

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu lahir dalam rentang waktu yang biasa disebut dengan generasi. Generasi merupakan penanda yang memudahkan seseorang dalam menyebutkan rentang waktu tertentu. Rentang waktu ini biasanya dinamai dengan kejadian khas yang terjadi selama periode tersebut, atau bisa juga dinamai menurut karakteristik khas sebuah generasi. Tahun 1991 William Strauss dan Neil Howe (Howe & Stauss, 2000) memperkenalkan sebuah nama generasi, yaitu generasi milenial. Menurut Howe dan Stauss (2000) generasi milenial adalah individu yang lahir dalam rentang waktu tahun 1982-2000. Generasi ini juga disebut sebagai generasi yang ditemukan karena lahir dalam era dimana masyarakat memiliki sikap yang lebih positif terhadap anak-anak, berbanding terbalik dengan era sebelumnya dimana banyak orang yang melakukan pencegahan kehamilan dengan menggunakan kontrasepsi atau aborsi (Howe & Strauss, 2000).

Generasi ini disebut milenial karena tumbuh dalam era teknologi yang sudah berkembang. Kemajuan teknologi inilah yang menjadikan generasi milenial lebih terbuka, kreatif, informatif, produktif, serta memiliki *passion*, jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang tumbuh dalam masa transisi analog-digital, atau bahkan sama sekali masih analog (BPS, 2018). Menilik hal tersebut, maka wajar jika hasil riset yang dirilis oleh *Pew Research Center* (dalam Vogels, 2019)

menyatakan bahwa salah satu perbedaan yang paling menonjol dari generasi milenial adalah penggunaan teknologi yang sudah menjadi bagian dari gaya hidup.

Kemunculan teknologi internet berpuluh-tahun lalu mendorong manusia untuk makin giat berkreasi, menciptakan terobosan lain yang dapat mempermudah manusia dalam menjalani kehidupan. Salah satu terobosan terbesar dalam perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah munculnya media sosial. Menurut Setiadi (2014) media sosial adalah sebuah alat yang dapat digunakan dalam berbagai kegiatan dua arah seperti pertukaran informasi, kolaborasi, serta pengenalan diri dengan media tulisan, visual, dan audiovisual. Aplikasi jejaring sosial ini dibuat dengan meniru pola komunikasi di kehidupan nyata, namun dalam skala yang lebih besar dan bertujuan untuk menghubungkan lebih banyak orang (Fahrimal, 2018).

Penggunaan internet dan media sosial di dunia mengalami kenaikan tiap tahunnya. Sebuah survei tahunan yang dilakukan *We Are Social* dan *Hootsuite* (dalam Kemp, 2020) pada individu usia 18-64 tahun menunjukkan penggunaan internet naik 7% menjadi 4,54 milyar, sedangkan untuk media sosial naik 9,2% menjadi 3,8 milyar pengguna dari tahun sebelumnya. Hal ini berarti penetrasi internet dunia mencapai 59% dari total populasi dunia yang berjumlah 7,75 milyar jiwa. Penggunaan internet dan media sosial di Indonesia juga mengalami kenaikan, dijelaskan oleh Kemp (2020) penggunaan internet untuk individu berusia 18-64 tahun di Indonesia naik 17% menjadi 175,4 juta, sedangkan untuk media sosial sendiri naik 8,1% menjadi 160 juta pengguna dari tahun sebelumnya.

Artinya, pengguna internet di Indonesia sebesar 64% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 175,4 juta jiwa. Survei terbaru yang dilakukan oleh *Statista* pada rentang waktu Januari 2020-2021 menunjukkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia paling banyak adalah usia 18-44 tahun (generasi milenial) dengan persentase sebesar 77,9% (Statista, 2021). Temuan survey oleh IDN (dalam Utomo, 2019) menunjukkan bahwa 49% dari generasi milenial Indonesia yang sudah terkoneksi, dimana dalam sehari individu mengakses internet 4-6 jam dengan tujuan utamanya adalah bertukar pesan (81,3%) dan jejaring sosial lain (74,4%).

Menurut Satria (2018) penggunaan media sosial memungkinkan seorang individu berinteraksi tanpa batas waktu, sehingga seorang individu bisa berinteraksi dengan lebih banyak orang dan memiliki keterhubungan dengan orang tersebut. Keterhubungan yang berhasil bagi seorang individu akan membentuk kebahagiaan dalam dirinya, sebab menurut Myers (2010) keterhubungan dengan orang lain adalah salah satu unsur yang membentuk kebahagiaan pada diri seorang individu.

