

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN

Komunikasi dengan menggunakan media sosial pada *smartphone* yang saat ini sering digunakan membuat perubahan pola perilaku interaksi yang dahulu lebih sering dilakukan secara *offline* atau tatap muka secara langsung, kini berganti menjadi dilakukan secara *online* atau yang sering disebut dengan virtual (Nanda & Destiwati, 2018). Keadaan tersebut berubah seiring dengan berkembangnya media sosial yang dianggap memudahkan masyarakat dalam berkomunikasi.

Media sosial yang banyak diminati sebagai sarana komunikasi virtual di Indonesia ialah *Whatsapp*, *Instagram*, *Facebook* dan *Twitter*. Menurut riset yang dilakukan Data Reportal dengan tema Digital 2021 sebanyak 202,6 juta jiwa masyarakat Indonesia sebagai pengguna internet di Januari 2021. Jumlah tersebut meningkat dari tahun lalu sebanyak 16% atau kenaikannya sebesar 27 juta jiwa. Diantara media sosial yang banyak digunakan untuk berkomunikasi, *Whatsapp* berada di urutan paling atas setelah *Youtube* dengan pengguna di Indonesia sebanyak 87,7% dari total populasi penduduk Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa. Lalu disusul dengan pengguna *Instagram* sebanyak 86,6%, pengguna *Facebook* sebanyak 85,5% dan pengguna *Twitter* sebanyak 63,6% (Kemp, 2021).

Salah satu pengguna media sosial terbanyak ialah mahasiswa yaitu sebanyak 30,7 % dengan presentase rata-rata penggunaan perhari yaitu 3 jam 41 menit (Kemp, 2021). Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan atau studi pada tingkat perguruan tinggi yang terdiri dari institut, universitas, politeknik maupun akademik (Hartaji & Sedjo, 2012). Menurut Yusuf (2012) mahasiswa dikategorikan ke dalam rentang usia 18 hingga 24 tahun. Pada usia ini, mahasiswa sedang aktif mengikuti berbagai kegiatan baik secara daring maupun luring karena pada usia ini banyak pengalaman-pengalaman baru yang ingin dirasakan. Dari wawancara *online* yang peneliti lakukan kepada mahasiswa Universitas

Bhayangkara Jakarta Raya melalui *Whatsapp* dengan jumlah responden sebanyak 10 mahasiswa, rata-rata mahasiswa memiliki media sosial lebih dari 3 di *smartphone*-nya. Media sosial yang kebanyakan dimiliki oleh mereka ialah *Whatsapp*, *Instagram*, dan *Twitter*. Dari hasil wawancara ini, mahasiswa tersebut berpendapat bahwa media sosial yang mereka miliki sangat membantu untuk terhubung dan berkomunikasi dengan orang lain saat ini.

Komunikasi virtual yang dilakukan membuat mahasiswa dapat darimana saja menghubungi seseorang tanpa terkendala jarak dan waktu. Mahasiswa dapat berkomunikasi hanya dengan bertukar informasi lewat *chat*, menelpon, hingga melakukan *video call* secara *real time* dengan menggunakan *smartphone* atau *gadget* yang dimilikinya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Asmaya (2015) menyatakan bahwa penggunaan media sosial sebagai alat komunikasi di rasa jauh lebih menyenangkan dibanding jika harus berkomunikasi secara tatap muka langsung. Penggunaan internet untuk berkomunikasi dapat membantu dan membuat hidup lebih mudah, namun penggunaannya yang berlebihan dan tidak terkontrol akan memiliki konsekuensi negatif tersendiri (Shi, Wang & Zou, 2017).

