

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan sebuah fase transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dengan berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial, maupun ekonomi (Diorarta & Mustikasari, 2020). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2018). Perkembangan pada masa remaja ditandai dengan adanya beberapa tingkah laku positif maupun tingkah laku yang negatif. Hal tersebut dikarenakan pada masa tersebut remaja sedang mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perilaku suka melawan, gelisah, labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Pada dasarnya masa remaja sangat dipengaruhi oleh adanya perlakuan-perlakuan yang berasal dari lingkungan (Umami, 2019).

Pada fase remaja, penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sosial dan emosional untuk kesejahteraan mental individu tersebut, salah satunya adalah dengan mengembangkan keterampilan *coping*, pemecahan masalah, mengembangkan hubungan interpersonal, dan pengelolaan emosi (Diorarta & Mustikasari, 2020). Remaja sebagai makhluk sosial secara psikologis membutuhkan orang lain. Cara manusia menjalin hubungan sosial dengan sesama adalah melalui komunikasi. Salah satu sarana yang digunakan manusia dalam berkomunikasi yaitu internet (Asmarany & Syahla, 2019). Studi menemukan

bahwa 98% anak-anak dan remaja mengetahui tentang internet, dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet (Anugrah, dkk, 2022).

Menurut Databoks pengguna media sosial di Indonesia mencapai 130 juta atau sekitar 48% dari populasi Indonesia (Harahap & Adeni, 2020). Mayoritas pengguna media sosial adalah generasi muda atau remaja, sedangkan untuk usia dewasa hingga lansia jumlahnya lebih sedikit karena faktor keterbatasan fisik dan waktu luang (Realita & Setiadi, 2022). Kalangan remaja yang mempunyai media sosial biasanya membagikan kegiatan pribadinya, curhatan, serta foto-foto bersama teman. Dalam media sosial siapapun dapat dengan bebas berkomentar serta menyalurkan pendapatnya (Putri, dkk, 2016).

Media sosial dinilai bisa menjadi wadah bagi karya, ide, tanggapan, serta media untuk mengekspresikan keadaan yang terjadi. Beberapa jejaring sosial tersebut diantaranya *Facebook*, *Instagram*, *Path*, *Skype*, *YouTube*, dan *Twitter*. Salah satu media sosial yang berkembang pesat dengan cepat dalam mengambil perhatian masyarakat Indonesia khususnya kalangan remaja adalah *Twitter* (Nurhadi, 2017). *Twitter* merupakan sebuah situs web berupa jaringan sosial *microblog* yang dapat digunakan oleh penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan yang biasa disebut kicauan (*tweet*). Pengguna *Twitter* juga dapat mengunggah sebuah foto maupun video. Melalui *Twitter*, maka seseorang dapat dengan mudah mendapatkan berbagai macam informasi sesuai kebutuhan dan juga dapat berinteraksi dengan sesama pengguna *Twitter* lainnya (Saifulloh & Ernanda, 2018).

Pada penelitian ini peneliti memilih *Twitter* sebagai jenis media sosial yang akan dikaji karena menurut Yunita (2019) di era internet ini, *Twitter* merupakan salah satu media sosial yang paling populer. *Twitter* telah menjadi *Online Diary* serta media komunikasi dikalangan remaja. Kemudahan teknologi dan dorongan sosial di tingkat pergaulan remaja membuat *Twitter* menjadi salah satu *Icon* budaya yang sudah terserap. Sejalan dengan hal itu, Nurhadi (2017) juga mengungkapkan bahwa kegunaan *Twitter* oleh kalangan pelajar berisi pesan-pesan, mulai dari curahan hati, informasi pelajaran, rayuan-rayuan, guyonan ringan, hingga kalimat-kalimat bernada motivasi kepada orang lain.

Media sosial dapat membantu individu berhubungan satu sama lain, akan tetapi sebagian besar pengguna mengalami kesepian (Wahyudi, dkk 2022). Kesepian terbentuk saat kebutuhan keintiman individu dengan orang-orang disekitar tidak terpenuhi, kemudian menciptakan kesenjangan sosial hingga individu meyakini semua hubungan yang dijalin tidak memberikan rasa kepuasan. Karena timbulnya perasaan kesepian tersebut, individu membagikan informasi pribadinya di media sosial dan cenderung mencurahkan lebih banyak informasi di media sosial (Ramadhan & Coralia, 2022).

