

BAB I

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi membawa kita ke era digital yang serba cepat dan dinamis. Salah satu hasil dari kemajuan ini adalah hadirnya media sosial, sebuah platform digital yang memungkinkan komunikasi dan interaksi secara daring. Kalangan remaja saat ini hidup di tengah kemajuan digital yang semakin rumit, di mana media sosial telah menjadi bagian penting dalam keseharian mereka (Cahaya, dkk., 2023). Platform seperti Instagram dan TikTok memberikan ruang bagi remaja untuk saling berinteraksi, membagikan foto dan video, atau sekadar terhubung dengan teman secara virtual. Media sosial juga menjadi wadah bagi mereka untuk mengekspresikan diri dan membangun citra diri melalui blog atau konten yang mereka buat (Rafiq, 2020). Selain itu, media sosial mendukung komunikasi dua arah dan mempercepat proses pertukaran informasi. Secara keseluruhan, kehadiran media sosial memberikan banyak kemudahan dan manfaat, khususnya dalam hal penyebaran informasi dan interaksi sosial di dunia maya.

Kemajuan di berbagai bidang, termasuk teknologi, selalu membawa efek positif maupun negatif. Remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan terdampak secara negatif oleh kemajuan teknologi, mengingat masa remaja merupakan fase transisi yang penuh dinamika dalam kehidupan psikologis individu (Sari, 2017). Selama masa peralihan ini, akan terjadi pertumbuhan fisik dan mental yang diperlukan untuk membangun sikap, nilai, dan minat baru. Orang-orang yang ada di jaman remaja akan meninggalkan sikap dan nilai yang mereka miliki saat mereka masih anak-anak dan harus memiliki sikap dan nilai baru untuk membangun diri ke masa dewasa (Hurlock, 2017).

Data penggunaan media sosial tahun 2024 menurut databoks. Di Indonesia, ada 191 juta pengguna media sosial, yang merupakan 73,7% dari populasi. Pemakai media sosial didominasi kelompok usia 18 hingga 34 tahun (54,1%), dengan 51 persen perempuan dan 48 persen laki-laki. Masyarakat Indonesia rata-rata menggunakannya selama 3 jam 14 menit setiap hari, dengan 81% orang mengaksesnya setiap hari. Berbagai foto dan video (81 persen),

komunikasi (79 persen), berita dan informasi (73 persen), hiburan (68 persen), dan belanja online (61 persen) adalah aktivitas yang paling umum dilakukan. Selain itu, temuan penelitian membahas bagaimana penggunaan media sosial menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, kesepian, ADHD, dan Kecanduan (<http://www.rri.co.id>). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa media sosial, yang merupakan jaringan internet yang paling umum diakses melalui ponsel atau komputer. Pengguna media sosial saling terkait erat satu sama lain, dan mobilitas ponsel mereka menyebabkan kebiasaan membaca yang berlebihan, yang menyebabkan masalah tambahan seperti ketakutan ketinggalan atau FOMO (Cahya dkk, 2023).

Penggunaan media sosial di kalangan remaja semakin meningkat, terutama untuk berkomunikasi, mengikuti tren, dan berbagi informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif seperti seorang remaja yang duduk di bangku SMP dengan inisial GAD berupaya bunuh diri dengan melompat dari jendela kelas di lantai tiga gedung sekolah di Jakarta. GAD nekat melakukan aksinya disebabkan GAD merasa teman-temannya menjauhinya dan tidak mau berteman dengannya. Nyawa GAD terselamatkan meski mengalami sejumlah luka dan masih dalam perawatan intensif (www.kompas.id). Sementara seorang siswi SMP di Kabupaten Jembrana, Bali memilih berhenti sekolah karena tekanan dari teman-temannya yang mem-bully dirinya. Korban menyatakan bahwa teman-temannya sering “menjelekan, menjauhi, dan tidak menyapa” dirinya, hingga ia merasa tertekan secara mental dan tidak nyaman berada di sekolah (www.baliexpress.jawapos.com).

Hasil wawancara dengan beberapa siswa di WR Supratman 2 juga memperlihatkan gambaran kondisi emosional remaja. Sebagian remaja merasakan keterasingan dalam hubungan pertemanan yang mereka jalani. Meskipun berada di tengah lingkungan teman sebaya, perasaan sepi tetap muncul karena relasi yang terjalin belum memberikan kedekatan emosional yang berarti. Perasaan tersebut biasanya semakin kuat ketika siswa menghadapi tekanan akademik, seperti beban tugas sekolah, maupun saat membandingkan diri dengan orang lain. Partisipan menilai bahwa kondisi ini berkaitan dengan kurangnya komunikasi yang terbuka,

adanya kekhawatiran terhadap penilaian teman, serta pengaruh penggunaan media sosial. Rasa kesepian juga meningkat karena tidak adanya teman yang benar-benar dekat dan saling mendukung, sehingga kebutuhan untuk didengar dan dipahami belum terpenuhi. Perasaan keterasingan ini paling sering dirasakan setelah pulang sekolah dan pada malam hari ketika siswa berada dalam keadaan sendiri.