Transisi dari masa remaja ke dewasa awal membuat mahasiswa cenderung mencoba banyak hal baru yang sebelumnya belum pernah dicobanya dan memiliki keingintahuan yang tinggi terhadap banyak hal. Berbagai kegiatan seperti mengerjakan tugas, diskusi, seminar, organisasi hingga kegiatan relawan saat ini banyak dilakukan secara virtual alih-alih dilakukan dengan bertatap muka secara langsung sehingga membuat mahasiswa merasa kurang memiliki kelekatan emosional dengan kawannya. Kurangnya kelekatan tersebut membuat mahasiswa cenderung merasakan kesepian karena dirasa memiliki hubungan yang dangkal (Bernardon, Babb, Hakim-Larson & Gragg, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sherry Turkle (dalam Arif, 2016) mengatakan bahwa, meskipun saat ini individu terkoneksi dengan individu lainnya dengan perantara media sosial dan sebagian diantaranya merasa bahwa *smartphone* yang dimilikinya tidak

pernah sepi yang ditandai dengan banyaknya notifikasi dari berbagai media sosial yang ada, namun secara bersamaan fenomena tentang kesepian makin meningkat (Arif, 2016). Menurut Lake (dalam Ningsih, dkk., 2021), kesepian muncul disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial dan komunikasi secara langsung yang terjadi. Menurut Waiten (dalam Ika Anuari, 2018) saat ini kesepian di anggap dapat berkurang dengan cara bermain media sosial dikarenakan dengan individu aktif berkomunikasi melalui media sosial sehingga dapat membentuk hubungan persahabatan secara *online*. Individu yang mengalami kesepian cenderung tertarik menggunakan media sosial dan beranggapan bahwa dengan berkomunikasi melalui media sosial dapat mengurangi rasa kesepian. Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Candra (2017) menunjukkan bahwa komunikasi yang dilakukan melalui media sosial menguatkan perasaan kesepian karena teknologi tidak mampu mengakomodasi hubungan yang tulus dan hanya menunjukkan emosi-emosi yang dangkal dikarenakan perasaan yang diharapkan tidak terpenuhi.

Menurut mantan Dokter Bedah Umum Vivek Murthy (dalam Widyaningrum, 2019) munculnya media sosial yang membuat pudarnya komunikasi secara langsung antar individu memunculkan wabah kesepian yang efeknya mematikan. Sejalan dengan pendapat Julianne Holt Lunstad (Widyaningrum, 2019) yang menyatakan bahwa kesepian membuat harapan hidup individu berkurang dan dampak dari kesepian itu sendiri setara dengan menghisap 15 puntung rokok dalam satu hari. Di lansir melalui laman JawaPos.com (2018), kesepian merupakan penyebab paling besar individu memilih untuk mengakhiri hidupnya hingga kasus bunuh diri di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta sangat memprihatinkan dan menjadi sorotan Pemerintah Kabupaten. Begitu pula dengan pendapat Menteri Keuangan Sri Mulyani (dalam CNBC Indonesia, 2021) yang di mana digital teknologi yang memunculkan dunia virtual akan menyebabkan banyak manusia terancam mengalami kesepian di tahun 2045.

Kesepian merupakan salah satu dari dampak komunikasi yang seringnya dilakukan secara virtual menggunakan media sosial karena

kurangnya *attachment* yang seharusnya didapatkan jika individu melakukan komunikasi secara langsung. Kesepian juga dapat diartikan sebagai perasaan emosional yang berkaitan dengan hubungan sosial yang dirasa kurang karena ketidakpuasan akan hubungan sosial yang ada (Brehm dkk., 2002). Kesepian menjadi salah satu penyebab perasaan tidak nyaman yang dapat mengganggu kehidupan mahasiswa. Menurut Hawkley & Cacioppo (2010), kesepian secara emosional yang dirasakan oleh mahasiswa dapat mengakibatkan gangguan psikologis dan perasaan tertekan yang akan mempengaruhi performansi akademik dari mahasiswa yang merasakannya.

