

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mansur (2009) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10-18 tahun. Di masa ini, remaja mengalami masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa, yang digambarkan sebagai masa penuh dengan stres dan tekanan karena perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis (Garvin, 2017). Selain itu, remaja juga mengalami berbagai perubahan fisiologis dan emosional, dan perubahan ini cenderung disertai kepribadian yang menantang. Menurut Santrock (2018), remaja termasuk dalam kelompok usia dengan rentang antara 10 tahun hingga 21 tahun dan dibagi dalam tiga kategori, yakni remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun).

Menurut Amdadi dkk, (2021), individu yang sudah beranjak remaja akan mulai mencari jarak antara dirinya dengan orang tuanya, dengan tujuan untuk memperoleh kemandirian dari pengawasan orang tua. Pada masa ini, remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua tetapi berada dalam tingkatan yang sama, terutama dalam masalah hak (Hidayanto dkk., 2021). Dalam proses memperoleh kemandirian, remaja cenderung mengutamakan pergaulan dengan teman sebaya sehingga proses sosialisasi merambat ke lingkungan sosial di luar keluarga. Mengingat bahwa remaja adalah individu yang sedang menjalani fase transisi kritis dari kanak-kanak menjadi dewasa secara fisik maupun kognitif, kemampuan berempati merupakan kemampuan yang penting untuk ditanam seiring jalannya masa perkembangan. Menurut Kosasih dkk. (2023), pada masa ini, kemampuan berempati tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis seperti

perkembangan otak, tetapi juga oleh interaksi lingkungan yang dapat memperkuat atau melemahkan kapasitas tersebut.

Kemampuan berempati memegang peran yang sangat penting di masa remaja karena orientasi sosial seseorang mulai bergeser dari lingkungan keluarga ke lingkungan teman sebaya. Oleh karena itu, kemampuan berempati menjadi landasan utama yang membantu remaja merealisasikan persahabatan yang sehat, saling menghargai, dan menumbuhkan sikap saling peduli terhadap sesama (Kurniaputri & Adhyatma, 2021). Namun, dalam beberapa tahun terakhir, muncul kekhawatiran mengenai melemahnya kemampuan berempati di kalangan remaja. Hal ini tampak dari menurunnya kepedulian terhadap sesama sampai indikasi yang lebih ekstrem seperti maraknya kasus kekerasan seperti perundungan (Rizkyanti, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan berempati perlu menjadi perhatian penting dalam pendidikan dan kehidupan sosial remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Rini (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 33 (34,7%) dari 90 remaja memiliki kemampuan berempati yang tergolong lemah. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) dalam penelitian Pujiastuti, Kusdaryani, dan Lestari (2022), ditemukan sebanyak 78,5% remaja merasa belum memiliki kepekaan diri terhadap lingkungan sosial yang berada di dekatnya, dan 83,1% remaja merasa masih sering tidak mengucapkan kata maaf jika melakukan kesalahan, mengucapkan tolong jika meminta bantuan, dan terima kasih jika diberi pertolongan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Michiko dkk. (2024), hasil menunjukkan bahwa sebanyak 107 remaja tergolong dalam kemampuan empati yang lemah. Dalam artikelnya,

Rahma (2025) mengungkitkan data spesifik untuk total kasus *bullying* sepanjang 2025 meskipun belum final, beberapa lembaga telah mencatat rentetan kasus kekerasan serius yang terjadi pada paruh kedua tahun itu. Jabbour (2024) mengungkit beberapa studi tentang melemahnya kemampuan berempati (*decline in empathy*) seiring berjalannya waktu karena berbagai faktor, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga memakan waktu untuk membangun hubungan di dunia nyata, paparan berita kekerasan yang menyebabkan desensitisasi (*desensitization*), dan pola asuh yang otoriter.

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan pada 26 Maret 2026 dengan 10 partisipan remaja, hasilnya menunjukkan bahwa semua partisipan memiliki kemampuan untuk berempati dalam situasi tertentu. Wawancara ini mengkaji kemampuan berempati partisipan berdasarkan teori Goleman (1996) yang mengungkapkan tiga aspek kemampuan berempati, yakni peduli, toleransi, dan tenggang rasa. Di bagian aspek peduli, hampir semua partisipan merasakan kasihan dan dorongan untuk membantu seseorang yang tampak kesusahan, namun kepedulian itu timbul jika orang tersebut adalah orang yang dikenal. Di bagian aspek toleransi, semua partisipan menjawab bahwa perbedaan adalah hal yang wajar. Namun, ada konflik batin yang timbul antara membiarkan orang tersebut lanjut memiliki perbedaan yang bertentangan atau berusaha untuk melawan pola pikir tersebut. Di bagian tenggang rasa, tiga partisipan memberi respons negatif ketika dihadapkan dengan situasi hipotetis mengenai teman yang mengungkapkan sesuatu yang sulit untuk paham, seperti mengabaikan atau mengolok teman tersebut, sementara sisanya akan berusaha untuk memahami situasi teman tersebut

dan memberi tanggapan yang sesuai. Tiga partisipan menjawab tidak mampu menyesuaikan sikap agar tidak menyinggung teman, dan lima partisipan memilih untuk sekadar menerima perbedaan pendapat tanpa ingin memahami alasan di balik pendapat tersebut.

