

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Di era globalisasi yang semakin berkembang pesat ini, negara-negara di dunia, termasuk Indonesia memasuki tatanan masyarakat modern. Salah satu bentuk modernisasinya adalah kemajuan pada bidang teknologi informasi dan komunikasi. Kehadiran internet merupakan salah satu bukti perkembangan era globalisasi tersebut. Hingga saat ini, internet sudah menjadi kebutuhan hidup dan menjadi komponen yang penting karena penggunaan internet dianggap memberikan kontribusi dan manfaat yang luar biasa bagi kehidupan bermasyarakat dalam melakukan berbagai aktivitas menjadi lebih mudah seperti berkomunikasi jarak jauh, berbelanja secara daring, berbisnis, bahkan berkarya (Febrian dalam Rini dkk., 2020).

Dalam setahun terakhir ini, aktivitas masyarakat di Indonesia tidak terlepas pada penggunaan internet. Hal ini dikarenakan kehadiran *Coronavirus Disease* atau Covid-19 yang telah resmi dideklarasikan sebagai pandemi global oleh *World Health Organization* (dalam Agung, 2020). Kegiatan seperti sekolah, bekerja, ibadah, hingga bersosialisasi mengalami perubahan, dimana umumnya dilakukan secara tatap muka dialihkan secara daring. Sebagaimana yang diketahui, regulasi tersebut dikeluarkan oleh pemerintah sebagai langkah dalam memutus mata rantai dan meminimalisir penyebaran virus tersebut dengan cara mengurangi kontak fisik dan keluar rumah sebagai bentuk perwujudan dari *physical distancing* di era pandemi covid (Siste dkk., 2020) Dengan demikian, mengakibatkan penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan secara drastis.

Data survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020, menemukan jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 196,7 juta jiwa (73,7%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 266,72 juta orang. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi pertumbuhan penggunaan internet sebesar 8,9% dibanding tahun 2018, yaitu sebanyak 171,17 juta jiwa (64,8%) dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 262 juta orang. Selain itu, APJII (2020) juga menjelaskan bahwa Pulau Jawa merupakan kontributor terbesar pengguna internet di Indonesia sebanyak 109,6 juta jiwa (56,4%), dimana provinsi DKI Jakarta menempati urutan pertama sebanyak 85,3%, Banten sebanyak 78,5%, Jawa tengah sebanyak 76,8%, Jawa barat sebanyak 71,6%, DI Yogyakarta sebanyak 71,1%, dan Jawa timur sebanyak 66,3%. Lebih lanjut, survei yang dilakukan oleh APJII (dalam katadata.co.id, 2020) mengenai jumlah

pengguna internet berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa sebanyak 16,68% berusia 13-18 tahun, 49,52% berusia 19-34 tahun, 29,54% berusia 35-54 tahun dan 4,24% berusia di atas 54 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh mereka yang berusia produktif, yaitu berkisar antara 18-40 tahun.

Hurlock (dalam Putri, 2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki rentang usia 18-40 tahun berada pada tahap masa dewasa awal. Dalam teori psikososial, Erikson (Sari & Listiyandini, 2015) menjelaskan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan tahap hubungan hangat, dekat, dan komunikatif. Praktisnya penggunaan internet mendorong kenyamanan individu dalam menjalin hubungan sosial secara daring, yang ditandai dengan meningkatnya perilaku mereka dalam menghabiskan waktu luang untuk mengakses media sosial (Majorsy dkk., 2013). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perkembangan internet yang pesat telah mendorong interaksi sosial melalui daring semakin tinggi di antara orang-orang berusia dewasa awal.

Survei yang dilakukan *We are Social* pada tahun 2020 menemukan bahwa rata-rata durasi penggunaan internet yang dihabiskan dengan menggunakan perangkat pintar di Indonesia, yakni selama 7 jam 59 menit, dengan alokasi waktu 3 jam 46 menit untuk aktif di media sosial. Lebih lanjut, dari populasi masyarakat di Indonesia, sekitar 88% mengakses *Youtube*, 84% mengakses *Whatsapp*, 82% mengakses *Facebook*, 79% mengakses *Instagram*, dan 66% mengakses *Twitter* (Kemp, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata, hampir 80% penggunaan internet di Indonesia digunakan untuk media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dikarenakan berbagai ragam fungsi yang tersedia di media sosial dan penggunaannya yang praktis. Dengan demikian, membuat pengguna semakin tertarik menggunakan media sosial setiap saat.

