

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial dikarenakan pada diri manusia terdapat dorongan untuk berinteraksi dengan orang lain. Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan untuk hidup berkelompok dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan interaksi dengan sesamanya untuk berbagi rasa, bertukar pikiran dan kehendak, baik secara langsung maupun tidak langsung, verbal maupun nonverbal. Hal ini secara alami tertanam dalam diri setiap individu, dan secara alami pula dilakukan sejak lahir. (Onong Uchjana Effendy, 2002)

Berkomunikasi adalah cara manusia agar dapat saling berhubungan baik secara individu maupun kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Banyak pakar menilai bahwa komunikasi adalah suatu kebutuhan yang sangat fundamental bagi seseorang dalam hidup bermasyarakat. Profesor Wilbur Schram menyebutkannya bahwa komunikasi dan masyarakat adalah dua kata kembar yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sebab tanpa komunikasi tidak mungkin masyarakat terbentuk, sebaliknya tanpa masyarakat maka manusia tidak mungkin dapat mengembangkan komunikasi (Cangara, 2010:2).

Muncul dan berkembangnya internet membawa cara komunikasi baru di masyarakat. Hampir semua masyarakat modern terkena paparan media. Disadari atau tidak, media dengan segala kontennya hadir menjadi bagian hidup manusia. Seiring dengan perkembangan zaman, kehadiran media makin beragam dan berkembang. Media sosial hadir dan mengubah paradigma berkomunikasi di masyarakat saat ini. Komunikasi tak terbatas jarak, waktu, ruang. Bisa terjadi dimana saja, kapan saja, tanpa harus tatap muka.

Media sosial adalah alat perantara yang membantu individu untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di belahan dunia. Tujuan interaksi dalam media sosial sama dengan interaksi sosial dalam kehidupan nyata, yaitu membuat lingkaran pertemanan untuk membangun jejaring sosial terhadap orang lain atau komunitas tertentu, namun secara tidak langsung atau *non-face to face* (Sikape, 2014).

Ilmu pengetahuan dan teknologi penggunaan internet terus berkembang demikian pula yang terjadi di Indonesia. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia telah mencapai 132,7 juta orang pada akhir tahun 2016 dan 97,4% dari pengguna internet tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial (apjii.or.id). Hasil survei tersebut juga menemukan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia adalah individu yang berada di pulau Jawa sebesar 65%. Selain itu, ditemukan juga bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 10-24 tahun sebanyak 75,5%.

Studi yang dilakukan oleh UNICEF dengan Kominfo, *The Berkman Center for Internet and Society*, dan Harvard University yang melakukan survei nasional mengenai penggunaan internet para remaja, menunjukkan bahwa setidaknya ada 30 juta orang remaja di Indonesia yang mengakses internet secara rutin setiap harinya. (Lukman, 2014). Kehadiran media sosial di kalangan remaja, membuat ruang privat seseorang melebur dengan ruang publik. Terjadi pergeseran budaya di kalangan remaja, mereka tidak segan-segan mengunggah segala kegiatan pribadinya untuk disampaikan kepada teman-temannya melalui akun media sosial dalam membentuk identitas diri mereka.

Media sosial tidak hanya memberi fasilitas yang memungkinkan remaja melakukan komunikasi *online*, tetapi media sosial juga menyediakan berbagai fasilitas lainnya yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan seperti *seeking information, gaming, downloading music, film, software, e-mailing, chatting*, dan *instant messaging* (Van den Eijnden, et al, 2008). Berbagai

fasilitas ini memengaruhi jumlah peminat untuk ikut merasakan kesenangan dalam menggunakan media sosial.

Media sosial yang paling sering digunakan oleh kalangan remaja antara lain; *Facebook, Instagram, Youtube, Twitter, Path, LINE, dan Whatsapp*. Masing-masing media sosial tersebut mempunyai keunggulan khusus dalam menarik banyak pengguna media sosial yang mereka miliki. Di antaranya, Facebook menyajikan ruang untuk mengobrol langsung (*chatting*), unggah foto/video, dan mengirimkan pesan kepada pengguna lain di saat pengguna lain tersebut sedang di luar jaringan (*offline*). Kedua, media sosial Instagram merupakan aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri. Whatsapp adalah aplikasi *mobile messaging* yang muncul di Indonesia setelah BBM (*Blackberry Messenger*). Setelah kehadiran Whatsapp muncul aplikasi bernama LINE yang merupakan aplikasi *instant messaging* yang dibuat oleh perusahaan NHN Corporation asal Korea Selatan. Menurut penelitian terbaru yang dilakukan oleh We are Social dan Hootsuite pada tahun 2018, tercatat bahwa Indonesia dalam hal peningkatan penggunaan media sosial dari tahun sebelumnya berada di urutan ketiga dunia dengan peningkatan sebanyak 24 juta orang. Indonesia juga menduduki urutan ketiga dunia dalam hal waktu penggunaan media sosial dengan rata-rata penggunaan 3 jam dan 23 menit per harinya. (1 Mei 2018. <https://digitalreport.wearesocial.com>)