Berdasarkan uraian data di atas, kesepian pada remaja berkaitan erat dengan penolakan sosial, pengalaman bullying, serta kurangnya hubungan pertemanan yang hangat dan saling mendukung. Berbagai kasus menunjukkan bahwa tekanan dari teman sebaya dapat memicu keterasingan emosional, penarikan diri, hingga gangguan mental yang serius. Hasil wawancara siswa WR Supratman 2 juga menegaskan bahwa perasaan sepi tetap muncul meskipun berada di lingkungan pertemanan, terutama saat menghadapi tekanan akademik, kurangnya komunikasi terbuka, serta tidak terpenuhinya kebutuhan untuk didengar dan dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas relasi sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi munculnya kesepian pada remaja.

Kesepian dapat diartikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif, yang muncul ketika seseorang merasa bahwa hubungan sosialnya baik dalam pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis mengalami penurunan, baik dari segi jumlah interaksi maupun kedekatan atau kualitas hubungan tersebut (Herianda dkk, 2021). Kesepian (*loneliness*) merupakan kondisi yang muncul ketika kebutuhan individu akan keintiman dengan orang di sekitarnya tidak terpenuhi, sehingga menimbulkan kesenjangan sosial dan keyakinan bahwa hubungan yang dimiliki tidak memberikan kepuasan (Ramadhan & Coralia, 2022). Menurut Austin (dalam Fauzi, M.R., & Budiyo, K. 2024), ada tiga dimensi kesepian yang menjadi dasar penyusunan skala kesepian yaitu *intimate others* (intimasi dengan orang lain), *social others* (sosialisasi dengan orang lain), dan *belonging and affiliation* (kepunyaan dan afiliasi)

Hal yang dapat menyebabkan munculnya perasaan kesepian, antara lain ketidakmampuan pribadi, pengalaman masalah pada masa perkembangan, tidak tercapainya kebutuhan akan hubungan yang erat, perpindahan ke tempat baru atau

pengalaman perpisahan, serta adanya marginalitas sosial. Selain itu, hubungan interaksi sosial juga merupakan salah satu faktor prediktor kesepian pada remaja (Rokach, 2019). Remaja yang merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan teman-temannya cenderung mengalami perasaan yang tidak diharapkan, sehingga meningkatkan risiko kesepian. Presentasi diri atau keterbukaan diri juga berperan penting sebagai prediktor kesepian pada remaja, di mana semakin baik kemampuan remaja dalam mempresentasikan dirinya atau membuka gambaran dirinya, maka tingkat kesepian yang dirasakan akan semakin rendah. Sebaliknya, jika keterbukaan diri kurang baik, maka kesepian yang dialami akan semakin tinggi.

Keterbukaan diri atau *self disclosure* adalah suatu siklus komunikasi yang sebenarnya diperlukan remaja untuk mencurahkan semua aspek diri mereka, pemikiran, perasaan, dan keterbukaan. (Nuraini, B.K & Satwika, Y.W, 2023). Selain itu, keterbukaan diri juga merupakan cara komunikasi dan penyampaian informasi tentang pribadi atau diri sendiri, termasuk pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri atau orang lain. Hal ini disebabkan oleh perkembangan perangkat komunikasi dan jaringan internet yang semakin maju, yang menghasilkan pergeseran dari cara komunikasi konvensional ke arah pengungkapan diri berbasis online (Ariani, M.D., Supradewi, R., & Syafitr, D,S., 2019). Ada beberapa aspek-aspek keterbukaan diri yang dikemukakan oleh DeVito (dalam Fauzi, M.R., & Budiyo, K. 2024), antara lain: jumlah/frekuensi, valensi, ketepatan/kejujuran, keluasan dan kedalaman.

Haliza dan Kurniawan, (2021) dalam penelitiannya terhadap 149 orang pria dan wanita berusia 19-45 tahun yang aktif menggunakan aplikasi kencan selama setahun terakhir, menemukan bahwa keterbukaan diri dan kesepian terdapat hubungan positif. Beberapa individu yang merasa kesepian sangat membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan membangun hubungan yang mendalam. Namun, mereka kesulitan mewujudkan keinginan tersebut karena berbagai faktor, seperti rasa malu, tidak percaya diri, atau individu kehilangan orang yang dipercayai, hal ini yang membuat mereka sulit membuka diri kepada orang lain. Dengan adanya penggunaan aplikasi kencan membantu individu

merasa lebih mudah untuk membuka diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Zahra, A., & Primanita, R. Y. (2026) kepada 105 siswa SMA. Sesuai pengujian hipotesis terlihat bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *self-disclosure* dan *loneliness* pada siswa SMA yang menggunakan Instagram ($r = 0,598$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi keterbukaan diri siswa, semakin tinggi tingkat kesepian yang mereka rasakan.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya korelasi positif antara keterbukaan diri dengan kesepian. Semakin tinggi keterbukaan diri remaja di media sosial maka akan mempengaruhi tingginya tingkat kesepian, sebaliknya semakin rendah keterbukaan diri remaja di media sosial maka semakin rendahnya rasa kesepian remaja.

Sesuai dengan latar belakang, tertera rumusan masalah yaitu bagaimana keterbukaan diri mempengaruhi kesepian pada remaja. Serta tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan kesepian remaja yang menggunakan media sosial. Adapun Manfaat teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang keilmuan psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial. Sedangkan manfaat praktis bagi remaja sebagai sumber informasi mengenai keterbukaan diri di media sosial berpengaruh terhadap tingkat kesepian. Serta menjadi informasi penting dalam mencegah remaja mengalami kesepian. Melalui penelitian ini, pihak sekolah memperoleh ilmu pengetahuan mengenai faktor yang mempengaruhi kesepian pada remaja.