Kenyamanan dan kemudahan yang diberikan oleh internet, nyatanya memicu munculnya masalah sosial baru. Individu yang berusia dewasa awal lebih cenderung mengembangkan perilaku repetitif dalam menggunakan internet, yang mengakibatkan peningkatan intensitas waktu penggunaan dan mampu mendorong munculnya perilaku kecanduan, salah satunya adalah kecanduan terhadap media sosial (Griffith dan Kuss dalam Rahardjo dkk., 2020). Young (dalam Reinaldo & Sokang, 2016) menyatakan kecanduan media sosial dicirikan sebagai penggunaan internet untuk berbagai aktivitas secara daring, seperti penggunaan media sosial yang dilakukan secara kompulsif dan cenderung menyebabkan hambatan dalam hal kesehatan, baik fisik maupun psikologis, lingkungan sosial, akademik, pekerjaan, dan sebagainya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Billieux (dalam Fernandes, Maia & Pontes, 2019), bahwa kecanduan internet tidak tertuju pada internet itu sendiri, tetapi lebih terkait dengan penggunaan khusus beberapa fitur internet.

Dengan kata lain, pengguna tidak kecanduan internet, tetapi ketergantungan pada satu atau beberapa aktivitas daring tertentu, salah satunya adalah menggunakan media sosial.

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-V) mengonseptualisasikan kecanduan internet sebagai gangguan spektrum kompulsif-impulsif yang melibatkan penggunaan komputer secara daring maupun luring yang terdiri dari tiga sub tipe, antara lain: 1) memainkan permainan daring secara berlebihan; 2) keasyikan dalam mengakses situs pornografi; 3) menggunakan jejaring sosial, *chatting*, pesan *email* dalam waktu yang berlebihan. (American Psychiatric Association dalam Haddad, Sacre, Hallit & Dib, 2021). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial termasuk ke dalam kecanduan internet. Senada dengan yang diungkapkan oleh Menayes (dalam Islami, 2020), bahwa kecanduan media sosial tidak berbeda dengan kecanduan internet, terutama bagi individu yang menggunakan perangkat pintar untuk mengakses internet.

Chou dan Hsiao (2000) mengatakan bahwa individu yang bermasalah dalam mengontrol penggunaan media sosial akan menggunakannya lebih dari 3 sampai 5 jam per hari dan merasa senang saat daring. Tingginya penggunaan media sosial tidak hanya berdampak pada ritme dalam beraktivitas, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis individu seperti timbulnya kecemasan sosial dan harga diri yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gantiny (2018) yang meneliti mengenai gambaran harga diri pada remaja yang mengalami kecanduan media sosial yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kecanduan media sosial memiliki harga diri yang rendah, di mana individu tersebut tidak mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bebas, kurang percaya pada orang lain, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif, rasa tidak aman, dan selalu diliputi perasaan khawatir jika berinteraksi secara langsung. (dalam Simarmata & Citra, 2020).

Media sosial juga dapat membuat penggunanya cenderung merasa tidak aman dikarenakan perbandingan antara kondisi dirinya di dunia nyata dan unggahan orang lain di dunia maya. Misalnya, perasaan tidak puas, iri, apatis, dan kesedihan yang mendalam saat melihat unggahan-unggahan yang jauh berbeda dengan kehidupan nyatanya. Hal ini didukung oleh hasil beberapa penelitian bahwa aktivitas melihat unggahan-unggahan rekan atau orang lain di media sosial untuk dijadikan sarana sebagai perbandingan sosial. (Hamferkamp dan Kramer dalam Armalita & Helmi, 2018). Dalam beberapa kasus, media sosial juga dapat berpotensi memicu kejahatan seperti *cyberbullying*, memperluas ujaran kebencian, pornografi, hingga menyebabkan depresi (Lestari, Dewi, & Chairani, 2020). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Aditia (2021) mengungkapkan bahwa media