Panji (2014), menyatakan terdapat tiga motivasi bagi remaja untuk mengakses internet yaitu untuk mencari informasi, terhubung dengan teman (lama dan baru) dan untuk hiburan. Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. Penggunaan media sosial di kalangan remaja pada saat ini merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari lagi. Hampir setiap hari remaja mengakses media sosial hanya untuk sekadar mencari

informasi melalui Twitter, kemudian menyampaikan kegiatan yang mereka lakukan melalui Facebook atau Instagram.

Hal tersebut dilakukan remaja karena mereka memiliki kebutuhan untuk memiliki dan bersama dalam jaringan sosial serta meningkatkan hubungan interpersonal untuk mengaktualisasikan diri melalui keterampilan interpersonal. Pengungkapan diri merupakan keterampilan interpersonal yang penting dalam perkembangan remaja. Remaja dihadapkan pada tugas perkembangan untuk mencari identitas diri (*self-identity*) agar siap menjadi warga negara yang bertanggung jawab di masyarakat (Papalia, Olds & Feldman, 2008). Karena itu, remaja perlu mengembangkan ketrampilan dalam menjalin hubungan sosial (*social skill*) yang berguna untuk proses pencarian jati diri (Burk & Laursen, 2005). Namun tidak sedikit remaja yang memiliki keterampilan sosial yang rendah (Goldner, 2008). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bargh, McKenna, dan Fitzsimons (2002), tampak bahwa remaja yang pemalu dan memiliki keterampilan sosial yang rendah mampu mengekspresikan apa yang mereka anggap menjadi "diri sejati" mereka lebih mudah melalui media sosial dibandingkan melalui interaksi tatap muka. Ketika remaja tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangannya untuk mencari identitas diri maka remaja akan mudah mengalami stres, kesedihan, kecemasan, dan kesepian. (Fuhrmann, 1990).

Menurut Johannah Cornblatt (newsweek.com), situs-situs jejaring sosial seperti *Facebook* dan *Instagram* dapat memberikan rasa keakraban semu yang akhirnya dapat meningkatkan *loneliness*. Berdasarkan penelitian, semakin lama individu menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial maka hal tersebut dapat menyebabkan penurunan yang signifikan dalam keterlibatan sosial di dunia nyata, dan akhirnya dapat meningkatnya *loneliness* dan depresi (Hu, Mu, 2007). Penggunaan internet meningkatkan level *loneliness*, karena penggunaan internet telah mengambil waktu yang seharusnya digunakan dalam aktivitas sosial dan mendorong terjadinya isolasi sosial (Seepersad, S., 2004). Terjadinya

isolasi sosial ini yang membuat sebagian orang masih selalu merasakan *loneliness* meskipun mereka dikelilingi oleh ratusan teman yang *online* bersamanya (Lee, 2012).

Mengutip dari *Antara*, Selasa (7/3/2017), studi itu menemukan bahwa jika pengguna menghabiskan lebih dari dua jam setiap hari untuk media sosial, peluang merasa terisolasi dua kali lebih besar. Pengertian dari *Loneliness* atau kesepian adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang diinginkan dan jenis hubungan sosial yang dimiliki (Taylor, Peplau & Sears, 2012). *Loneliness* ialah salah satu masalah utama yang dihadapi oleh remaja (Taylor, Peplau & Sears, 2001). Perasaan kesepian yang dirasakan remaja dipengaruhi oleh pemahaman terhadap keberadaan diri sendiri yang sedang memasuki masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Dariyo, 2003).

Loneliness yang tidak teratasi dengan baik, mengakibatkan remaja mengalami depresi, yaitu suatu keadaan psiko-emosional yang memunculkan perasaan-perasaan diri tidak berharga (*unmeaning*), tidak bahagia (*unhappy*), putus asa (*hopeless*), dan mendorong perilaku untuk mencoba bunuh diri (*suicide*) (Goldston, et al, 2009). *Loneliness* dapat menimbulkan akibat negatif pada individu. Seorang psikiater dari Swiss, Tournier (dalam Graham, 1995:11), bahkan menyebut kesepian sebagai penyakit yang paling menghancurkan pada zaman sekarang. Individu yang menderita kesepian akan terhambat kemampuannya untuk berkembang dengan baik dan melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif. University of Illionois (web.aces.uiuc.edu, 1997) memaparkan hasil penelitian Lambert bahwa ada perilaku-perilaku tertentu yang sering dilakukan individu untuk mengatasi rasa kesepian, beberapa di antaranya adalah: perilaku konsumtif, pesta-pora, tidur, menangis, menyendiri, menonton TV, ikut dalam kelompok tertentu, minum-minuman keras, menggunakan narkoba, atau bahkan sampai mencoba bunuh diri.

