

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Loneliness ataupun perasaan kesepian semakin menjadi perhatian di berbagai kalangan, termasuk di kalangan remaja. Dalam konteks interaksi sosial yang semakin kompleks, tidak sedikit individu yang mengalami perasaan terisolasi dan kekurangan keintiman emosional, meskipun berada di lingkungan yang ramai. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang dikelilingi oleh orang banyak, perasaan kesepian tetap bisa terjadi. *Loneliness* dapat mempengaruhi aspek psikologis seseorang, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik. Fenomena *loneliness* yang semakin banyak terjadi, ini mendorong munculnya berbagai penelitian untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan kesepian, bersamaan dengan itu pula dampak yang memicunya dalam kehidupan sehari-hari individu yang mengalaminya.

World Health Organization (WHO) telah mengklasifikasikan *loneliness* sebagai ancaman kesehatan global yang serius, dengan dampak kesehatan yang setara dengan merokok setiap hari. Untuk merespon hal ini, WHO membentuk komisi internasional yang dikoordinasi oleh keprofesionalan bedah umum asal Amerika Serikat, Vivek Murthy, serta pemuda Uni Afrika, Chido Mpemba, yang mewakili terdiri dari 11 tokoh dari kalangan kementerian dan aktivis. Mpemba menyatakan bahwa kesepian telah menjadi isu kesehatan masyarakat secara global yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta kesejahteraan individu, di mana isolasi sosial dapat dialami oleh individu dari berbagai kelompok usia. Tercatat bahwa satu diantara empat orang lanjut usia di seluruh dunia menghadapi soalan isolasi sosial, berdampaknya peningkatan kemungkinan demensia 50%, serta peningkatan ancaman penyakit *arteri coroner* dan stroke 30%. Selain itu, *loneliness* juga memberikan dampak yang signifikan pada generasi muda, dengan sekitar 5% hingga 15% remaja yang melaporkan merasakan *loneliness*. Di Afrika, sekitar 12,7% remaja mengalami *loneliness*, sementara di Eropa hanya 5,3% (www.cnnindonesia.com). Kondisi ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian bukan hanya merupakan masalah yang terjadi pada kelompok usia tertentu, tetapi juga pada berbagai kalangan masyarakat.

Sedangkan di Indonesia, survei yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* (HCC) terhadap 1.299 responden di wilayah Jabodetabek menunjukkan bahwa 44%

responden mengalami *loneliness* dengan tingkat sedang, dan 6% mengalami *loneliness* dengan tingkat tinggi. Survei ini menggunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale* dan mengidentifikasi beberapa kelompok yang memiliki tingkat kesepian lebih tinggi, yaitu individu berusia di bawah 40 tahun, perantau, perempuan, serta mereka yang belum menikah. Hasil survei ini mengidentifikasi bahwa *loneliness* merupakan fenomena yang cukup signifikan di masyarakat. Selain itu, *loneliness* juga diketahui berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan kognitif, serta kematian dini (www.kompas.id). Masalah *loneliness* juga dirasakan oleh siswa di SMP Swasta Sultan Iskandar Muda, Medan. Berdasarkan data yang didapatkan melalui wawancara dengan sejumlah siswa, diketahui bahwa narasumber merasakan *loneliness*. Siswa-siswa tersebut cenderung merasa mudah cemas, *insecure*, dan sering merasa sendirian meskipun berada di lingkungan yang ramai. Mereka juga cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar karena rasa takut tidak diterima dan diabaikan. Di rumah, mereka lebih tertarik untuk bermain media sosial daripada berinteraksi dengan keluarga. Selain itu, responden menyatakan bahwa salah satu penyebab *loneliness* yang mereka alami adalah kecenderungan bermain media sosial.