sosial juga cenderung menurunkan relasi sosial di tengah masyarakat, di mana perilaku *phubbing* mulai berkembang. Istilah *phubbing* merujuk pada *phone and snubbing*, di mana terjadi tindakan acuh atau pengabaian individu dalam sebuah lingkungan karena terfokus pada ponsel daripada berinteraksi atau melakukan percakapan. Hal ini dapat merusak kualitas hubungan dan menurunnya komunikasi, baik antar-individu maupun kelompok. (Alamudi dalam Aditia, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Kim, La Rose dan Peng (2009) menemukan bahwa faktor psikososial seperti kesepian mampu mendorong penggunaan internet secara berlebihan. Penyebabnya adalah ketika individu yang kesepian gagal dalam interaksi sosial mereka, mereka terus menyalahkan diri sendiri karena keterampilan sosial yang kurang, sehingga memilih untuk berinteraksi dan berekspresi secara daring yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan penggunaan internet bermasalah, salah satunya adalah menggunakan media sosial secara kompulsif (Davis dalam Kim dkk, 2009). Hal-hal tersebut dapat menjadi prediktor dalam menguatkan kecanduan internet maupun media sosial (Younes dalam Indra & Dundu, 2019). Sependapat dengan pernyataan yang diungkapkan Morahan-Martin dan Schumacher (dalam Rahardjo dkk., 2020) menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung lebih memilih komunikasi secara daring, karena merasa nyaman dan menikmati kebebasan anonimitas. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan pada individu yang kesepian ditujukan sebagai sarana dalam pengungkapan diri dan menjadi salah satu cara strategi *coping* dalam mengurangi perasaan kesepian itu sendiri, karena pengungkapan diri yang dilakukan secara daring lebih cepat diterima dibandingkan dengan berinteraksi secara tatap muka (Suler dalam Ariani, Supradewi & Syafitri, 2019).

Seringkali individu yang berusia dewasa awal mengalami perasaan kesepian. Penyebabnya, pada titik ini, individu memasuki masa transisi menuju kedewasaan dan mengalami dinamika psikologis (Kandell dalam Azka, 2018). Pada fase ini, dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi seperti memiliki pasangan hidup, memilih karir dan pekerjaan, dan membangun rumah tangga (Hurlock dalam Arumdina, 2013). Oleh karena itu, mereka lebih sering menghabiskan waktu sendiri untuk berfokus pada masa depan (Angel, 2019). Maka, dapat dikatakan bahwa komunikasi yang dilakukan secara tatap muka semakin berkurang dan lebih intens ke arah komunikasi melalui daring. Hal ini dapat memengaruhi keterampilan sosial dewasa awal.

Keterampilan sosial yang tidak optimal berpotensi memunculkan kecemasan sosial pada dewasa awal. Individu dengan kecemasan sosial memiliki kepercayaan diri yang rendah untuk berinteraksi dengan orang lain dan memilih menarik diri dari pergaulan sosial. Hal ini menyebabkannya memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan (Fernando &



Hidayat, 2020). Media sosial dapat menjadi wadah bagi mereka untuk berinteraksi dan *coping* mereka dalam menghadapi maupun mengurangi kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Azka, Firdaus, & Kurniadewi (2018) yang mendapati hasil adanya pengaruh positif yang signifikan antara kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial.

Setiap manusia pasti memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain atau kebutuhan berafiliasi. Dengan perkembangan teknologi yang begitu pesat, berbagai aplikasi untuk berkomunikasi semakin bertambah dan menjadikan sebuah komunikasi berjalan efektif. Dengan demikian, semakin tingginya kebutuhan afiliasi, maka akan semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial (Octavia, Malau, Atrizka & Dewi, 2020), sehingga mendukung perilaku kecanduan media sosial.

Media sosial memiliki dampak bagi individu, baik positif maupun negatif. Hal positif dari penggunaan media sosial adalah sebagai sarana dalam mempererat tali silaturahmi dimanapun dan kapan pun, sumber dalam mendapatkan informasi, sarana dalam mengembangkan keterampilan, maupun wadah dalam mengembangkan bisnis dengan cara promosi di media-media sosial. (dalam Yuhandra, Akhmaddhian, Fathanudien & Tendiyanto, 2021). Di sisi lain, kecanduan media sosial dapat membuat individu rentan terlibat *cyberbullying*, kualitas interaksi sosial yang menurun, cenderung merasa depresi dan kesepian, mendorong perasaan tidak aman, dan meningkatkan perilaku *phubbing*. Penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial cenderung menurunkan kesejahteraan psikologis pada individu (dalam Fatmawati, 2019). Selain itu, kecanduan media sosial dapat membuat individu mengalami perilaku disfungsi sosial, kurang peka terhadap lingkungannya, dan kecenderungan hiperpersonal, di mana anggapan berkomunikasi melalui komputer atau jejaring sosial lebih bersahabat, menyenangkan, dan intim dibandingkan dengan berkomunikasi secara tatap muka (Teendhuha, 2018). Maka, dapat disimpulkan bahwa penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan dan tidak terkendali tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa terdapat beberapa prediktor kecanduan media sosial, salah satunya adalah kesepian. Kesepian merupakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang ingin dicapai dan diinginkan, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kekurangan dalam hubungan sosial pada diri seseorang. Dalam teori psikososial, Erikson menjelaskan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan tahap hubungan hangat, dekat, dan komunikatif. *Intimacy* dapat tercapai apabila individu berhasil menjalin kelekatan hubungan sosial dan berkomitmen dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang

