mengukur validitas dan reliabilitas. Instrumen diuji cobakan secara daring menggunakan Google Form yang disebarakan melalui media sosial. Validitas butir diuji menggunakan korelasi item-total, dengan batas validitas minimum 0.30. Reliabilitas dihitung menggunakan Cronbach's Alpha, dengan kriteria minimal 0.7 untuk dapat diterima.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas dan linieritasnya. Untuk menguji hipotesis mayor tentang hubungan antara parental attachment dan social anxiety terhadap loneliness digunakan analisis regresi dua prediktor. Sedangkan untuk menguji hipotesis minor mengenai hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung, digunakan analisis korelasi pearson (*product moment*).

Hasil

Kategorisasi

a) Kategorisasi data loneliness

Tabel 1
KATEGORISASI DATA LONELINESS

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	1	2.70%
Tinggi	16	43.24%
Sedang	5	13.51%
Rendah	15	40.54%
Sangat Rendah	0	0%
Total	37	100%

Berdasarkan kategorisasi pada Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 1 responden dengan tingkat loneliness pada kategori sangat tinggi, 16 responden pada kategori tinggi, 5 responden pada kategori sedang, 15 responden pada kategori rendah, dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah. Kategorisasi tingkat loneliness pada responden penelitian didominasi oleh kategori tinggi.

b) Kategorisasi data parental attachment

Tabel 2
KATEGORISASI DATA PARENTAL ATTACHMENT

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	3	8.11%
Tinggi	12	32.43%
Sedang	7	18.92%
Rendah	14	37.84%
Sangat Rendah	1	2.70%
Total	37	100%

Berdasarkan kategorisasi pada Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa terdapat 3 responden dengan tingkat parental attachment pada kategori sangat tinggi, 12 responden pada kategori tinggi, 7 responden pada kategori sedang, 14 responden pada kategori rendah, dan 1 responden pada kategori sangat rendah. Kategorisasi tingkat parental attachment pada responden penelitian didominasi oleh kategori rendah.

c) Kategorisasi data social anxiety

Tabel 3
KATEGORISASI DATA SOCIAL ANXIETY

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	20	54.05%
Sedang	9	24.32%
Rendah	3	8.11%
Sangat Rendah	5	13.51%
Total	37	100%

Berdasarkan kategorisasi pada Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa tidak ada responden yang memiliki tingkat social anxiety pada kategori sangat tinggi. Sebanyak 20 responden berada pada kategori tinggi, 9 responden pada kategori sedang, 3 responden pada kategori rendah, dan 5 responden pada kategori sangat rendah. Kategorisasi tingkat social anxiety pada responden penelitian didominasi oleh kategori tinggi.

Uji Asumsi

a) Uji normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji asumsi klasik yang digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki sebaran atau distribusi yang normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan untuk menguji distribusi data dari ketiga variabel, yaitu loneliness, parental attachment, dan social anxiety. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0.05. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah Kolmogorov-Smirnov Test dengan pendekatan Asymptotic.

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi variabel loneliness sebesar 0.058 ($p > 0.05$) dengan nilai K-SZ sebesar 1.331, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Variabel parental attachment juga menunjukkan distribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0.400 ($p > 0.05$) dan K-SZ sebesar 0.895. Sementara itu, variabel social anxiety memiliki nilai

signifikansi sebesar 0.064 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sebesar 1.311, yang juga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4

HASIL UJI NORMALITAS

No.	Variabel	K-SZ	p(0.05)	Keterangan
1.	Loneliness	1.331	0.058	Berdistribusi Normal
2.	Parental Attachment	0.895	0.400	Berdistribusi Normal
3.	Social Anxiety	1.311	0.064	Berdistribusi Normal

b) Uji linieritas

Uji linieritas adalah salah satu syarat dalam uji asumsi yang harus dipenuhi dalam teknik korelasi. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5

HASIL UJI LINIERITAS ANTARA PARENTAL ATTACHMENT DAN LONELINESS

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Parental Attachment dan Loneliness	1.337	0.270	Linier

Hasil uji linearitas antara variabel parental attachment dan loneliness menunjukkan nilai F sebesar 1.337 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.270 ($p > 0.05$). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara parental attachment dan loneliness bersifat linear.