Menurut Perlman dan Peplau (1981), derajat *loneliness* yang dialami oleh individu dapat bervariasi, mulai dari derajat yang tergolong rendah sampai dengan derajat yang tergolong tinggi. Derajat *loneliness* yang tergolong tinggi dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Taylor, Peplau dan Sears (2000) mengatakan bahwa kesepian dapat berkisar dari perasaan tidak nyaman yang ringan sampai yang berat, dan perasaan sedih yang intens dan menetap.

Kesepian tidak hanya disebabkan kesendirian namun karena respons terhadap ketidakadaan hubungan yang diharapkan. Ketika mengalami kesepian, seseorang akan merasa tidak puas, kehilangan dan distress. Tingkat kesepian seseorang akan berbeda-beda karena penghayatan yang dimiliki setiap individu dan situasi yang menyebabkan rasa sepi itu sendiri berbeda.

Fenomena di atas diperkuat oleh peneliti dengan hasil survei yang dilakukan peneliti kepada 146 remaja di Kota Bandung, meliputi 105 perempuan (71,9%) dan 41 laki-laki (28,1%) dengan mengisi kuesioner yang dibagikan secara *online*. Sebanyak 91 orang responden (62,3%) adalah siswa/i kelas 3 SMA yang berusia 16-18 tahun. Media sosial yang biasa digunakan oleh para responden adalah LINE (95,9%), Instagram (93,2%), Whatsapp (71,9%), Twitter (27,4%), Facebook (26%) dan Path (24,7%). Banyak hal yang dikemukakan oleh para responden mengenai alasan mengapa mereka menggunakan media sosial di antaranya adalah media sosial dianggap sebagai sarana komunikasi yang dapat memperluas relasi dengan mudah, responden juga menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru mengenai berbagai macam hal. Selain itu, sebanyak 120 responden (82%) menggunakan media sosial untuk keperluan sekolah, 90 responden (61%) menggunakan media sosial seperti Instagram dan Facebook untuk mengabadikan momen-momen penting di dalam hidupnya atau sekadar untuk membagi berbagai foto yang diambilnya kepada orang

banyak. Ada 46 responden (31,5%) menggunakannya untuk mengikuti perkembangan dari artis atau tokoh terkenal yang mereka sukai.

Berdasarkan survei ini juga didapatkan bahwa sebanyak 131 orang responden (89,7%) menggunakan media sosial setiap harinya dan sisanya tidak (10,3%). Sebanyak 59 orang responden (41%) mengaku menggunakan media sosial selama 3-4 jam per hari, 32 orang responden (22,2%) menggunakan media sosial selama 5-6 jam per hari, 19 orang responden (13,2%) menggunakan media sosial selama 7-8 jam per hari dan sisanya (23,6%) mengaku waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial bergantung pada kebutuhan dan waktu luang yang mereka miliki. Kebanyakan responden (79,5%) menggunakan media sosial pada malam hari. Selain itu, peneliti juga bertanya apa yang para responden rasakan ketika sedang tidak bisa menggunakan media sosial yang biasa mereka akses, 73 orang responden (50%) menjawab mereka merasa biasa saja ketika tidak bisa menggunakan media sosial namun 28 orang responden (19%) merasa hampa, 25 orang (17%) merasa kesal, sedih dan kesepian sedangkan sisanya (14%) merasa lega, dan senang.

Dalam media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter, LINE, dan Path terdapat *friends* atau *followers* yang menggambarkan berapa banyak relasi yang dipunyai individu di media sosial tersebut. Sebanyak 72 orang (49,8%) mengaku memiliki *friends* sebanyak lebih dari 500 orang. Namun sekitar 63 orang responden (43,2%) hanya memiliki 10-50 teman yang memang berkomunikasi di dunia nyata atau *off line*. 36 orang responden (24,7%) biasanya berkomunikasi dengan 50-100 teman di dunia nyata, 30 orang responden (20,5%) berkomunikasi dengan lebih dari 100 temannya di dunia nyata dan sisanya (11,6%) responden hanya pernah berkomunikasi dengan kurang dari 10 temannya di dunia nyata. Sekitar 90 responden (61%) mengikuti kegiatan sosial dan menjadi bagian dari organisasi yang ada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Kegiatan berorganisasi ini juga membuat individu memiliki relasi yang lebih luas di dunia nyata.

