

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menguraikan pendahuluan penelitian yang meliputi, latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

1.1 Latar Belakang

Kesepian merupakan perasaan yang umum dirasakan manusia dalam kehidupannya. Kesepian dapat dirasakan oleh siapa saja (Dahlberg & McKee, 2014; Ferguson, 2011; Halawa, 2015; Rokach, 2004) dan dapat muncul pada saat-saat tertentu tanpa memandang karakteristik sosio-demografi, seperti jenis kelamin dan usia (Yanguas et al, 2018). Kesepian terjadi karena ketidaksesuaian antara kebutuhan/keinginan sosial dan emosional dengan realitas yang ada (Lou et al., 2012; Walton et al., 1991), baik berupa tidak adanya interaksi atau kontak dengan orang lain atau adanya interaksi, tetapi tidak memuaskan (Francis, 1976). Selain itu, kesepian juga dapat muncul sebagai bagian dalam proses perkembangan. Misalnya, mahasiswa dengan rentang usia sekitar 18-25 tahun berada pada masa dewasa awal yang merupakan masa keterasingan sosial yang dapat menambah kesepian (Hurlock, 1980).

Sebagai perasaan yang umum dirasakan, banyak individu mengalami kesepian. Analisis bukti dari 113 negara dan wilayah di dunia (2000-2019) menunjukkan bahwa 1 dari 12 orang mengalami kesepian pada tingkat yang dapat menyebabkan masalah serius pada kesehatan (Surkalim et al., 2022). Selain itu, survei yang dilakukan pada tahun 2021 oleh *Into the Light Indonesia* (komunitas pencegahan bunuh diri) dan Change.org di enam provinsi di Pulau Jawa menunjukkan bahwa 98% dari 5.211 partisipan mengalami kesepian (Tim CNN Indonesia, 2021).

Banyaknya orang yang mengalami kesepian menunjukkan bahwa kesepian bukan hal yang bisa dianggap sepele, bahkan kesepian harus dianggap sebagai masalah global yang perlu untuk diatasi agar tidak menimbulkan dampak negatif. Kesepian dapat berdampak negatif, baik terhadap kesehatan fisik maupun

kesehatan mental. *Terhadap kesehatan fisik*, dampak kesepian misalnya perilaku kesehatan yang buruk (misal, konsumsi alkohol dan merokok), penurunan fungsi motorik, hipertensi (Crewdson, 2016), sakit kepala (Dong et al., 2012), gangguan tidur (Park et al., 2020), peningkatan risiko penyakit jantung dan tekanan darah sistol (Halim & Dariyo, 2016). *Terhadap kesehatan mental*, dampak kesepian misalnya depresi (Crewdson, 2016; Erzen & Çikrikci, 2018), kecemasan, bunuh diri, dan ketidakpuasan hidup (Park et al. 2020). Selain itu, kesepian dapat berdampak negatif terhadap rendahnya orientasi masa depan seseorang (Seginer & Lilach, 2004), kesepian membuat tidak bahagia, kognitif terganggu (misalnya, ingatan kabur, berbicara dengan kata-kata kasar, dan sebagainya) (Dong et al., 2012).

Mengingat banyaknya dampak negatif yang dapat dirasakan, kesepian yang terjadi karena kurangnya hubungan atau interaksi sosial rasanya dapat diatasi dengan memperbanyak interaksi sosial. Interaksi sosial saat ini lebih mudah dilakukan berkat perkembangan teknologi dan informasi, salah satunya adalah media sosial yang memungkinkan penggunaanya untuk terhubung dengan siapapun, kapanpun dan dimanapun (Ortiz et al, 2014; Riu, 2015). Data terbaru menunjukkan bahwa di tahun 2023, terdapat 4,76 miliar pengguna aktif media sosial di seluruh dunia, naik sekitar 140 juta dari tahun 2022 (Kemp, 2023). Sedangkan di Indonesia, tercatat 167 juta pengguna aktif media sosial pada tahun 2023, turun sekitar 24 juta dari tahun 2022, dan pengguna paling banyak berusia 18-24 tahun (Kemp, 2023).