Tabel 6

HASIL UJI LINIERITAS ANTARA SOCIAL ANXIETY DAN LONELINESS

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Social Anxiety dan Loneliness	1.934	0.084	Linier

Hasil uji linearitas antara variabel social anxiety dan loneliness menunjukkan nilai F sebesar 1.934 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.084 ($p > 0.05$). Nilai tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara social anxiety dan loneliness bersifat linear.

Uji Hipotesis

a) Uji hipotesis mayor

Tabel 7

HASIL UJI HIPOTESIS MAYOR

Model	R	R Square	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1 Regression	0.770	0.593	0.569	7.426	24.807	0.000

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi p sebesar 0.000 ($p < 0,01$) dengan $R_{x1,y} = 0.770$ yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara X_1 (parental attachment) dan X_2 (social anxiety) dengan Y (loneliness). Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara parental attachment dan social anxiety dengan loneliness diterima dengan sumbangan efektif sebesar 59.3 %.

b) Uji hipotesis minor

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan negatif antara parental attachment dan loneliness dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8

HASIL ANALISIS KORELASI PARENTAL ATTACHMENT DAN LONELINESS

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Parental Attachment * Loneliness	0.650	1.000	0.000

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa hubungan antara variabel parental attachment dan loneliness menunjukkan koefisien korelasi (R_{x_1y}) sebesar 0.650 dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara parental attachment dan loneliness. Artinya, semakin tinggi tingkat parental attachment (X_1), maka tingkat loneliness (Y) cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah parental attachment, maka tingkat loneliness cenderung semakin tinggi. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara parental attachment dan loneliness ditolak. Dengan sumbangan efektif parental attachment terhadap loneliness sebesar 100%.

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan positif antara social anxiety dan loneliness dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9

HASIL ANALISIS KORELASI SOCIAL ANXIETY DAN LONELINESS

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Social Anxiety * Loneliness	0.715	0.583	0.000

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa hubungan antara variabel social anxiety dan loneliness menunjukkan koefisien korelasi (R_{x_2y}) sebesar 0.715 dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara social anxiety dan loneliness. Artinya, semakin tinggi tingkat social anxiety (X_2), maka tingkat loneliness (Y) juga cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat social anxiety, maka tingkat loneliness cenderung semakin rendah. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara social anxiety dan loneliness diterima. Dengan sumbangan efektif social anxiety terhadap loneliness sebesar 58.3%.

Pembahasan

Menurut [Putri dkk. \(2022\)](#) salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah attachment. Attachment adalah hubungan yang erat yang ditandai oleh perilaku yang penuh kasih sayang yang membantu anak-anak menikmati interaksi mereka dengan orang tua ([Rahmatunnisa, 2019](#)). Perkembangan emosional remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga mereka, terutama orang tua mereka ([Winarti dkk., 2014](#)). Ketika seseorang merasa terasing dari orang tua mereka, mereka seringkali menyimpan perasaan dan pengalamannya sendiri karena takut akan respons, yang dapat mengganggu keseimbangan mental mereka ([Wider dkk., 2017](#)).

Faktor lain yang juga mempengaruhi loneliness yaitu social anxiety. Social anxiety merupakan faktor penting sebagai kemungkinan pemicu munculnya kesepian selama masa remaja ([Danneel dkk., 2019](#)). Social anxiety ditandai oleh rasa takut terhadap penilaian sosial, ketidakpuasan terhadap hubungan sosial

seseorang, dan kesepian ([Maes dkk., 2019](#)). Berdasarkan beberapa pernyataan di atas serta mengacu hasil uji hipotesis mayor pada tabel 7 dapat dikatakan bahwa parental attachment dan social anxiety berpengaruh pada loneliness.