Menurut Baron (dalam Hidayati, 2015) *loneliness* didefinisikan sebagai reaksi emosional dan kognitif terhadap kondisi ketika seseorang memiliki keterbatasan dalam interaksi sosial yang dianggap tidak memadai atau tidak memuaskan karena tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki. Weiss (1973) mengklasifikasikan dua kategorisasi utama *loneliness*, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* merujuk pada perasaan kesepian yang terjadi akibat kekurangan hubungan emosional yang mendalam, sementara *social loneliness* berkaitan dengan kekurangan hubungan sosial yang lebih luas dan tidak memenuhi kebutuhan interaksi sosial seseorang. Selanjutnya, DiTomasso dan Spinner (1993) mengkategorikan *emotional loneliness* lebih lanjut menjadi *family loneliness* dan *romantic loneliness*. *Family loneliness* adalah jenis kesepian yang dirasakan individu akibat pengalaman negatif dengan keluarga atau hubungan yang kurang harmonis dengan anggota keluarga. Sementara, *romantic loneliness* adalah perasaan kesepian yang muncul akibat kurangnya hubungan romantis atau keintiman dengan pasangan, yang berhubungan erat dengan kebutuhan emosional dalam konteks hubungan romantis.

Kesepian menimbulkan dampak negatif pada individu, seperti perasaan rendah diri, insomnia, kecemasan berlebihan, dan depresi. Cosan (2014) menyatakan bahwa kesepian juga menyebabkan rasa bosan, kesulitan berkomunikasi, menutup diri, dan kesulitan dalam

penyelesaian masalah. Selain itu, kesepian berisiko meningkatkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung dan penurunan kekebalan tubuh (Bernard dan Perry, 2013). Dampak-dampak ini dapat menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, sehingga penting untuk memahami faktor penyebab *loneliness* pada remaja.

Remaja yang mengalami *loneliness* cenderung menghadapi gangguan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Periode remaja merupakan masa transisi perkembangan menuju kedewasaan yang disertai dengan perubahan pada dimensi fisiologis, psikis, dan sosial transformasi fisik remaja meliputi munculnya ciri-ciri seks primer dan sekunder. Dalam aspek psikologis, remaja mulai mengalami perubahan dalam pengelolaan emosi serta kemampuan berpikir secara logis dan abstrak. Sementara itu, dari sisi sosial, menunjukkan peningkatan interaksi dengan teman sebaya.

Menurut Sa'id (dalam Isroani, Mahmud, Qurtubi, Pebrina, dan Karim, 2023), Tiga fase pada masa remaja diantaranya remaja awal, pertengahan, dan akhir. Fase awal remaja mencakup usia 12-15 tahun, yang umumnya berada pada jenjang pendidikan sekolah menengah pertama (SMP). Jenjang sekolah menengah atas (SMA) biasanya pada fase remaja pertengahan meliputi usia 15-18 tahun. Sedangkan fase remaja akhir mencakup usia 18-21 tahun, yaitu individu yang umumnya telah memasuki perguruan tinggi atau mulai memasuki dunia kerja. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara bersamaan. Pertumbuhan merujuk pada perubahan fisik yang dapat diukur secara kuantitatif, sedangkan perkembangan mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial yang bersifat kompleks dan tidak dapat diukur dengan angka. Proses pertumbuhan dan perkembangan ini sering kali menimbulkan berbagai permasalahan bagi remaja, salah satunya perasaan kesepian yang dapat mengganggu proses adaptasi dan pembentukan jati diri mereka.

Penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kesepian pada remaja. Media sosial mengacu pada pelayanan daring yang memungkinkan pelanggan berpartisipasi, berbagi, juga berbagai ragam konten seperti blog, sistem sosial, wiki, forum, dan dunia digital yang diperoleh (Rafiq, 2020). Berdasarkan laporan *Smart Insights* yang dikutip oleh *Voice of America* (VOA), pada awal tahun 2022 tercatat sekitar 4,6 miliar pengguna media sosial diseluruh dunia, atau sekitar 58,4% dari total populasi global. Secara rata-rata, pengguna menghabiskan waktu sekitar dua setengah jam per hari untuk mengakses beragam konten digital.