Dari 146 responden (100%), terdapat 97 responden (66%) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial membuat mereka kehilangan waktu untuk melakukan interaksi secara tatap muka dan sisanya (34%) merasa bahwa penggunaan media sosial tidak membuat mereka kehilangan waktu untuk melakukan interaksi secara tatap muka.

Selain membagikan kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 responden. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 perempuan dan 2 laki-laki remaja ini, dapat disimpulkan bahwa semua responden (100%) menggunakan media sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook serta LINE dan Whatsapp.

Para responden menggunakan media sosial tersebut dengan alasan untuk menjalin relasi dengan orang-orang di sekitarnya dan juga mencari teman baru. 2 responden (40%) mengatakan media sosial mempermudah interaksi hubungan jarak jauh dengan orang-orang yang mereka kenal. 5 responden (100%) mengatakan bahwa mereka menggunakan media sosial selama lebih dari 5 jam per harinya. Hal ini dikarenakan mereka membutuhkan media sosial untuk terus berhubungan dengan orang lain dan juga mereka menggunakan media sosial untuk mengisi waktu luang yang mereka punya.

Meskipun begitu 5 responden (100%) ini juga mengatakan bahwa komunikasi langsung tanpa media sosial lebih memuaskan dibandingkan dengan menggunakan media sosial dengan alasan dapat melihat langsung raut wajah teman bicara mereka sehingga tidak terjadi kesalahpahaman ketika berkomunikasi. 3 responden (60%) mengatakan bahwa mereka setiap hari menggunakan media sosial dan merasa tidak dapat berhenti menggunakan karena takut ketinggalan informasi dan kesulitan untuk menghubungi teman-teman serta orang-orang yang mereka kenal. Mereka merasa sudah ketergantungan dalam menggunakan media sosial sehingga merasa janggal jika tidak dapat menggunakannya. 3 responden (60%) merasa puas dengan komunikasi yang mereka jalin pada media sosial yang mereka gunakan karena mereka mendapatkan teman baru melalui media sosial namun 2 responden lainnya (40%) merasa

bahwa media sosial membuat mereka semakin menjauh dari orang-orang yang dekat dengan mereka. Mereka menceritakan bahwa ketika berkumpul dengan keluarga dan teman-temannya, masing-masing orang malah mengecek media sosial mereka bukan melakukan interaksi dengan orang-orang di hadapan mereka. Hal ini menggambarkan media sosial dapat “mendekatkan yang jauh” dan “menjauhkan yang dekat”. Individu akan membandingkan situasinya dengan situasi orang lain yang serupa. Jika individu percaya bahwa dia memiliki jumlah teman yang lebih sedikit dibandingkan teman-temannya maka dia akan cenderung merasa *loneliness* (Perlman dan Goldenberg, 1981).

Berdasarkan survei dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, digambarkan bahwa sebagian besar remaja di kota Bandung menggunakan media sosial. Banyak dari remaja ini yang merasa bahwa media sosial memiliki peran besar di hidup mereka. Banyak alasan remaja menggunakan media sosial dan alasan yang paling utama adalah untuk menjalin relasi dengan orang lain. Ketika menggunakan media sosial, banyak waktu remaja yang tersita sehingga waktu remaja untuk menjalin relasi di dunia nyata menjadi berkurang. Hal ini dapat menyebabkan rasa kesepian pada diri remaja karena kurangnya relasi tatap muka yang dilakukan oleh remaja, namun di sisi lain banyak juga remaja yang merasa terbantu dengan adanya media sosial karena mereka dapat memperluas relasi mereka dan lebih mudah untuk mengekspresikan diri mereka lewat media sosial. Hal ini juga dirasakan oleh remaja yang bersekolah di SMAN “X” Bandung. Sama halnya dengan kebanyakan remaja Bandung, remaja di SMAN “X” Bandung menggunakan media sosial dan diharapkan dapat menjadi sampel dalam penelitian ini. Pada penelitian ini, media sosial di kaitkan dengan derajat *loneliness* sebagai salah satu cara untuk menjalin relasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dan derajat *loneliness* pada remaja di SMAN “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan derajat *loneliness* pada remaja di SMAN “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