Hasil uji hipotesis minor pertama pada tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara parental attachment dan loneliness sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara parental attachment dengan loneliness ditolak. Perasaan cemas dan kesepian akan timbul meskipun memiliki hubungan yang baik dengan orang tua ([Ummah & Murdiana, 2024](#)). Skor parental attachment yang tinggi bisa saja mencerminkan gaya anxious atau fearful attachment, bukan secure. Orang dengan anxious/fearful attachment tetap merasa cemas, butuh validasi, dan takut ditinggalkan, meskipun mereka dekat dengan orang tuanya—dan hal ini justru meningkatkan kesepian, bukan menurunkannya. Orang dengan gaya attachment yang tinggi terutama anxious attachment lebih termotivasi untuk menggunakan sosial media untuk mengurangi kesepian ([Shorter dkk., 2022](#)).

Hasil penelitian [Angelina dkk., \(2025\)](#) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan parental attachment dengan loneliness secara langsung. Selain itu, [Nurdiani & Mulyono \(2014\)](#) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa fearful attachment style memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perasaan kesepian. Tingginya gaya kelekatan ini diduga berasal dari pengalaman ditinggalkan oleh figur signifikan, seperti orang tua atau orang terdekat lainnya. Pengalaman kehilangan tersebut menyebabkan individu mengembangkan ketakutan akan ditinggalkan kembali, sehingga mereka cenderung menghindari kedekatan emosional dalam hubungan sosial, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya perasaan kesepian.

Hasil uji hipotesis minor kedua pada tabel 9 Menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara social anxiety dan loneliness dengan sumbangan efektif sebesar 58.3%. oleh karenanya dapat disimpulkan semakin tinggi social anxiety maka semakin tinggi pula loneliness. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah social anxiety maka semakin rendah loneliness. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Sun dkk., 2024](#) yang mendapatkan hasil positif antara social anxiety dengan loneliness. Penelitian yang dilakukan [Reinwarth dkk., \(2024\)](#) memperoleh hasil yang sama dengan nilai $p = 0.57$, $p < 0.001$ dimana semakin tinggi tingkat kecemasan sosial, maka semakin tinggi pula kemungkinan seseorang mengalami kesepian di masa mendatang.

Perasaan kesepian remaja terkait dengan kesepian ibu mereka, persepsi tentang ikatan yang lebih dingin antara orang tua mereka, dan kecenderungan ibu mereka untuk membentuk hubungan yang menyenangkan. Beberapa orang yang kesepian menghabiskan hari-hari mereka dikelilingi oleh orang lain. Tingkat kesepian terkait dengan penilaian individu tentang jumlah dan kualitas interaksi sosial mereka. Seorang individu mengalami kesepian ketika lingkaran sosialnya menyusut atau tidak sepenuh yang mereka harapkan ([Yurni, 2015](#)). Kesepian ditandai dengan ketidakmampuan untuk menyukai atau mencintai diri sendiri atau orang lain, keyakinan bahwa seseorang tidak layak menerima kasih sayang atau dibandingkan dengan orang lain, dan kecenderungan untuk mengkritik orang lain ([Istiana dkk., 2023](#)).

Kategorisasi data loneliness pada remaja pengguna media sosial dalam penelitian ini berada pada taraf tinggi. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan

bahwa mayoritas remaja pengguna media sosial dalam penelitian ini mengalami tingkat loneliness yang cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh [Xia \(2025\)](#) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan perasaan kesepian di kalangan remaja. Penelitian tersebut menyatakan bahwa meskipun media sosial dapat menjadi sarana untuk berinteraksi, seringkali interaksi tersebut tidak menggantikan hubungan tatap muka yang lebih mendalam dan bermakna. Beberapa peneliti menyatakan bahwa waktu yang dihabiskan remaja di media sosial memiliki keterkaitan dengan meningkatnya rasa kesepian, khususnya ketika penggunaan tersebut bersifat kompulsif atau adiktif ([Huang, 2023](#)).

