

FAKTOR PEMICU KESEPIAN PADA REMAJA DI KOTA BESAR

Awalia Rahma¹⁾, Dian Ari Widyastuti²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

awalia2100001116@webmail.uad.ac.id¹⁾, dian.widyastuti@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Penelitian ini didanai dengan tujuan untuk mengidentifikasi fenomena kesepian, serta faktor-faktor yang menyebabkan kesepian, yang terjadi pada remaja di kota-kota besar, serta untuk menyarankan metode intervensi untuk mengatasi rasa kesepian. Penelitian kualitatif deskriptif ini menggunakan desain studi kepustakaan atau literatur. Data yang dikumpulkan berasal dari teks jurnal yang terkait dengan variabel penelitian ini, yaitu kesepian remaja. Peneliti itu sendiri adalah alat penelitian ini. Analisis data meliputi membandingkan, membandingkan, menafsirkan, dan menghasilkan kesimpulan dari teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesetaraan adalah fenomena sosial yang memiliki gejala dan komponen serupa di berbagai kota besar di Indonesia .

Kata Kunci: *Kesepian, Smartphone, Indonesia*

1. Pendahuluan

Kesepian yang terjadi di Indonesia, mengalami peningkatan sejak covid-19 pada 2019 yang menyebabkan setiap orang harus melakukan aktivitas mereka di rumah atau Work From Home (WFH). Adanya pembatasan fisik yang diberlakukan oleh pemerintah menyebabkan penurunan interaksi sosial yang memberikan dampak pada meningkatnya kesepian pada setiap individu (Lubis and Yudhaningrum 2020). Adapun kesepian yang terjadi di Indonesia pada tahun, 2015, terdapat remaja yang mengalami kesepian dengan persentase 9,8% (Saminan et al. 2021).

Kesepian adalah hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, diinginkan atau dicapai, yaitu perasaan gelisah, cemas, tertekan dan kurangnya penerimaan diri terhadap hubungan sosial pada individu. Perasaan yang dirasakan oleh individu yang mengalami kesepian yaitu perasaan negatif disebabkan oleh sebuah pengalaman yang sangat menyenangkan yang memiliki sifat subjektif yang dialami oleh individu ketika harapan yang terkait dengan pengalaman yang menyenangkan tentang

hubungan interpersonal tidak sesuai dengan ekspektasi individu dengan kenyataan yang dialami langsung (Saminan et al. 2021).

Kesepian dapat menimbulkan banyak masalah kepada setiap individu salah satunya pada remaja. Remaja yang mengalami kesepian akan mengalihkan kesepian tersebut ke hal-hal yang negatif seperti, bermain game online yang menyebabkan remaja menjadi kecanduan game online, menggunakan smarphone secara berlebihan mengakibatkan timbulnya perilaku nomophobia, jenuh (burn out) dalam belajar dan masih banyak lagi dampak yang akan terjadi jika seseorang individu mengalami kesepian (Vitasari 2016).

Dalam menghadapi masalah kesepian yang terjadi pada remaja, perlu adanya dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya agar individu tidak merasa kesepian (Faturrahman & Saputra, 2023). Dengan selalu menanyakan kabarnya hari ini, kegiatan apa saja yang dilakukan oleh individu hari ini dan selalu menjadi orang yang selalu mendengarkan ceritanya. Dengan ini seseorang yang mengalami kesepian merasa bahwa dia masih mempunyai orang-orang yang bisa di andalkan.

Berdasarkan pemaparan di atas penelitian ini akan meneliti tentang faktor kesepian yang terjadi pada remaja di beberapa kota besar yang ada di Indonesia. Harapannya dengan memahami betapa pentingnya peran orang-orang disekitar dalam mengatasi kesepian dan memfasilitasi lingkungan untuk membantu remaja yang mengalami kesepian. Tujuan penelitian ini untuk memberikan wawasan baru dan rekomendasi berguna mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mereduksi kesepian pada remaja.

2. Metode

Metode penelitian studi literatur yang digunakan untuk penelitian ini dengan cara mengumpulkan dan menganalisis dari berbagai literatur dan publikasi ilmiah yang sesuai mengenai faktor kesepian yang terjadi pada remaja di berbagai kota besar yang ada di Indonesia. Pendekatan ini meliputi tinjauan dan sintesis terhadap penelitian-penelitian terlebih dahulu yang dilakukan dalam bidang yang sama atau terkait (Chaidir and Widyastuti 2023).

Proses penelitian ini hal yang terlebih dahulu dilakukakn yaitu dengan menentukan dari berbagai sumber literatur yang sesuai dengan judul penelitian melalui pencarian di data akademik, jurnal ilmiah, buku dan berbagai macam sumber lainya yang terpercaya.

Kemudian di analisis secara sistematis untuk mengidentifikasi perbedaan dan kesamaan terhadap penemuan yang disebutkan pada penelitian sebelumnya (Chaidir and Widyastuti 2023).