1. Memperoleh data dan gambaran mengenai intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMAN “X” Bandung.
2. Memperoleh data dan gambaran mengenai derajat *loneliness* pada remaja di SMAN “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan derajat *loneliness* dilihat dari aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* pada remaja di SMAN “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoretis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah informasi dalam bidang psikologi sosial dan klinis, khususnya memberikan informasi mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness* pada remaja.
2. Memberikan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai intensitas penggunaan media sosial dan *loneliness*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberi informasi kepada para remaja mengenai intensitas penggunaan media sosial dan kaitannya dengan derajat *loneliness* yang dialaminya sebagai bahan untuk lebih memahami diri, mengingat dampak–dampak negatif dari *loneliness*.
2. Memberi informasi kepada pihak sekolah SMAN “X” mengenai intensitas penggunaan media sosial dan kaitannya dengan derajat *loneliness* yang dialami siswa sebagai bahan pertimbangan untuk membuat peraturan terkait penggunaan media sosial di lingkungan sekolah dan pemberian konseling untuk remaja terkait dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan dampak negatif dari *loneliness*.
3. Memberi informasi kepada LSM yang bergerak pada bidang pendidikan mengenai intensitas penggunaan media sosial dan kaitannya dengan derajat *loneliness* yang dialami remaja sebagai bahan untuk memberikan psikoedukasi terkait topik mengenai intensitas penggunaan media sosial dan derajat *loneliness*.

1.5 Kerangka Pikir

Dewasa ini, sebagian besar individu di Indonesia pernah menggunakan internet. Seiring dengan perkembangan teknologi dan internet, pertumbuhan penggunaan media sosial tentunya akan terus terjadi tahun demi tahun. Akan tetapi, bukan hanya dari sisi penggunanya, sebenarnya media sosial itu sendiri juga mengalami perkembangan dari masa ke masa.

Media sosial membuat manusia dapat bersosialisasi, mengakses informasi dan mendapatkan hiburan dengan cara yang lebih praktis. Media sosial membuat kehidupan dunia nyata dapat ditransformasi ke dalam “dunia maya”. Masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu.

Tujuan interaksi dalam media sosial sama dengan interaksi sosial dalam kehidupan nyata, yaitu membuat lingkaran pertemanan untuk membangun jaringan sosial terhadap orang lain atau komunitas tertentu, namun secara tidak langsung atau *non-face to face* (Sikape, 2014). Sebagian besar pengguna internet di seluruh dunia berasal dari kelompok umur 16-24 tahun (National Statistics, 2014).

Begitu juga dengan remaja yang sedang mengenyam pendidikan di SMAN “X” Bandung. Para remaja ini setiap harinya menggunakan media sosial untuk keperluan pribadi maupun keperluan sekolah. Menurut Horrigan (2000) terdapat dua hal mendasar yang harus diamati untuk mengetahui intensitas penggunaan media sosial, yaitu frekuensi artinya seberapa sering orang tersebut mengakses media sosial dan durasi yang artinya seberapa lama orang tersebut mengakses media sosial. Banyak manfaat dari penggunaan media sosial, seperti mempermudah interaksi dengan orang lain secara *livetime*, dapat menjadi sarana untuk mempromosikan suatu barang, komunitas, atau tempat wisata, media sosial juga dapat digunakan untuk mencari informasi yang berguna untuk kebutuhan sekolah para remaja di SMAN “X” Bandung.

Salah satu alasan mengapa remaja di SMAN “X” Bandung menggunakan media sosial adalah untuk menjalin relasi dengan teman sebayanya. Tugas perkembangan remaja adalah untuk mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya (Hurlock, 1997). Hal ini dapat dicapai remaja dengan cara bersosialisasi dengan teman sebaya. Remaja yang tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangannya akan mudah mengalami stres, kesedihan, kecemasan, keraguan pada diri hingga merasakan kesepian yang mendalam.

Di sisi lain, penggunaan media sosial juga memiliki dampak negatif. Menurut Kuss & Griffiths (2011:68), berbagai macam fitur yang terdapat pada situs jejaring sosial dapat menjadi salah satu penyebab kecanduan situs media sosial, terutama meningkatnya waktu penggunaan media sosial. Individu, atau dalam penelitian ini remaja dikatakan menggunakan

media sosial dengan intensitas yang tinggi ketika memenuhi aspek yang dinyatakan oleh Griffiths. Aspek yang pertama adalah *salience* yaitu ketika aktivitas membuka media sosial menjadi kegiatan yang paling penting dalam hidup remaja dan mendominasi pikiran, perasaan dan perilakunya. Remaja cenderung terus menerus berpikir mengenai kapan mereka dapat menggunakan media sosial ketika sedang melakukan hal lain. Ketika hal ini terjadi, banyak waktu remaja yang tersita untuk menggunakan media sosial dan remaja seringkali melupakan hal lain yang seharusnya mereka kerjakan.