gagal dalam tahapan ini akan mengalami perasaan terisolasi dan kesepian. Sehingga, jejaring sosial secara daring menjadi sarana dalam mengurangi rasa kesepian yang nantinya berpotensi pada kecanduan media sosial. (Sari & Listiyandini, 2015). Dengan Demikian, penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait permasalahan tersebut guna mengetahui kontribusi kesepian terhadap kecanduan media sosial dengan judul, “Pengaruh Kesepian terhadap Kecanduan Media Sosial pada Dewasa awal”. Melalui penelitian ini, peneliti juga berharap hasilnya mampu diaplikasikan secara praktis sebagai dasar intervensi untuk mengurangi dampak kecanduan media sosial pada dewasa awal.

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal?
2. Bagaimana gambaran kesepian pada dewasa awal?
3. Bagaimana gambaran kecanduan media sosial pada dewasa awal?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal.
2. Untuk mengetahui gambaran kesepian pada dewasa awal.
3. Untuk mengetahui gambaran kecanduan media sosial pada dewasa awal.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Dari penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya wawasan informasi dan menambah kajian ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi sosial dan *cyberpsychology* yang berfokus pada pembahasan mengenai kesepian dan kecanduan media sosial pada dewasa awal.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi atau pembanding untuk penelitian selanjutnya yang sejenis.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi dewasa awal, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial serta sebagai acuan dalam mengambil tindakan preventif untuk meminimalisasi berbagai masalah yang muncul akibat kecanduan media sosial.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan mengenai pengaruh kesepian terhadap kecanduan media sosial.