Indonesia berada di posisi keempat sebagai negara dengan jumlah penggunaan platform digital terbanyak setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Tercatat lebih dari 193 juta penduduk Indonesia secara aktif memanfaatkan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi dan interaksi daring (www.metrum.co.id). Tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya di kalangan remaja, berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis, termasuk munculnya perasaan kesepian akibat interaksi sosial yang semu dan kurang mendalam secara emosional.

Saat ini, media sosial telah menjadi integral dari aktivitas sehari-hari dan kerap kali sulit untuk dikendalikan dalam penggunaannya. Mulai dari anak-anak, para remaja hingga orang dewasa menjadi objek dari fenomena ini, dan telah menjadi aspek penting dalam pola komunikasi masa kini (Silitonga, 2023). Bagi remaja, media sosial berperan penting sebagai sarana utama untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman, serta membangun relasi sosial dengan teman sebaya maupun individu secara daring.

Namun, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial juga membawa dampak negatif yang sering tidak disadari. Salah satu dampak yang muncul adalah menurunnya intensitas interaksi sosial secara langsung. Ketergantungan pada komunikasi digital dapat menyebabkan individu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial yang nyata. Kurangnya kedekatan emosional dan interaksi tatap muka ini dapat memicu perasaan kesepian, terutama pada remaja yang sedang dalam tahap perkembangan sosial dan emosional yang penting.

Dengan berkembangnya teknologi digital yang begitu cepat, intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja pun semakin meningkat. Peningkatan ini didorong oleh mudahnya akses terhadap perangkat digital, di mana sebagian besar remaja kini memiliki gawai pribadi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), intensitas merujuk pada tingkat atau frekuensi terjadinya suatu kegiatan yang dilakukan. Dalam konteks ini, intensitas penggunaan media sosial merujuk pada tingkat keseringan, baik dalam durasi maupun frekuensi, individu menggunakan media sosial melalui internet dalam kegiatan sehari-hari (Yuniar dan Nurwidawati, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyanti dan Neviyarn (2022) telah membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada siswa SMP. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan remaja yang terlalu sering atau kecanduan bermain media sosial akan mengakibatkan adanya perasaan *loneliness*. Savci &

Aysan juga menyatakan penggunaan media sosial yang menyebabkan individu lebih terhubung dengan dunia virtual dan menarik diri dari dunia nyata berhubungan dengan tingkat kesepian pada individu (Fachrezy dkk, 2022). Penelitian ini diajukan dalam rangka menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* untuk mengetahui faktor utama penyebab kesepian remaja pada siswa SMP serta memberikan solusi yang tepat sasaran untuk subjek penelitian, yaitu remaja pada jenjang SMP. Siswa SMP Swasta Sultan Iskandar Muda Medan menjadi subjek yang diajukan pada riset ini.

Dapat dikemukakan hipotesa penelitian ini, didapati hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness*. Dengan anggapan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka tingkat *loneliness* siswa SMP juga semakin meningkat, begitu pula sebaliknya semakin berkurang intensitas pemanfaatan media sosial, maka tingkat *loneliness* siswa SMP semakin rendah. Berlandaskan uraian diatas berkaitan dengan *loneliness*, peneliti berminat untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Loneliness* Pada Siswa SMP”.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* pada siswa SMP?

C. Tujuan Masalah

Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *loneliness* yang dialami oleh siswa SMP menjadi tujuan pada penelitian ini.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang signifikan bagi perkembangan ilmu Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

Didapati temuan pada riset ini berkualifikasi membantu siswa SMP yang merasakan perasaan *loneliness* akibat kecanduan memakai media sosial untuk mampu mengatasi dan bangkit dari perasaan kesepian , serta memulai kehidupan sosial yang diharapkan oleh siswa SMP.