Kategorisasi data parental attachment pada remaja pengguna media sosial dalam penelitian ini berada pada taraf rendah. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua ikatan memberikan dasar yang aman. Keamanan dalam hubungan berkembang melalui cara orang tua dan anak merespons satu sama lain, terutama saat menghadapi situasi sulit ([Laumi & Adiyanti, 2012](#)). [Bemardon dkk., \(2011\)](#) dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu yang memiliki secure attachment cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah, sedangkan individu dengan insecure attachment (seperti *fearful*, *preoccupied*, dan *dismissing*) memiliki kecenderungan mengalami kesepian yang lebih tinggi di berbagai domain relasi seperti keluarga, sosial, dan romantik.

Sedangkan kategorisasi data social anxiety pada remaja pengguna media sosial dalam penelitian ini berada pada taraf tinggi. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial dapat menghalangi kedekatan emosional dan pada gilirannya terkait dengan kesepian ([Reinwarth dkk., 2024](#)). Perasaan kesepian mewakili motivasi untuk kembali terhubung dengan orang lain yang dipicu oleh isolasi sosial yang dirasakan. Terkadang motivasi ini dapat gagal, menyebabkan kesepian yang berkepanjangan. Orang-orang yang mengalami kesepian berkepanjangan cenderung fokus pada ancaman sosial ([Qualter dkk., 2015](#)).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian pada remaja yang menggunakan media sosial dan ikatan dengan orang tua. Remaja yang mengalami tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi juga melaporkan merasa lebih sendirian. Remaja yang memiliki ikatan yang kuat dengan orang tua mereka tidak selalu merasa kurang sendirian. Meskipun merasa terhubung dengan orang tua mereka, remaja tetap dapat merasa terisolasi dan tidak dipahami.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat membantu orang tua, sekolah, dan remaja dalam memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesepian. Disarankan agar remaja mengembangkan keterampilan sosial yang baik dan lebih sadar akan emosi mereka. Selain itu, orang tua perlu meningkatkan dukungan emosional dan komunikasi terbuka dengan anak-anak mereka. Sekolah diharapkan dapat menyediakan lingkungan yang aman sehingga remaja merasa nyaman dan tidak ragu untuk berinteraksi dengan orang lain.

Daftar Pustaka

- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada siswa kelas X dan XI ditinjau dari efektivitas komunikasi orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181–188.
- Amalia Yustika, V. (2022). Peran Kesepian pada Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *MerPsy Journal*, 14(2), 129–138.
- Angelina, M. N., Widyorini, E., Info, A., & Artikel, R. (2025). From Parental Attachment to Loneliness: Self-Esteem as a Mediator in Adolescents. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 261–267. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2>
- Asmarany, A. I., & Syahlaa, N. S. (2019). Hubungan loneliness dan problematic internet use remaja pengguna media sosial. *SEBATIK*, 23(2), 387–391.
- Azis, A., & Kusnafizal, T. (2024). Information and Communication Technology in the Learning Process. *JTP-Jurnal Teknologi Pendidikan*, 26(1), 158–170.
- Bemardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40–51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *The anxiety and worry workbook*. The Guilford Press.
- Danneel, S., Nelemans, S., Spithoven, A., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Internalizing Problems in Adolescence: Linking Loneliness, Social Anxiety Symptoms, and Depressive Symptoms Over Time. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(10), 1691–1705. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00539-0>
- Fauzan, R., Harsono, K., Meisandy, R. P., Barokah, M., & Muhaimin, M. I. (2024). Optimising Human Resource Management as an Effort to Improve Employee Performance through Digital Attendance. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 7(1), 16–25.
- Garvin. (2019). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 15–19.
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The inventory of parent and peer attachment (IPPA): A study on the validity of styles of adolescent attachment to parents and peers in an Italian sample. *Journal University Of Firenze*, 17(3), 103–130. <https://www.researchgate.net/publication/284946221>
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi dating online. *NURSING ANALYSIS: JOURNAL OF NURSING RESEARCH*, 1(1), 51–61.
- Huang, Z. (2023). Investigating on the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Loneliness. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 13(1), 296–303. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230917>
- Hurlock, E. (2006). *Psikologi Perkembangan* (5th ed.).
- Istiana, D., Safitri, R. P., Pratiwi, E. A., & Oksafitri, A. (2023). Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharma Indonesia*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1213>
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: apakah dampak dari kesepian? *JCA Psikologi*, 3, 47–55.
- Laumi, & Adiyanti, M. G. (2012). Attachment of Late Adolescent to Mother, Father, and Peer, with Family Structure as Moderating Variable and their Relationships with Self-esteem. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 129–142.
- Maba, A. P., & Saputra, A. A. (2019). Intention to seek counseling among indonesian