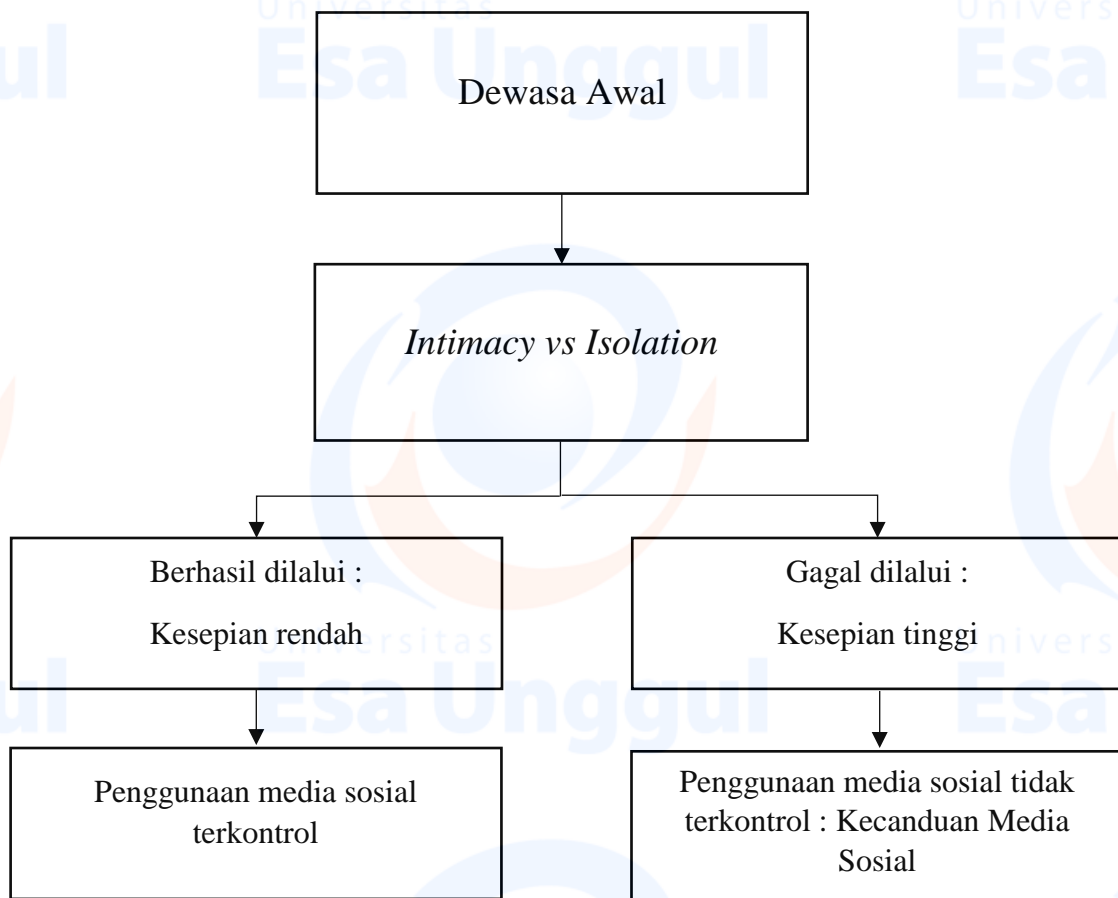
### 1.5 Kerangka Berpikir

Masa dewasa awal merupakan masa transisi menuju kedewasaan dan penuh dinamika psikologis (Kandell dalam Azka, 2018). Pada fase ini, individu yang berada pada tahap dewasa awal berkaitan erat dengan krisis *intimacy vs isolation*, yaitu membentuk hubungan intim dengan orang lain (Erikson dalam Sari & Listiyandini, 2015). Menurut Stenberg (Santrock, 2002) keintiman adalah perasaan emosional tentang kehangatan, kedekatan dan hal berbagi dalam hubungan. Dengan demikian, kebutuhan akan intimasi merupakan suatu hal yang universal dan sudah menetap pada diri setiap manusia.

Individu yang dapat membentuk suatu hubungan dan mampu berkomitmen secara personal dengan individu lainnya, maka intimasi akan tercapai. Sebaliknya, individu yang gagal pada tahap ini menyebabkan munculnya perasaan kesepian dan terasing. Kesepian merupakan perasaan emosi negatif yang tidak menyenangkan seperti perasaan tidak nyaman, tidak terpuaskan, asing, dan terisolasi yang timbul karena tidak adanya ikatan emosional atau perbedaan hubungan yang diinginkan atau dicapai. Ketidakmampuan individu dalam berinteraksi dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain membuat kebutuhan mendasar dalam kehidupan sosialnya menjadi tidak terpenuhi, sehingga individu yang kesepian akan mengalihkan dirinya untuk menggunakan media sosial guna mengurangi perasaan kesepian tersebut.

Penggunaan media sosial pada orang yang kesepian nyatanya tidak hanya sebagai sarana *coping* untuk mengatasi perasaan kesepian itu sendiri, namun juga dapat dijadikan sebagai sarana dalam mendapatkan dukungan sosial dan membentuk intimasi dengan orang lain secara daring (Weiten & Llyod, 2008). Hal tersebut yang dapat memperkuat perilaku kecanduan pada individu yang kesepian. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ivan (dalam Putra, 2012) bahwa kecanduan

merupakan suatu hubungan emosional dengan suatu objek atau kejadian, dimana individu yang mengalaminya mencoba untuk menemukan kebutuhannya terhadap intimasi. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti mengilustrasikan kerangka berpikir yang berjudul, “Pengaruh Kesepian Terhadap Kecanduan Media Sosial Pada Dewasa Awal” sebagai berikut :



**Tabel 2.1 Kerangka Berpikir**



### 1.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat pengaruh positif kesepian secara signifikan terhadap kecanduan media sosial pada dewasa awal. Artinya, semakin tinggi kesepian yang dialami oleh seseorang, maka semakin tinggi pula kecanduan media sosial. Sebaliknya, semakin rendah kesepian yang dialami oleh seseorang, maka semakin rendah pula kecanduan media sosial

Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**  
Universitas Esa Unggul



Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**