Kesepian merupakan suatu bentuk emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russell, dkk., 1980). Kesepian memiliki kaitan dengan kesehatan fisik maupun psikologis seperti kurangnya rasa percaya diri, depresi, dan berkurangnya fungsi kognitif. Kesepian sosial terjadi saat individu tidak bisa menjalin hubungan relasi dengan lingkungan sekitarnya yang

menyebabkan individu tersebut tidak memiliki teman atau kenalan di lingkungan sekitarnya. Kesenian yang dialami oleh remaja umumnya terjadi karena remaja memiliki sedikit teman, hal tersebut terjadi dikarenakan remaja menarik diri dari kelompok sosial. Sedangkan kesepian emosional terjadi saat individu tidak memiliki seseorang terdekat (Wedaloka & Turnip, 2019). Hardie (2007) menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian secara emosional cenderung mengalami kecanduan internet.

Russell (1996) mengemukakan bahwa kesepian terdiri dari tiga aspek yaitu *Traits Loneliness*, *Social Desirability*, dan *Depression*. Aspek *Traits Loneliness* tentang karakteristik individu yang mendeskripsikan sifat dan pola pikir. Aspek *Social Desirability* menggambarkan kesepian yang terjadi karena individu tidak dapat menerima kehidupan sosial yang diinginkannya dalam kehidupan nyata. Hal tersebut disebabkan adanya keinginan individu untuk menciptakan atau membangun kehidupan sosial yang mereka nikmati dalam kehidupannya sendiri. Aspek *Depression* merupakan gangguan atau tekanan emosi yang wajar dalam diri individu dan ditandai dengan perasaan sedih, kurangnya antusiasme, perasaan tidak berharga, serta fokus pada kegagalan individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Krisnawati dan Soetjningsih (2017) menunjukkan bahwa terdapat 6 mahasiswa (9,38%) yang kesepiannya ada pada kategori tinggi, 29 mahasiswa (45,31%) ada pada kategori cukup, dan 29 mahasiswa (45,31%) ada pada kategori rendah. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianti dan Kusdiyati (2019) memperoleh sebanyak 105 siswa atau 42% menunjukkan tingkat kesepian tinggi dan sebanyak 95 siswa atau 38%

menunjukkan tingkat kesepian rendah. Berdasarkan kedua hasil penelitian diatas maka disimpulkan bahwa banyak mahasiswa memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Penggunaan media sosial merupakan salah satu cara yang dilakukan dalam mengurangi perasaan kesepian.

Kemudian dari hasil wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 7 remaja pengguna *Twitter* melalui telepon genggam pada hari Kamis tanggal 19 Juni 2024 ditemukan bahwa 6 remaja mengalami kesepian sementara 1 remaja lainnya cenderung jarang mengalami kesepian.

“Sebenarnya dulu aku nggak pernah kesulitan berbaur sama orang, aku lumayan gampang berbaur anaknya, tapi akhir-akhir ini aku susah untuk berbaur sama orang, kalau lagi di situasi ramai gitu aku ngerasa capek dan nggak nyaman, karena kurang berinteraksi sama orang jadi aku sulit untuk membuka obrolan sekarang.” (P4, DP, TG, T19, B64-84).

Diperoleh hasil bahwa belakangan ini partisipan 4 berinisial DP merasa terdapat perubahan pada dirinya. Menurunnya keterampilan sosial yang dimiliki membuat DP kesulitan dalam bergaul dengan lingkungan sekitarnya. DP merasa lelah dan tidak nyaman jika berada ditempat yang ramai dan harus berinteraksi dengan orang lain (P4, DP, TG, T19, B64-84). Hal tersebut dapat memicu perasaan kesepian. Sejalan dengan DP, partisipan 4 berinisial NQ pun merasa gugup ketika berinteraksi dengan orang lain (P6, NQ, TG, T19, B38-42).

“Sering kali, karena aku merasa sekarang aku apa-apa sendiri. Jarang sekali ada yang bisa mengerti diriku, karena setiap kali aku butuh mereka tapi mereka tidak bisa.” (P3, AP, TG, T19, B35-44).

Partisipan 3 berinisial AP merasa tidak dimengerti oleh orang lain dan tidak memiliki seseorang yang dapat diandalkan dalam hidupnya (P3, AP, TG, T19, B35-44). Berdasarkan hasil wawancara bersama peneliti, AP sering mengalami kesepian

sehingga mengharuskan AP memberi waktu dirinya untuk meluapkan emosi dengan menangis (P3, AP, TG, T19, B55-76).