- students: Examining the impact of social anxiety and loneliness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 40–48. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.434>
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental Psychology*, 55(7), 1548–1565. <https://doi.org/10.1037/dev0000719>
- Mulyono, F. (2021). Dampak Media Sosial Bagi Remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65. <https://jipied.org/index.php/JSE>
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2014). Pengaruh dukungan sosial dan attachment style terhadap perasaan kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan khazanah kebajikan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2(2), 183–195.
- Pospos, C. J. L., Dahlia, & Khairani, M. (2022). Dukungan sosial dan kesepian lansia di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1).
- Putri, B. S., Riza, W. L., & Sadijah, N. A. (2022). Pengaruh gaya kelekatan (attachment style) terhadap kesepian (loneliness) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(2).
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rahmatunnisa, S. (2019). Kelekatan antara anak dan orang tua dengan kemampuan sosial. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 98–107.
- Reinwarth, A. C., Beutel, M. E., Schmidt, P., Wild, P. S., Münzel, T., König, J., Konstantinides, S. V., Schattenberg, J. M., Lackner, K. J., Schuster, A. K., Tüscher, O., & Geschke, K. (2024). Loneliness and social anxiety in the general population over time - Results of a cross-lagged panel analysis. *Psychological Medicine*, 54, 4551–4560. <https://doi.org/10.1017/S0033291724001818>
- Sari, C. (2022). Kesepian, kecemasan sosial dan problematic internet use pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Keadaan loneliness pada dewasa awal: benarkah ada peranan parental attachment? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 281–288.
- Setiawati, I., Wardani, S., & Lestari, W. (2024). Development of Wordwall-based Indonesian Geographical Condition Assessment Instrument in Modipaskogo E-Book for Elementary School Students. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 7(1), 48–65.
- Shorter, P., Turner, K., & Mueller-Coyne, J. (2022). Attachment Style's impact on loneliness and the motivations to use social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 7. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100212>
- Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., Qian, S., Zhu, L., & Xu, H. (2024). Social anxiety and loneliness among older adults: a moderated mediation model. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17795-5>
- Surahman, B. (2021). *Korelasi pola asuh attachment terhadap perkembangan emosional anak usia dini* (A. Suradi, Ed.). CV Zigie Utama.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.23314>
- Wider, W., Mustapha, M., Halik, M., & Bahari, F. (2017). Attachment as a predictor of university adjustment among freshmen: Evidence from a Malaysian

- public university. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 14(1), 111–144. <https://doi.org/10.32890/mjli2017.14.1.5>
- Winarti, A., Cholilawati, & Istiany, A. (2014). Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Anak terhadap Kecerdasan Emosional Remaja Laki-Laki di SMP. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.21009/JKKP>
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40(2), 237–248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015>
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>
- Xia, F. (2025). Social Media Use and Loneliness among the Young Generation: A Review of Psychological Mechanisms. *Ewa Publishing*, 83–88. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/86/2025.22816>
- Ying, M. (2023). Family influences on adolescent loneliness. *SHS Web of Conferences*, 171, 01011. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202317101011>
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4), 123–128.
- Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan antara loneliness dengan internet addiction pada remaja pengguna media sosial. *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 1(2), 109–115. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>.