Hal ini diperkuat dengan hasil survei yang dilakukan oleh *Into the Light* pada 5.211 partisipan di bulan Mei – Juni 2021, 98% diantaranya merasa kesepian. Usia terbanyak dari jumlah total partisipan yang merasa kesepian ialah 18-24 tahun dengan presentase sebanyak 46%. 2 dari 5 partisipan mengaku lebih baik mati dan memiliki keinginan bunuh diri akibat dari perasaan kesepiannya yang dialaminya. Kesepian digambarkan sebagai sebuah pengalaman yang tidak diinginkan dan tidak menyenangkan yang hampir selalu disertai dengan kecemasan, kemarahan dan kesedihan (Mozafar dkk., 2021).

Data survei tersebut juga didukung dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* yang disebar secara *online* pada tanggal 03 November 2021 dengan sampel mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi dengan responden sebanyak 30 mahasiswa dengan usia 18 – 24 tahun, 76,7% menyatakan bahwa saat ini mahasiswa tersebut merasa kesepian karena kurangnya kelekatan akibat komunikasi virtual yang saat ini banyak dilakukan sebagai pengganti komunikasi langsung. Peneliti juga mewawancarai 3 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya pada tanggal 30 November 2021 dengan responden pertama berinisial H (laki-laki usia 22 tahun), responden kedua berinisial N (perempuan usia 21 tahun), dan responden ketiga yang berinisial D (perempuan usia 21 tahun). Ketiga mahasiswa tersebut mengatakan bahwa dengan keadaan saat ini yang di mana komunikasi

secara virtual lebih sering mereka lakukan daripada berkomunikasi secara langsung membuat mereka merasa kelekatan yang mereka rasakan ketika berhubungan dengan orang lain secara langsung berkurang meskipun sering melakukan komunikasi secara virtual.

Responden pertama yaitu H berpendapat bahwa komunikasi yang dilakukan secara *online* mengurangi kelekatan yang didapatkan ketika berinteraksi secara langsung karena tidak terjadinya *physical touch* saat interaksi tersebut dilakukan. Selanjutnya, responden kedua dengan inisial N berpendapat bahwa meskipun saat ini komunikasi hanya dapat dilakukan secara virtual tetapi dapat sedikit mengurangi kesepian, tergantung bagaimana seseorang menilai dan memaknai komunikasi yang dilakukan tersebut. Responden ketiga yaitu D menambahkan jika komunikasi virtual melalui media sosial dengan orang banyak masih membuatnya merasakan kesepian akibat tidak adanya kontak fisik secara langsung dengan lawan bicara.

Dari ketiga subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian bukan hanya karena tidak adanya orang lain untuk berkomunikasi tetapi lebih kepada perasaan yang dirasakan secara emosional akibat dari perubahan pola perilaku komunikasi yang terjadi. Sejalan dengan pendapat Saputri, Rahman & Kurniadewi (2012) bahwa kesepian dirasakan tidak hanya dari akibat individu tidak memiliki seseorang untuk berinteraksi, tapi dalam melakukan interaksi sosial individu memerlukan hubungan yang akrab, tidak hanya sekedar basa-basi atau hubungan yang bersifat dangkal, individu juga memerlukan hubungan yang lebih mendalam. Begitupun dengan pemikiran dari Indrawati (2020) tentang kesepian yang dialaminya dan mengatakan, “Bagi saya pribadi bertemu secara langsung dan bisa merasakan kehadiran keluarga, pasangan maupun teman secara fisik menjadi bentuk ideal yang saya harapkan saat berinteraksi dengan mereka”. Peplau, Miseli, Mosarch (1982) menyatakan bahwa individu yang merasakan kesepian juga sering merasa bahwa dirinya tidak kompeten, sulit dicintai dan tidak berharga. Penghinaan diri dan rendahnya harga diri individu juga sering dikaitkan dengan kesepian (Peplau & Perlman, 1982).

Rendahnya harga diri individu menjadi salah satu faktor dari kesepian sebagaimana yang dijelaskan oleh Brehm (2002), di mana faktor-faktor kesepian yaitu hubungan yang dimiliki dirasa tidak adekuat atau tidak memiliki kecocokan, adanya perubahan keinginan dari hubungan yang dimiliki, harga diri dan perilaku interpersonal.