Selanjutnya, *mood modification* yang terjadi ketika remaja menggunakan media sosial untuk menimbulkan perubahan suasana hati agar menjadi lebih baik, mendapatkan perasaan yang menyenangkan dan melarikan diri dari masalah mereka yang ada di kehidupan nyata. Ketika remaja menggunakan media sosial, remaja menjadi melupakan masalah-masalah yang terjadi di hidup mereka dan membuat perasaan remaja menjadi lebih baik.

Ketiga, *tolerance* menunjukkan kebutuhan remaja untuk meningkatkan penggunaan media sosial secara progresif dalam rentang waktu yang lama untuk mendapatkan efek kepuasan yang sama saat pertama kali menggunakan media sosial. Ketika remaja semakin lama dan sering menggunakan media sosial, remaja akan tergugah untuk menggunakan media sosial dengan intensitas yang lebih tinggi lagi.

Keempat, *withdrawal symptoms* yaitu muncul perasaan yang tidak menyenangkan pada saat remaja tidak menggunakan media sosial. Biasanya remaja menjadi murung atau menjadi lebih mudah marah ketika tidak bisa menggunakan media sosial. Ketika remaja menggunakan media sosial untuk mendapatkan perasaan yang menyenangkan, maka ketika remaja tidak dapat menggunakan media sosial akan muncul perasaan yang tidak menyenangkan. Remaja menjadi lebih sensitif dan merasakan perasaan negatif lainnya.

Selanjutnya ada *conflict* yaitu adanya masalah interpersonal dan intrapsikis yang muncul sebagai konsekuensi dari terlalu banyaknya menggunakan media sosial. Remaja yang

terlalu banyak menggunakan media sosial dapat membahayakan hubungan mereka dengan orang lain ataupun konflik internal. Ketika remaja terlalu mengutamakan aktivitas menggunakan media sosial, remaja jadi kekurangan waktu untuk menjalin relasi dengan orang di sekitarnya. Remaja menjadi sangat terpaku dan terus menerus menggunakan *gadget*-nya untuk membuka media sosial, hal ini membuat orang-orang di sekitar remaja menjadi merasa kurang dipedulikan oleh remaja. Interaksi *face-to-face* remaja menjadi kurang berkualitas karena remaja terpaku melihat media sosialnya daripada memperhatikan teman bicaranya.

Terakhir, *relapse* yaitu adanya kecenderungan perilaku remaja untuk mengulangi pola yang sempat dilakukan pada awal mengenal media sosial meskipun telah mencoba melakukan kontrol atas dirinya. Ketika remaja sadar bahwa mereka terlalu banyak menghabiskan waktunya di media sosial dan berusaha untuk mengurangi intensitas penggunaannya, remaja cenderung sulit untuk melakukannya dikarenakan rasa kepuasan yang didapat dari penggunaan media sosial tersebut.

Menurut Kuss & Griffiths (2011), Setiap aspek yang dijelaskan di atas dapat saling memengaruhi satu sama lain. Semakin banyak aspek yang ditemukan pada diri remaja maka akan semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial remaja tersebut, begitu juga sebaliknya semakin sedikit aspek yang ditemukan pada diri remaja maka akan semakin rendah intensitas penggunaan media sosial remaja.

Morahan-Martin dan Schumacher (2003) menemukan bahwa orang-orang yang kesepian menggunakan Internet lebih sering dibandingkan dengan orang-orang yang tidak merasa kesepian dan orang-orang kesepian sering menggunakan Internet untuk memberikan dukungan emosional dan modulasi suasana hati negatif yang tidak disediakan oleh kehidupan eksternal mereka.

Remaja yang menggunakan media sosial dalam waktu yang lama, kehilangan waktu mereka untuk berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata sehingga membuat remaja

tersebut merasa terisolasi dan mengarah ke perasaan kesepian. Penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan rasa keakraban semu karena remaja hanya berinteraksi secara *virtual*. Hal ini disambungkan dengan temuan bahwa isyarat nonverbal umumnya tersaring dalam komunikasi yang dimediasi oleh *gadget* seperti media sosial, yang mengurangi kekayaannya dibandingkan dengan komunikasi tatap muka (Sproull and Kiesler 1986).