“Pernahh kayaknya sering aku kaya gitu, bahkan pasangan dan keluargaku juga ngga tau aku sebenarnya gimana, aku lebih sering nyelesain semua masalah atau apapun sendiri, kalau aku cerita rasanya ngga enak sama orangnya serasa ngebagi energi negatif, tapi aku sering juga cerita ke temen-temenku sih untuk masalah yang menurutku bisa aku bagii. Tapi untuk masalah yang menurutku privasi aku lebih sering dipendem atau biarin kaya angin lalu.” (P4, DP, TG, T19, B85-111).

Selanjutnya, partisipan 4 berinisial DP merasa tidak diperhatikan oleh pasangan dan keluarganya, serta tidak selalu menceritakan hal-hal yang terjadi dalam hidupnya karena khawatir akan membebani orang lain (P4, DP, TG, T19, B112-149). DP cenderung selalu menyimpan cerita dan bebannya sendiri karena merasa takut apabila dirinya menjadi beban untuk orang lain (P4, DP, TG, T19, B150-163).

Sementara itu, partisipan 7 berinisial KAA tergolong jarang mengalami kesepian karena memiliki pemahaman bahwa orang akan datang dan pergi (P7, KAA, TG, T19, B38-49). Begitu juga dengan partisipan 4 berinisial NQ yang mengatakan bahwa dirinya tidak sering mengalami kesepian (P6, NQ, TG, T19, B20-24).

Dari hasil wawancara yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa 4 dari 7 remaja mengaku mengalami kesepian yang berlebih. Hal tersebut menunjukkan bahwa rasa kesepian pada remaja pengguna *Twitter* cukup tinggi.

Kesepian seringkali dianggap hanya dirasakan pada orang tua dan lansia, pada kenyataannya remaja lebih sering merasakan kesepian. Hasil survei nasional yang diterbitkan oleh majalah *Psychology Today* yang dilakukan di Amerika

Serikat menunjukkan bahwa 79% dari empat puluh ribu orang yang merasakan kesepian adalah remaja, padahal pada usia remaja seorang individu berada pada fase usia pertemanan yang akan menjadi lingkungan setelah keluarga (Febriani, 2021).

Bagaimanapun tingkat kesepian yang dialami remaja masih menjadi titik balik yang perlu untuk diteliti lebih dalam (Aditiono, dkk, 2022). Pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Baretto, dkk (2021) bahwa laporan tentang kesepian banyak terjadi pada usia remaja dibanding dengan usia lainnya. Berdasarkan laporan dan data tersebut menjadi temuan bahwa usia remaja merupakan usia rentan untuk mengalami kesepian.

Selain itu hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sagita dan Hermawan (2020) menunjukkan data bahwa tingkat kesepian remaja berada pada kategori cukup tinggi yaitu 47%, kategori tinggi 10%, dan kategori sangat tinggi 1,7%. Wahyudi (dalam Sutanto & Suwartono, 2019) menemukan bahwa berdasarkan Data Status Kesehatan Mental Remaja Indonesia pada tahun 2015, gejala gangguan kesehatan mental yang paling besar adalah kesepian yang dialami sekitar 1.63 juta remaja di Indonesia dengan perbandingan jumlah remaja laki-laki dan perempuan yang hampir sama banyaknya.

Seharusnya remaja memiliki kesempatan besar dalam bergaul dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya agar mereka tidak merasakan emosi negatif seperti perasaan kesepian dan dapat mengisi hari dengan bahagia dalam mengikuti kegiatan-kegiatan positif (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Remaja diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan menjalin interaksi

yang baik, terutama dengan teman sebayanya, agar terjalin hubungan yang sehat dan terhindar dari perasaan kesepian (Triani, 2012). Kesepian dapat dihindari dengan meningkatkan kemampuan komunikasi, bertemu orang lain, dan menghargai diri sendiri. Mengenal diri sendiri memungkinkan individu untuk menerima keadaannya dan mengevaluasi dirinya dengan baik, merasa dipahami, bahagia, dapat dipercaya, dicintai, unik, berguna, dan berharga (Sari & Hidayanti, 2015).