Klass & Hodge (dalam Widodo & Pratitis, 2013) menyatakan bahwa harga diri merupakan bagaimana individu menilai dan mengevaluasi apa yang diperbuat dan dipertahankan oleh individu tersebut sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan sosial serta penghargaan, penerimaan dan tindakan orang lain terhadap dirinya. Bagaimana mahasiswa menilai apa yang terjadi dalam kehidupannya saat ini sangat berpengaruh pada tingkat harga diri yang dirasakan. Jika mahasiswa pengguna media sosial tidak dapat mengevaluasi diri dan keadaan secara positif tentang komunikasi virtual yang dilakukannya, maka perasaan kesepian semakin dirasakan karena penilaian terhadap apa yang sedang terjadi pada dirinya kurang baik. Perasaan kesepian tersebut muncul akibat perilaku menarik diri yang dilakukan akibat dari harga diri yang rendah dan dapat menimbulkan perasaan tidak mengenakkan lainnya seperti sedih, hampa, hingga berujung depresi. Kehilangan kepercayaan diri, ketidakmampuan menilai diri secara positif, serta ketidakmampuan mengekspresikan diri di lingkungan sosial merupakan dampak dari harga diri individu yang rendah (Widodo & Pratitis, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) tentang *Perasaan Kesepian dan Self-Esteem Pada Mahasiswa* memperoleh hasil hubungan yang signifikan di mana mahasiswa yang merasakan kesepian cenderung memiliki harga diri yang rendah (*low self esteem*). Penelitian lain yang dilakukan oleh Christy (2018) tentang *Hubungan antara Kesepian dengan Harga Diri Pada Pelajar yang Menggunakan Media Sosial Facebook di SMP Negeri 6 Cibitung* memperoleh hasil yang menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan harga diri di mana semakin tinggi kesepian, maka semakin rendah harga diri dan sebaliknya.

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah ada hubungan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi. Terkait dengan hal ini, maka judul yang diajukan oleh peneliti untuk rencana penelitian ini adalah “Hubungan antara Harga Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi”.

1.2 RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Listiyandini (2015) dengan judul hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang menyatakan bahwa hubungan yang signifikan dan bersifat negatif yang artinya jika resiliensi pada individu dewasa muda lajang rendah, maka kesepian (*loneliness*) yang dirasakan individu muda lajang tinggi dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Garvin (2017) dengan judul hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja yang artinya semakin tinggi kecerdasan sosial pada remaja maka semakin rendah kesepian yang dialami oleh remaja dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ishaq, Solomon & Khan (2017) dengan judul *relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels* atau hubungan antara harga diri dengan kesepian di antara mahasiswa yang tinggal di asrama menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama.

Penelitian yang dilakukan oleh Resmadewi (2018) dengan judul hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi prodi kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat penyesuaian subjek dengan kesepian yang

artinya semakin tinggi penyesuaian subjek maka semakin rendah kesepian begitu pula sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti (2020) dengan judul hubungan antara harga diri dengan kesepian pada pengguna aplikasi *mobile dating* menyatakan bahwa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan harga diri.

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang telah peneliti jabarkan, maka peneliti membuat rumusan masalah dalam penelitian skripsi ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi”.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Dari uraian diatas, secara spesifik tujuan yang ingin diketahui dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan peneliti maupun pembaca tentang gambaran harga diri dan kesepian pada pengguna media sosial khususnya mahasiswa. Serta dapat memberikan sumbangan pemikiran dan kontribusi perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang sosial pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mengenai tema yang telah dijabarkan dan sebagai bahan referensi peneliti lain untuk penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang jelas terkait harga diri dan kesepian bagi mahasiswa yang menggunakan media sosial dan dapat mengetahui serta memahami pengaruh dari harga diri dengan kesepian akibat dari penggunaan media sosial yang dialami.