

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kesepian menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama di era modern ini. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Meta dan Gallup, sekitar 24% remaja dari total representasi 77% remaja dan orang dewasa di seluruh dunia mengalami kesepian serta membutuhkan seseorang untuk diajak berbicara (Taqiyya, 2023). Hal ini turut diperkuat oleh hasil survei Asia Care Survey 2024 dari Manulife, yang mengungkapkan bahwa 24,9% masyarakat Indonesia merasa cemas akan mengalami kesepian (Simbolon, 2024). Kesepian sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana individu merasa terpisah dari lingkungan sosialnya sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan hubungan sosial yang bermakna (Prameswari et al., 2023).

Berdasarkan data dari BPS tahun 2023, jumlah remaja usia 15–19 tahun di Indonesia mencapai sekitar 22.511 ribu jiwa (BPS, 2024). Penelitian yang dilakukan di Kabupaten Tangerang menemukan bahwa 158 remaja atau sekitar 67,8% dari responden mengalami kesepian (Yustika, 2022). Masa muda adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan gejolak emosi, konflik, serta perubahan suasana hati (Santrock, 2018).

Kesepian pada remaja dapat disebabkan oleh hilangnya figur yang memiliki kedekatan emosional, seperti orang tua atau teman sebaya (Zaini, 2019). Remaja yang

merasa kesepian cenderung memiliki risiko melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (Lubis & Yudhaningrum, 2020), mengalami penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, hingga kesulitan berfungsi secara optimal di siang hari. Selain itu, kesepian juga berdampak pada kesehatan fisik, memicu keluhan somatik, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Setiana & Ediyono, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa dari sejumlah remaja yang merasa kesepian, 25 di antaranya juga mengalami tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang tergolong sedang hingga berat (Dafnaz & Effendy, 2020). Times (2021) juga mencatat bahwa 2 dari 5 orang mengaku sempat berpikir untuk menyakiti diri sendiri akibat kesepian yang dirasakan dalam satu bulan terakhir.

Menurut Brehm (2002), kesepian dapat muncul karena berbagai faktor, seperti tidak terpenuhinya kebutuhan hubungan sosial, perubahan harapan terhadap relasi, rendahnya harga diri, hingga hambatan dalam perilaku sosial. Perlman dan Peplau (1982) menambahkan bahwa faktor lain yang turut berperan adalah kurangnya kedekatan emosional, pola pikir individu, dan minimnya dukungan sosial.

Dari berbagai penyebab tersebut, penelitian ini berfokus pada aspek kurangnya penguatan sosial sebagai pemicu kesepian. Individu yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami kesepian yang pada akhirnya dapat memunculkan perilaku tertentu, salah satunya adalah kecenderungan adiksi terhadap media sosial. Kecenderungan ini menggambarkan perilaku menggunakan media sosial secara berlebihan hingga mengabaikan interaksi sosial di dunia nyata (Marselina, 2018).

Studi yang dilakukan oleh University of Arizona (2019) menunjukkan bahwa remaja usia 17–20 tahun yang kecanduan smartphone lebih rentan mengalami kesepian dan depresi. Krisnadi dan Adhandayani (2022) juga mengungkapkan bahwa individu yang

merasa kesepian cenderung menghabiskan waktu lebih dari lima jam di media sosial setiap hari. Temuan serupa juga didapatkan oleh Miftahurrahmah dan Harahap (2020) yang menemukan Ada korelasi antara kesepian siswa dan tingkat kecanduan media sosial.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada remaja akhir dan menempatkan kecenderungan kecanduan media sosial sebagai variabel bebas. Studi sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Hisan dan Dewi (2024), mengkaji hubungan antara kesepian dan kecanduan media sosial pada siswa SMA dan menemukan adanya korelasi positif antara keduanya. Temuan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian dari Krisnadi dan Adhandayani (2022), serta Miftahurrahmah dan Harahap (2020), yang menunjukkan bahwa lebih banyak keterlibatan media sosial, lebih banyak kesepian yang dirasakan.

Perbedaan antara Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dalam hal lokasi penelitian, demografi subjek, dan teknik analisis yang digunakan.. Misalnya, studi oleh Hisan dan Dewi (2024) serta Miftahurrahmah dan Harahap (2020) menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, namun dengan subjek yang berbeda, yaitu siswa SMA dan mahasiswa. Sementara itu, Krisnadi dan Adhandayani (2022) meneliti individu dewasa awal dengan pendekatan regresi linier sederhana.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Hubungan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial dan Kesepian Pada Remaja Akhir.”

## **B. Rumusan Masalah**

Fokus penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kecanduan media sosial dan kesepian pada remaja akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecenderungan kecanduan media sosial dan *kesepian* pada remaja akhir.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara keilmuan, diharapkan penelitian ini dapat memberikan peran dalam kemajuan ilmu pengetahuan, utamanya dalam bidang psikologi. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan arahan selanjutnya tentang kecenderungan kecanduan media sosial dan loneliness pada remaja akhir.
2. Secara sederhana, temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi perguruan tinggi dalam menyampaikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat guna menekan kecenderungan kecanduan media sosial dan tingkat kesepian pada remaja akhir. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman ilmiah serta untuk digunakan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya yang ingin menyelidiki topik serupa.