Namun Ahmad (2020) menyatakan penggunaan media sosial pada generasi milenial yang tinggi memungkinkan terjadinya perubahan kognitif, afektif, dan perilaku, hal tersebut pada akhirnya menyebabkan masalah sosial pada generasi milenial. Hasil studi literasi yang dilakukan Ahmad (2020) menyimpulkan masalah-masalah sosial yang disebabkan oleh tingginya penggunaan media sosial dapat berupa stress, depresi, dan kesepian.

Penelitian terkait dampak negatif media sosial pada kondisi psikologis seorang individu pernah dilakukan oleh Hunt et al., (2018) pada individu usia 18-

22 tahun dengan masalah psikologis depresi dan kesepian sebagai konsentrasinya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk media sosial berbanding lurus dengan tingginya kesepian dan depresi yang dialami oleh individu tersebut, dalam kata lain media sosial justru menimbulkan masalah pada kehidupan sosial individu. Dewasa ini seperti yang termuat dalam survei Yougov (dalam Ballard, 2019) dari tiga kategori terkait hubungan sosial generasi milenial, menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa 30% generasi milenial mengatakan tidak memiliki sahabat, 27% mengatakan tidak memiliki teman dekat, serta 30% mengaku selalu atau sering merasa kesepian.

Survei hampir serupa mengenai kesepian pernah dilakukan di Inggris bertajuk *Community Life Survey* pada tahun 2016-2017, hasilnya menunjukkan 5% dari orang dewasa (berusia 16 tahun keatas) di Inggris mengaku kesepian, angka tersebut setara dengan 1 dari 20 orang dewasa yang ada di Inggris (Howe, 2019). Setahun berikutnya, pada 2018, *The Economist and the Kaiser Family Foundation* (dalam Howe, 2019) melakukan survei dan mendapati sebanyak 22% orang dewasa Amerika Serikat dan 23% di Inggris mengaku selalu atau sering merasa kesepian, merasa terisolasi, dan kurang memiliki persahabatan dengan orang lain. Viceland UK (dalam Ewens, 2016) mendukung pernyataan tersebut dengan hasil sensusnya yang menyatakan bahwa kelompok usia 18-34 tahun cenderung sering merasa kesepian, khawatir tentang perasaan sendiri dan tertekan karena perasaan kesepian tersebut, bahkan saat dibandingkan dengan kelompok usia di atas 55 tahun. Hal ini pada dasarnya sudah dapat diprediksi melihat pada tahun 2010 *The Mental Health*

Foundation (dalam Ewens, 2016) menyatakan bahwa kesepian menjadi perhatian terbesar di kalangan anak muda.

Penelitian mengenai kesepian pernah dilakukan oleh Yaswi (2019) kepada 988 individu yang berusia 18-25 tahun di Indonesia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesepian yang paling banyak dialami ada pada kesepian tingkat sedang dengan jumlah 289 subjek atau sebesar 29,3% dari angka keseluruhan.

Studi pendahuluan juga dilakukan peneliti pada 5 Mei 2021 kepada tiga responden yang berasal dari generasi milenial dengan menggunakan metode wawancara menghasilkan data sebagai berikut: semua responden tersebut mengaku mengalami kesepian, satu diantaranya mengaku merasa minder dan tidak percaya diri, dua di antaranya mengaku merasa sendiri meskipun berada dalam keramaian atau bersama orang terdekat, sedang seorang yang lain mengaku merasa hampa dan sepi. Penelitian dan survei di atas dapat menunjukkan bahwa kesepian yang dialami oleh sebagian generasi milenial memang benar terjadi.

Semakin hari, kesepian dianggap sebagai ancaman dalam kehidupan masyarakat. Dewasa ini merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan akibat kurangnya hubungan sosial, kecemasan, kurangnya kemampuan dan sosialisasi, yang bisa mengarah pada percobaan bunuh diri (Cacioppo et al., 2002). Seseorang yang mengalami kesepian akan membuatnya merasa tidak berharga, kosong, dan sendiri, meskipun ia sedang berada dalam keramaian. Menurut Peplau & Perlman (1984) kesepian juga bisa menyebabkan seseorang merasa bahwa ia memiliki

banyak masalah sehingga menarik diri dari hubungan sosial, menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi, membuatnya terasingkan dari masyarakat, tidak produktif, dan terakhir dan yang paling berbahaya adalah bunuh diri.

Melihat besarnya dampak kesepian yang mengancam kehidupan sosial generasi milenial apalagi mayoritas penduduk Indonesia adalah usia produktif dan mempertimbangkan kurangnya penelitian yang mengangkat kesepian pada generasi milenial di Indonesia seperti yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk mengajukan permasalahan penelitian sebagai berikut: bagaimanakah gambaran kesepian pada generasi milenial?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: untuk mengetahui gambaran kesepian pada generasi milenial.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis terkait dengan kesepian pada generasi milenial

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan memudahkan generasi milenial dalam memahami dan mencari tahu apa itu kesepian.