Menurut Peplau dan Perlman (1982) kesepian disebabkan oleh dua faktor, yakni faktor pemicu (*Precipitating Factors*) dan faktor yang mendahului dan mempertahankan (*Predisposing & Maintaining*). *Precipitating Factors* menitikberatkan pada perubahan dalam hubungan sosial, berakhirnya suatu hubungan sosial serta terjadinya penurunan kualitas dalam hubungan sosial. Sedangkan faktor *Predisposing & Maintaining* lebih menekankan pada kepribadian individu. Kepribadian individu yang cenderung pemalu, tertutup, dan tidak pandai bersosialisasi dapat menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan individu mengalami kesepian.

Individu yang merasa kesepian cenderung akan mencari wadah untuk menceritakan kehidupannya di media sosial, karena individu tersebut tidak memiliki teman untuk diajak berkomunikasi di lingkungannya (Zahrabella & Herdajani, 2023).

Peneliti memilih faktor *Predisposing & Maintaining* dalam bentuk pengungkapan diri atau *Self Disclosure* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini, karena individu yang tidak dapat membangun hubungan sosial secara langsung

akan mencari cara melalui media sosial untuk tetap berhubungan dan berteman dengan orang lain (Leung, 2002). Terdapat berbagai cara dalam mengalihkan rasa kesepian yang dirasakan oleh individu, salah satunya dengan yang berusaha mengalihkan rasa kesepiannya dengan menggunakan sosial media. Individu menggunakan sosial media sebagai sarana untuk mengungkapkan diri dengan cara membagikan sesuatu dengan tujuan untuk bercerita dan berbagi keluh kesah (Akbar & Abdullah, 2021).

Remaja yang kesepian menggunakan media sosial sebagai sarana sosial untuk mengatasi persoalan psikologis, yakni kesepian. Jadi, dengan menggunakan media sosial, kesepian bisa ditanggulangi (Buntaran & Helmi, 2015). Dengan demikian maka remaja akan mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari lingkungan sekitarnya melalui media sosial (Setiasih & Puspitasari, 2015).

Individu berusaha untuk meningkatkan interaksi sosial mereka melalui media lain seperti media sosial karena perasaan kesepian yang dirasakan. Dengan begitu, individu dapat mengungkapkan diri dengan lebih leluasa dan mendapatkan perhatian lebih banyak. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar dan Abdullah (2021) pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menunjukkan adanya hubungan positif yang terjadi bersifat searah, yang berarti semakin tinggi kesepian pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa, maka semakin tinggi *Self Disclosure* di media sosial (*Instagram*). Sementara itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zaskya, dkk (2021) diperoleh hasil bahwa remaja cenderung memilih *Twitter* sebagai sebagai wadah pengungkapan diri karena tidak seperti media sosial lain yang lebih mementingkan visual gambar

jika ingin mengungkapkan sesuatu, para informan bisa bersikap lebih ekspresif di *Twitter* karena *Twitter* berfokus pada tampilan beranda berupa teks.

Twitter merupakan salah satu media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat untuk bertukar informasi, cerita, kegiatan, dan emosi-emosi yang sedang dialami (Zaskya, dkk, 2021). *Twitter* telah menjadi salah satu media sosial yang dapat dimanfaatkan sebagai wadah untuk bercerita. Sikap tersebut menunjukkan bahwa individu melakukan *curhat* di *Twitter* untuk melampiaskan dan melepaskan kegelisahan yang sedang dialami (Tamaraya & Ubaedullah, 2021).

Self Disclosure merupakan proses pengungkapan informasi pribadi terhadap orang lain yang dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain (Setianingsih, 2015). Sementara itu Tamaraya dan Ubaedullah (2021) berpendapat bahwa melalui *Twitter* individu dapat membuka diri melalui *Self Disclosure* dengan cara bertukar informasi pribadi mengenai diri sendiri, harapan, ketakutan, perasaan, pikiran, dan pengalaman. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2019) diketahui bahwa remaja dapat memahami dengan baik bagaimana posisi mereka di hadapan para *Follower* serta bagaimana pesan yang diungkapkan. *Self Disclosure* pada subjek remaja yang diteliti oleh Yunita memberikan hasil bahwa remaja lebih suka berbagi, menceritakan diri, dan memperhatikan dukungan dari banyak orang. melalui *Twitter*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mu'alifah dan Sumardjijati (2023) mayoritas dari subjek yang diteliti menggunakan *Twitter* sebagai tempat untuk melakukan *Self Disclosure*. Bentuk informasi yang diunggah

berupa keluhan tentang kuliah, hubungan asmara, masalah keluarga, hobi, dan pengungkapan emosi, maupun tanggapan dan kritik mengenai isu terkini.