Remaja yang memiliki kemampuan berempati yang lemah akan kesulitan berinteraksi dengan lingkungan secara buruk sehingga menyinggung atau menyakiti perasaan lawan bicara (Revonita & Pratama, 2025). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syaf, Ramadhani, dan Putra (2023) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan berempati dengan *bystander effect*, dimana kemampuan berempati yang lemah cenderung mendorong perilaku *bystander effect*, yakni sebuah fenomena dimana seseorang akan lebih memilih untuk tidak menolong dengan asumsi bahwa orang lain akan lebih dahulu memberi bantuan karena kehadiran orang lain dalam suatu situasi. Akhzalini (2024) mengungkapkan bahwa kemampuan berempati berkaitan dengan perilaku prososial dimana orang dengan kemampuan berempati yang lemah akan kesulitan menunjukkan kepedulian, membantu, atau berkontribusi positif pada orang lain, sehingga individu dengan kemampuan berempati yang lemah akan merasa sulit untuk peduli atau bantu orang lain. Rizkyanti dkk. (2021) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan berempati yang lemah juga cenderung bergabung dalam perilaku perundungan.

Kemampuan berempati pada remaja seharusnya kuat. Menurut Hurlock (1991), aspek-aspek seperti kemampuan kognitif, fisik, kemandirian, rasa percaya diri, dan bahkan kemampuan berempati diperlukan jika ingin membangun relasi

interpersonal yang kuat dengan teman-teman sebaya. Aini dan Rini (2023) mengatakan bahwa seiring dengan perubahan tersebut, kemampuan empati, sebagai kemampuan untuk menanggapi dan berbagi perasaan sesama, menjadi kunci untuk mengembangkan kemampuan berhubungan dengan orang lain dan mendukung kesejahteraan mental bersama. Memiliki kemampuan berempati dapat mendukung keterampilan remaja untuk mengelola emosi, mengurangi potensi konflik, memungkinkan remaja untuk lebih peka terhadap emosi dan perspektif orang lain, dan meningkatkan kualitas relasi interpersonal (Yin & Wang, 2023). Dengan kemampuan berempati yang kuat, remaja lebih mungkin untuk menunjukkan tindakan yang mendukung dan membantu teman sebaya, memperkuat ikatan sosial dan dasar untuk relasi yang positif. Kemampuan berempati tidak hanya memperkuat pembentukan relasi dengan teman sebaya, namun juga mempengaruhi cara individu berkomunikasi dengan lingkungan, termasuk dengan para pendidik dan keluarga.

Menurut Goleman (1996), kemampuan berempati adalah kemampuan membaca emosi dari sudut pandang orang lain dan peka terhadap perasaan orang lain. Aspek kemampuan berempati, menurut Goleman (1996), berupa peduli, toleransi, dan tenggang rasa. Peduli merujuk pada tindakan orang untuk melibatkan dirinya demi kebaikan bersama dan turut serta membantu memperbaiki keadaan. Toleransi adalah sikap menghargai perbedaan yang ada antar-individu maupun antarkelompok. Kemudian, tenggang rasa adalah sikap saling menjaga dan menghargai perasaan individu lain dengan menempatkan diri pada situasi orang lain.

Hoffman (2000) menyebutkan bahwa kemampuan berempati dipengaruhi oleh suasana hati, perasaan, situasi dan tempat serta komunikasi. Gagasan ini memiliki beberapa kesamaan dengan Goleman (1996) yang menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berempati sebagai sosialisasi, perkembangan kognitif, dan komunikasi. Taufik (2012) memiliki pandangan yang sama dan menyatakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan berempati adalah hubungan yang dekat. Dari penjelasan para ahli, dapat disimpulkan bahwa komponen krusial yang berperan dalam pembentukan maupun penguatan kemampuan berempati adalah interaksi antar-individu, atau interaksi sosial. Kemampuan berempati seseorang dipakai dan diasah setiap kali interaksi dengan orang lain berlangsung karena terjadinya proses bertukar pikiran dalam bentuk komunikasi (Alnim & Rohi, 2025). Di zaman modern ini, interaksi sosial tidak lagi dibatasi oleh waktu ataupun letak geografis. Perantara komunikasi tidak lagi menggunakan surat, dan perkembangan teknologi telah mengembangkan alat komunikasi seperti telepon untuk bisa menjangkau seluruh belahan dunia. Seiring perkembangan teknologi, proses sosialisasi, khususnya pada kalangan anak muda, semakin banyak dilakukan melalui internet yang memungkinkan individu berkomunikasi, membangun, dan mempertahankan hubungan sosial tanpa terbatas ruang dan waktu (Saxena & Saxena, 2023).