Perlman dan Peplau (1982) *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan kekurangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh adanya ketidaksesuaian antara jenis hubungan yang individu inginkan dan jenis hubungan sosial yang individu miliki. Remaja memiliki kebutuhan untuk membangun dan mempertahankan relasi dengan orang lain. Hal ini membuat remaja mencari cara untuk memenuhi kebutuhannya. Cara remaja untuk membangun relasi bisa dengan membangun pertemanan dan berkomunikasi secara *face-to-face* dengan orang lain. Cara lainnya adalah dengan membuat akun media sosial dan menggunakan akun tersebut untuk membangun relasi dengan orang lain secara *non face-to-face*. Kemudian remaja akan membandingkan apakah kebutuhan hubungan sosial yang mereka punya sejalan dengan hubungan sosial yang berhasil mereka bangun. Hal ini di pengaruhi oleh pengalaman remaja mengenai hubungan mereka sebelumnya dan juga remaja akan membandingkan kondisi dirinya dengan orang lain. Ketika remaja menggunakan media sosial untuk meningkatkan relasinya dengan orang lain, hal ini akan membantu remaja untuk keluar dari rasa kesepian yang mereka miliki. Namun, ketika remaja menggunakan media sosial tapi justru merasa terisolasi dan kehilangan waktu untuk membangun relasi dengan orang lain maka remaja akan cenderung akan merasakan kesepian. Inti dari pemikiran mengenai *loneliness* adalah gagasan bahwa rasa kesepian berasal dari perbedaan antara hubungan sosial yang dibutuhkan atau diinginkan individu dan hubungan yang sebenarnya mereka miliki. Dari gagasan ini terbentuklah 3 aspek *loneliness* yaitu *needed or desired social relations*, *actual social relations* dan *cognition and attribution*.

Needed or desired social relations adalah kebutuhan akan keintiman dengan orang-orang terdekat dalam hubungan sosial yang dibina. Kebutuhan akan keintiman merupakan sesuatu yang universal dan sudah menetap pada diri remaja sepanjang hidupnya. Pada remaja di SMAN “X” Bandung yang menggunakan media sosial, keintiman yang dimaksud dapat berupa kasih sayang, perhatian, dukungan baik secara langsung atau melalui media sosial dan juga melakukan aktivitas bersama-sama. Setiap individu memiliki kebutuhan akan keintiman yang berbeda-beda derajatnya. Jika dilihat dari tahap perkembangan, remaja memiliki kebutuhan akan keintiman yang tinggi karena tugas perkembangan mereka saat ini adalah untuk menjalin relasi dengan teman sebaya.

Actual Social Relations adalah hubungan sosial yang berhasil dibangun oleh remaja sebagai aspek penguatan sosial yang menitikberatkan pada hubungan sosial yang memuaskan. Hubungan sosial yang berhasil dibangun oleh remaja dipengaruhi oleh keterampilan remaja dalam menjalin relasi dan juga bagaimana respon dari lingkungan remaja ketika remaja mencoba untuk menjalin relasi dengan mereka.

Pada diri remaja, *needed social relations* akan dibandingkan dengan *actual social relations* yang berhasil dibangun oleh remaja. *Cognition and Attribution* adalah persepsi dan evaluasi remaja terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. *Loneliness* terjadi saat remaja mempersepsi dan mengevaluasi bahwa adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang berhasil dicapai. Evaluasi hubungan sosial remaja juga dipengaruhi oleh perbandingan pengalaman masa lalu diri sendiri dan dengan pengalaman orang lain. Dalam mempersepsi dan mengevaluasi kesenjangan hubungan sosial yang mereka butuhkan dan hubungan sosial yang berhasil mereka bangun, remaja akan memikirkan tentang penyebab dari kesenjangan itu (*locus of causality*). Remaja akan mencari tahu apakah kesenjangan terjadi karena kurangnya kemampuan diri untuk membangun relasi dengan orang lain atau lingkungannya yang tidak memberikan respon terhadap usahanya untuk membangun