Dengan menggunakan metode penelitian ini, dapat menyediakan pemahaman yang luas dan lengkap berdasar pada penelitian-penelitian sebelumnya tentang faktor yang mempengaruhi kesepian pada remaja, serta memberikan landasan yang kuat untuk mengembangkan intervensi yang dapat mengurangi seseorang mengalami kesepian.

3. Hasil dan Pembahasan

Faktor Kesepian yang Terjadi Pada Remaja di Kota Besar Yang Ada di Indonesia

Kesepian menurut Peplau dan Perlman (1988:128) pada penelitian Vitasari (2016) mendefinisikan sebagai “pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang secara signifikan kurang baik secara kualitas maupun kuantitas”. Kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kuantitas maupun kualitas. Aspek dari kesepian yaitu kebutuhan akan keintiman, pandangan terhadap sosial dan pandangan terhadap reinforcement sosial. Berikut faktor kesepian pada remaja di beberapa kota besar yang ada di Indonesia :

Kesepian yang terjadi di kota Surabaya dalam penelitian Nuraini and Satwika (2023) terdapat 40 remaja dari 80 remaja yang menjadi subjek dari penelitian ini, terdapat 80% remaja yang masuk dalam kategori sedang dan 5% (4 dari 80 subjek) termasuk dalam kategori tinggi. Remaja yang mengalami kesepian di tingkat sedang, merupakan pengguna aplikasi Instagram karena merasa tidak memiliki hubungan akrab dengan orang lain dan sedang tidak menjalin hubungan yang bermakna. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami kesepian di kota Surabaya 5% masuk kategori tinggi dan 80% masuk kategori sedang. Faktor yang dapat meningkatkan kesepian yaitu jika penggunaan aplikasi Instagram tidak dapat di kontrol oleh masing-masing individu.

Kesepian yang terjadi di kota Jakarta barat dalam penelitian Zahrabella and Herdajani (2023) mengatakan bahwa hasil analisis terhadap kesepian dengan jumlah 130

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

responden, terdapat hubungan positif antara kesepian dengan keterbukaan diri pada content creator Tiktok di wilayah Jakarta Barat. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perasaan kesepian, maka semakin tinggi tingkat keterbukaan dirinya, individu yang mengalami kesepian keinginan untuk mencari tempat untuk menceritakan kehidupannya di sosial media, faktor penyebabnya karena tidak memiliki seseorang untuk di ajak berkomunikasi di lingkungannya.

Kesepian pada remaja yang terjadi di kota besar Yogyakarta terdapat 57 siswa yang mengalami kesepian termasuk dalam kategori sedang dengan skor 28,8%, 141 siswa yang mengalami kesepian termasuk dalam kategori rendah dengan skor 71,2% dan tidak ada siswa yang mengalami kesepian kategori tinggi dengan skor 0%. Tidak adanya siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa siswa atau remaja yang ada di kota Yogyakarta mampu memenuhi kebutuhannya dengan rasa puas terhadap hubungan sosial yang sedang terjadi. Faktor penyebab kesepian yang terjadi di kota Yogyakarta karena bermain game online yang secara berlebihan yang menyebabkan individu cenderung menghabiskan waktu bermain game online daripada bersosialisasi dengan sebayanya (Kurnisari 2021).

Kesepian yang terjadi pada remaja di kota Makassar terdapat 34 responden yang mengalami kesepian dengan skor 16,83% kategori tinggi, 140 responden dengan skor 69,31% kategori sedang dan 28 responden dengan skor 13,86% kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami kesepian di kota Makassar sebagian besar mengalami kesepian pada kategori sedang. Penyebab kesepian yang terjadi di kota Makassar karena remaja tersebut adalah perantau ke Makassar dan sering merasa kesepian karena jauh dari keluarga (Irham, Fakhri, and Ridfah 2022).

Kesepian pada remaja di kota Bandung yang menyebabkan individu melakukan self harm. Individu yang melakukan self harm adalah remaja yang mengalami kesepian. Jenis kesepian yang sering di alami oleh remaja di Bandung ada 2 yaitu family lonelennes, social lonelennes dan romantic lonelennes. Family lonelennes kesepian yang dirasakan oleh individu yang mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan dengan keluarganya atau tidak adanya hubungan yang baik didalam keluarganya. Social lonelennes adalah tidak adanya hubungan sosial yang terjadi pada individu di kehidupan

sehari-hari. Romantic lonelinnes adalah individu yang kehilangan orang-orang tersayang, seperti putus dari pacar, ditinggal orang tua baik ditinggal karena meninggal maupun ditinggal karena adanya perceraian (Destiyana and Coralia 2020).

Faktor kesepian yang terjadi di kota Medan yaitu kekerasan yang di dapat dari teman sebaya yang membuat rasa tertekan yang menyebabkan individu mengalami kesepian. Adanya fenomena kekerasan pada remaja menunjukkan rasa depresi yang mengarah pada kesepian pada korban kekerasan. Pada penelitian Robinson et al. (2020) terdapat remaja yang mengalami kesepian berada di skor 63% dengan jumlah 63 remaja dari 100 yang menjadi responden dengan kategori sedang, skor 37% kategori rendah dengan jumlah responden 37 remaja dan remaja yang mengalami kesepian kategori tinggi adalah 0% atau tidak ada remaja yang mengalami kesepian dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami kesepian di kota Medan ada yang paling banyak ada di kategori sedang di skor 63% dengan jumlah responden 65 remaja.