Meskipun demikian, karakteristik interaksi *online* berbeda dengan interaksi tatap muka, salah satunya karena keterbatasan isyarat nonverbal yang dapat membantu individu memahami kondisi emosional orang lain (Dewi dkk., 2026). Selain itu, meningkatnya intensitas penggunaan internet juga berpotensi

berkembang menjadi penggunaan yang bermasalah apabila sulit dikendalikan dan mulai mengganggu kehidupan individu (Wulandari, 2021). Kini dengan hadirnya internet, timbul ketergantungan manusia terhadap internet untuk membangun komunikasi interpersonal (Supriya, 2025). Penggunaan internet yang bermasalah tersebut diketahui berkaitan dengan keterampilan sosial, termasuk kemampuan berinteraksi dan aspek empatik dalam hubungan sosial (Tabish, 2025). Internet dibuat untuk mempermudah kehidupan manusia dalam bidang komunikasi namun berpotensi meningkatkan ketergantungan dan sikap apatis jika tidak diberi batasan dalam penggunaannya.

Kemampuan berempati merupakan fondasi penting dalam membangun interaksi sosial yang positif antarindividu (Akhzalini, 2024), namun perkembangan teknologi dan meningkatnya ketergantungan terhadap internet telah mengubah pola komunikasi interpersonal di mana interaksi dalam jaringan semakin mendominasi kehidupan sehari-hari dan menanam bibit ketergantungan pada internet (Soriano dkk., 2022). Kecanduan internet membuat pemusatan perhatian dan energi individu terfokus secara eksklusif pada dunia maya sehingga menurunkan rasa peduli terhadap orang lain dan memicu sikap apatis karena kurangnya terbentuk kelekatan emosional (Wulandari dkk., 2021). Ini juga mampu menimbulkan kecemasan ketika sedang tidak menggunakan internet sehingga individu tidak sepenuhnya hadir secara psikologis saat berinteraksi dengan orang (Susanti & Susanti, 2026). Durasi penggunaan internet yang berlebihan tanpa jeda dapat memicu kelelahan fisik dan mental dan membuat individu cenderung mengambil tindakan dengan usaha paling minim ketika berinteraksi dengan orang, yaitu bersikap acuh tak acuh

(Wutsqo dkk., 2024). Individu yang mengalami kecanduan internet cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menciptakan situasi yang membatasi kesempatan individu untuk berinteraksi secara tatap muka, sampai akhirnya kepekaan dalam membaca isyarat non-verbal (seperti ekspresi wajah dan nada suara) serta keterampilan komunikasi sosial dasar melemah (Zhao dkk., 2022). Selebihnya, ketidakmampuan membatasi perilaku *online* mencerminkan lemahnya regulasi diri dan pola pikir egosentris yang fokus pada kepuasan instan pribadi, dan hal ini menghambat dorongan untuk bersabar dan memahami sudut pandang orang lain (Alnim & Rohi, 2025).

Meskipun kajian mengenai kemampuan berempati telah banyak dilakukan dalam bidang psikologi, penelitian terdahulu umumnya mengaitkan kemampuan berempati dengan ranah hubungan interpersonal (Feng, Tao, & Lopez, 2024) seperti dukungan sosial (Siburian, Juliawati, & Suwangto, 2023), pemaafan (Widiastuti & Budiyan, 2026), pola pengasuhan (Fajri dkk., 2025), kelekatan teman sebaya (Muntamah & Pratama, 2025), konsep diri hingga kecerdasan emosional secara umum (Agradewi & Fahmawati, 2023).

Penelitian oleh Syaf, Ramadhani, dan Putra (2023) pada 200 remaja berusia 10-21 tahun menemukan bahwa kemampuan berempati sebagai variabel bebas berhubungan negatif signifikan dengan *bystander effect*, yang berarti semakin kuat kemampuan berempati, semakin rendah kecenderungan untuk tidak menolong dalam situasi darurat. Penelitian oleh Rifayanti (2022) pada 100 partisipan menguji kemampuan berempati dalam hubungannya dengan pemaafan dengan hasil yang signifikan, yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara

kemampuan berempati dengan pemaafan pada anak korban perceraian di masa dewasa awal. Studi oleh Rahmawati dan Santoso (2025) pada 32 siswa melaporkan hubungan positif signifikan antara kemampuan berempati dan perilaku sosial remaja. Penelitian oleh Tazkia (2021) dengan 150 partisipan mahasiswa menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pola asuh demokratis dan empati. Meskipun penelitian-penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami kemampuan berempati, penelitian mengenai hubungan antara kecanduan internet dan kemampuan berempati masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini disusun untuk mengisi celah tersebut dengan meneliti hubungan antara kecanduan internet dan kemampuan berempati pada remaja. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kemampuan berempati pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kemampuan berempati pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah pemberian ilmu sebagai sumbangan ilmiah dalam bidang psikologi klinis terkait

hubungan kecanduan internet dengan kemampuan berempati pada remaja.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diberikan penelitian ini adalah pemberian informasi dan penerapan kebiasaan baru bagi remaja dan berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian tentang efek penggunaan internet yang berlebihan terhadap kemampuan berempati. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan bimbingan atau layanan konseling kepada remaja yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan internet.