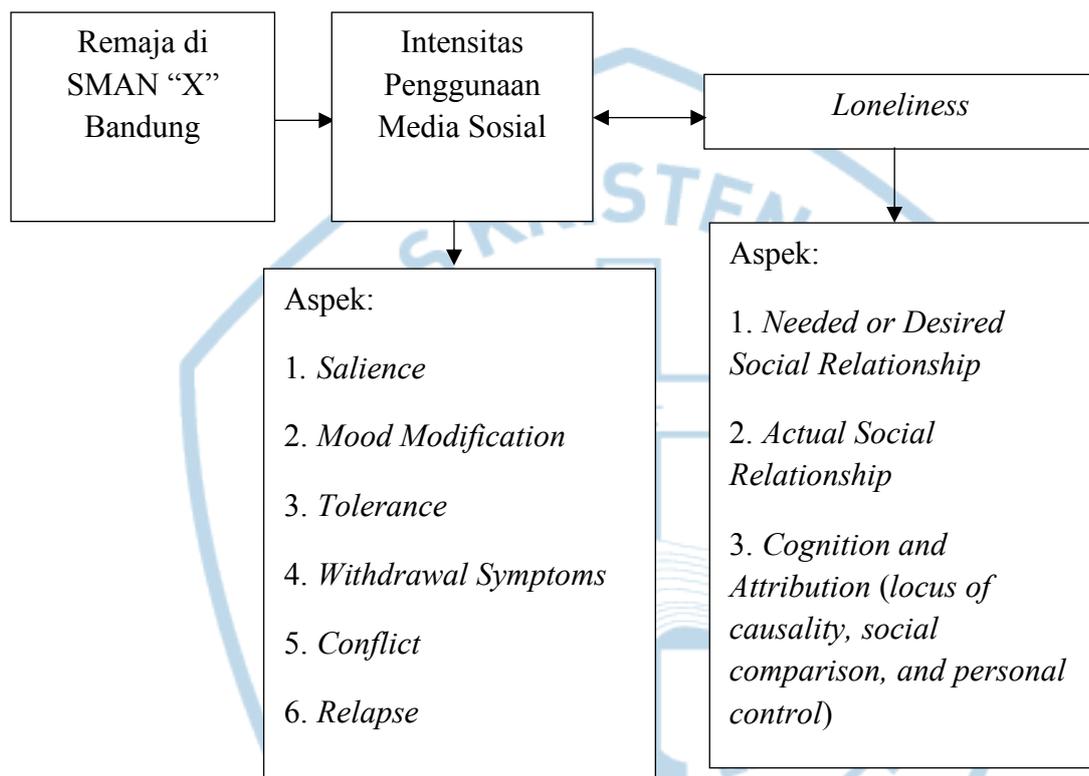
relasi. Selain itu, remaja juga akan membandingkan situasinya dengan situasi orang lain yang serupa (*social comparison*). Jika remaja percaya bahwa mereka memiliki jumlah teman yang lebih sedikit dibandingkan dengan teman sebayanya maka mereka cenderung akan merasa kesepian. Remaja juga akan membandingkan kemampuannya dalam menjalin relasi dengan teman sebayanya, ketika remaja percaya bahwa kemampuannya tidak sebanding dengan teman sebayanya maka remaja akan cenderung merasa kesulitan untuk keluar dari rasa kesepiannya tersebut. Terakhir, remaja juga akan memikirkan sejauh mana diri mereka dapat melakukan kontrol atas hubungan sosial yang mereka bina agar dapat mencapai tingkat yang diinginkan (*personal control*). *Personal control* ini dapat dikaitkan dengan *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja. *Self efficacy* merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Ketika remaja merasa bahwa mereka dapat memperbaiki dan meningkatkan hubungan sosialnya dengan orang lain maka mereka cenderung lebih mudah untuk keluar dari perasaan *loneliness*. Ketika remaja mengetahui penyebab dari perasaan kesepiannya adalah karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial dan remaja dapat merubah perilakunya kemudian berusaha untuk meningkatkan relasinya dengan orang lain di dunia nyata maka remaja cenderung lebih mudah untuk keluar dari perasaan *loneliness*.

Cognition dan *attribution* pada diri remaja memiliki pengaruh yang sangat besar dalam menentukan tinggi atau rendahnya derajat *loneliness* yang dirasakan oleh remaja.

Berdasarkan pemaparan di atas, telah dijelaskan bahwa remaja memiliki tugas perkembangan untuk menjalin relasi dengan teman sebaya, dimana salah satu caranya adalah dengan menggunakan media sosial. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membuat remaja merasa terisolasi dan memiliki rasa keakraban semu yang kemudian dapat mengakibatkan remaja mengalami *loneliness*. Begitu juga sebaliknya, remaja yang

mengalami *loneliness* cenderung menggunakan media sosial untuk membantu dirinya dalam mencari teman. Untuk memperjelas uraian sebelumnya, maka digambarkan bagan di bawah ini.

Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pikir



1.6 Asumsi Penelitian

1. Semakin hari penggunaan media sosial oleh remaja di SMAN “X” semakin meningkat.
2. Intensitas penggunaan media sosial remaja di SMAN “X” Bandung memiliki tingkatan yang berbeda-beda.
3. Derajat *loneliness* remaja di SMAN “X” Bandung memiliki tingkatan yang berbeda-beda.
4. Setiap remaja di SMAN “X” Bandung yang menggunakan media sosial memiliki derajat *loneliness* yang berbeda-beda.

1.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi di atas maka hipotesis penelitiannya adalah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan derajat *loneliness* pada remaja di SMAN “X” Bandung.