Berdasarkan faktor kesepian yang ada di beberapa kota besar di Indonesia yang telah dipaparkan diatas, jadi ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesepian remaja. Semua orang dapat melihat dari masing-masing individu, seperti bijak menggunakan smartphone untuk menghindari kecanduan game online dan nomophobia, menghindari kekerasan dan self harm dan hati-hati memilih teman yang baik karena teman sangat membantu dalam mengatasi masalah kesepian dan juga dapat memicu rasa yang sama. Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dapat membantu mengurangi kesepian remaja dengan memberikan layanan bimbingan, baik bimbingan kelompok maupun bimbingan klasik. Mereka juga harus memberikan konseling kepada siswa yang memiliki tingkat kesetaraan yang tinggi.

Cara Mengatasi Kesepian Pada Remaja

Penyebab seseorang mengalami kesepian itu dikarenakan kebutuhan seseorang tidak terpenuhi akan kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain dan tidak adanya hubungan sosial yang sedang berlangsung (Nuraini and Satwika 2023). Cara mengatasi remaja yang mengalami kesepian dengan membantu individu untuk selalu berfikir ke arah yang positif, karena perilaku dan pola berfikir yang irasional dapat menyebabkan seseorang menjadi apa yang dipikirkan oleh dirinya sendiri. Maka dari itu pentingnya

individu untuk mengubah pola pikir dari irasional menjadi rasional agar yang terjadi pada perilaku kita menjadi positif.

4. Kesimpulan

Kesepian yang terjadi pada remaja diberbagai kota memiliki berbagai macam faktor yang hampir mirip. Di Surabaya kesepian terjadi karena merasa tidak punya teman yang mengakibatkan individu menggunakan aplikasi *Instagram* secara berlebihan. Di Jakarta Barat kesepian terjadi karena tidak adanya orang terdekat yang mau bisa di ajak berkomunikasi yang menyebabkan individu bersosial media karena melalui sosial media individu bisa menceritakan apapun yang pengen diceritakan. Di Makassar remaja yang mengalami kesepian adalah remaja yang merantau ke daerah Makassar yang dimana remaja perantau ini merasa kesepian karena jauh dari keluarganya, yang mengharuskan mereka berkomunikasi melalui *smartphone* maka timbullah *nomophobia* karena cemas ketika jauh dari *smartphone*. Di Bandung remaja yang mengalami kesepian disebabkan oleh *family lonelinnnes*, *sosial lonelinnnes* dan *romantic lonelinnnes* yang membuat mereka melakukan *self harm*. Di Medan remaja yang mengalami kesepian adalah remaja yang menjadi korban kekerasan yang membuat mereka menarik diri dari sosial dan mengurangi *circle* pertemanan karena takut menjadi korban kekerasan selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Chaidir, L, and D A Widyastuti. 2023. “Pentingnya Dukungan Sosial Dalam Mereduksi Burnout Akademik Mahasiswa.” *Prosiding Seminar Nasional ...* (2021): 1136–43. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13567%0Ahttp://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/viewFile/13567/3941>.
- Destiyan, Alifiananda Kartika, and Farida Coralina. 2020. “Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di Kota Bandung.” *Prosiding Psikologi* 6(2): 488–92. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23100>.
- Faturrahman & Saputra, W. N. E. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mereduksi kecemasan Komunikasi siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 871-875).

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

- Irham, Sry Susilawati, Nurfitriany Fakhri, and Ahmad Ridfah. 2022. “Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar.” *Jurnal Cendekia Ilmiah* 1(4): 318–32.
- Kurnisari, Mitta. 2021. “Hubungan Antara Kesepian Dan Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa Di Yogyakarta.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 1(2): 20–27.
- Lubis, Irma Rosalinda, and Lupi Yudhaningrum. 2020. “Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm.” *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 9(1): 14–21.
- Nuraini, Brenda Kartika, and Yohana Wuri Satwika. 2023. “Hubungan Antara Kesepian Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kota Surabaya.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10(01): 861–73.
- Robinson, Robinson et al. 2020. “Kesepian Ditinjau Dari Perilaku Agresi Pada Lingkungan Pembina Khusus Anak Kota Medan.” *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9(3): 205.
- Saminan et al. 2021. “Open Access Open Access.” *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study case in Pangandaran* 2(1): 56–61.
- Vitasari, Ita. 2016. “Kejenuhan Belajar Ditinjau Dari Kesepian Dan Kontrol Diri Siswa Kelas Xi Sman 9 Yogyakarta.” *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke-5 2016 masalah: 60–75.*
- Zahrabella, Shabrina, and Febi Herdajani. 2023. “Hubungan Harga Diri Dan Kesepian Dengan Keterbukaan Diri Pada Content Creator Tiktok Di Jakarta Barat.” *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* 3(1): 144–52.