Twitter telah menjadi *icon* budaya yang sudah terserap karena kemudahan teknologi dan dorongan sosial di tingkat pergaulan remaja. *Twitter* telah menjadi tempat di mana remaja dapat melakukan *Self Disclosure* (Yunita, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh Yunita (2019) jumlah *Self Disclosure* berbentuk jumlah pesan yang diungkap, yakni jumlah *Tweet* yang mengandung pesan berupa pengungkapan diri. Informan mengungkap diri mereka rata-rata antara 5-10 *Tweet* setiap hari nya. Para informan merasa percaya diri ketika aktif dalam penggunaan *Twitter*. Hal ini terlihat dari frekuensi posting yang mereka lakukan. Pemanfaatan media sosial *Twitter* sebagai media perantara komunikasi antar pribadi yang berupa pengungkapan diri (*Self Disclosure*). Peristiwa tersebut terjadi apabila seseorang mampu menceritakan atau membuka dirinya kepada orang lain. Hal tersebut berkaitan dengan informasi pribadi mengenai dirinya. Seperti perilaku, sifat, sikap, perasaan, keinginan hingga motivasi dalam diri seseorang tersebut (Hidayat, 2012).

Sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh Wahabi dan Febriana (2022) didapat bahwa informan menggunakan *Twitter* untuk pengungkapan diri, karena menurut mereka *Twitter* merupakan media sosial berbasis teks yang dapat membuat informan lebih nyaman dan lebih bisa ekspresi dalam mengekspresikan diri. *Self Disclosure* yang dilakukan berupa apa yang mereka rasakan, sedih, emosi senang, sekedar mengeluh, dan mencari informasi atau memberikan informasi. *Self Disclosure* pada media sosial *Twitter* tak hanya sebuah emosi yang mereka rasakan,

tetapi juga terdapat rasa gundah gulana, dan tentang pikiran yang mereka rasakan pada saat itu.

Kesepian terjadi ketika individu tidak dapat menemukan teman yang dianggap layak untuk membantu mencapai tujuan yang diinginkan, atau ketika individu merasa kebutuhannya untuk berkomunikasi secara jujur dalam hubungan interpersonal tidak terpenuhi. Oleh karena itu, kesepian yang dialami remaja dianggap akan mampu meningkatkan keterbukaan diri di media sosial (Anggraeni & Zulfiana, 2018). Hal tersebut sejalan dengan hasil analisis penelitian yang dilakukan oleh Blachnio, dkk (dalam Anggraeni & Zulfiana, 2016) yang menyatakan bahwa Individu yang mengalami kesepian mengungkapkan informasi pribadi mereka di media sosial lebih banyak daripada orang lain yang tidak mengalami kesepian.

Self Disclosure yang berlebihan di media sosial dapat menimbulkan dampak negatif bagi keselamatan penggunanya. Permasalahan dengan privasi pengguna seringkali muncul ketika media sosial digunakan untuk membagikan informasi pribadi. Individu yang tidak bertanggung jawab dapat memanfaatkan informasi pengguna dan mengakibatkan kerugian bagi pengguna. Informasi yang sering dibagikan seperti nomor telepon, alamat rumah, dan aktivitas harian memungkinkan orang lain untuk melacak lokasi pengguna setiap hari serta riwayat keluarga dan informasi keuangan seperti nomor rekening, kartu kredit, atau debit. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Self Disclosure* yang berlebihan dapat berdampak negatif pada keselamatan (Arifah & Harsanti, 2023).

Remaja yang mengalami kesepian merasa memiliki kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi sehingga menggunakan media sosial *Twitter* untuk mengatasi persoalan tersebut.

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang permasalahan diatas, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara *Self Disclosure* dengan kesepian pada remaja pengguna *Twitter*?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Disclosure* dengan kesepian pada remaja pengguna *Twitter*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menganalisis dan membahas bagaimana hubungan antara *Self Disclosure* dengan kesepian pada remaja pengguna *Twitter*, serta diharap dapat memberikan kontribusi untuk lingkup psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi kalangan remaja mengenai hubungan antara *Self Disclosure* dengan kesepian. Bagi pembaca lainnya, diharapkan dapat menjadi informasi agar lebih waspada terhadap lingkungan sekitarnya.