Topik kesepian dan penggunaan media sosial cukup menarik untuk dikaji lebih lanjut karena keduanya saling berhubungan. Misalnya, hasil studi terdahulu menunjukkan bahwa mereka yang kesepian mencari dukungan sosial di media sosial untuk mengimbangi kurangnya dukungan sosial di lingkungan sekitar dan mengurangi kesepian (O'Day & Heimberg, 2021). Lalu, studi lain menunjukkan orang dewasa awal yang kesepian memperlihatkan peningkatan dalam menggunakan media sosial (Lisitsa et al., 2020) dan studi pada mahasiswa menunjukkan semakin tinggi kesepian yang dirasakan, maka pengungkapan diri di media sosial pun semakin tinggi (Akbar & Abdullah, 2021). Hubungan ini tak hanya membantu, tetapi juga dapat menimbulkan masalah baru, misalnya

kecanduan media sosial. Studi pada mahasiswa menunjukkan kesepian dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Zanah & Rahardjo, 2020) dan kesepian akan meningkat jika penggunaan media sosial meningkat (Savci & Aysan, 2016). Juga mereka yang kecanduan media sosial lebih kesepian (Ostovar et al., 2016) dan apabila kecanduan media sosial meningkat maka kesepian akan meningkat pula (Miftahurrahman & Harahap, 2020). Salah satu cara untuk mengatasi kesepian adalah dengan diberikannya layanan konseling kepada mereka yang kesepian. Byars (2005) dalam penelitiannya menemukan bahwa konseling kelompok dapat efektif membantu mengurangi kesepian karena dalam konseling kelompok muncul perasaan jadi bagian penting dalam kelompok, merasa tidak sendiri yang memiliki masalah, dan sadar bahwa setiap orang membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup.

Sementara itu, studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 87 mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan hasil 42 orang (48,3%) mengalami kesepian sedang, 32 orang (36,8%) mengalami kesepian parah, dan 13 orang (14,9%) mengalami kesepian sangat parah. Mayoritas mereka selalu (52%) dan sering (47%) menggunakan media sosial. Media sosial juga cukup membantu untuk tidak terlalu merasa kesepian ($M = 3,94$).

Berdasarkan paparan di atas, terdapat beberapa hal menarik. *Pertama*, kesepian dapat terjadi sebagai bagian dari proses perkembangan masa dewasa awal karena masa tersebut merupakan masa keterasingan sosial yang dapat menambah kesepian. *Kedua*, kesepian yang terjadi karena kurangnya interaksi sosial semakin meningkat sejalan dengan peningkatan pengguna media sosial sebagai media untuk interaksi sosial. Padahal, seharusnya media sosial dapat membantu individu untuk terhubung secara sosial, sehingga kesepian dapat berkurang bahkan dicegah. *Ketiga*, studi terdahulu mengenai kesepian dan media sosial fokus pada hubungan kedua hal tersebut, sedangkan gambaran kecenderungan kesepian dan pola penggunaan media sosial individu yang kesepian tidak banyak diteliti. *Keempat*, pengguna media sosial di Indonesia mayoritas berusia 18-24 tahun yang merupakan usia pada masa dewasa awal dan juga merupakan usia mahasiswa. *Kelima*, layanan bimbingan dan

konseling, seperti bimbingan kelompok atau konseling kelompok dapat efektif membantu mengurangi perasaan kesepian. *Keenam*, studi pendahuluan pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI menunjukkan bahwa kesepian mahasiswa pada kategori sedang sampai sangat parah dan sering bahkan selalu menggunakan media sosial. Namun, masih perlu dilakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui manfaat penggunaan media sosial untuk mengurangi kesepian ini bersifat sementara hanya ketika mengakses media sosial atau bertahan cukup lama atau bahkan hanya sekedar pengalihan yang berujung kecanduan. Belum diketahui pula konten media sosial seperti apa yang dapat membantu mengurangi kesepian.

Kesenjangan tersebut menjadi celah bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kesepian mahasiswa penggunaan media sosial, khususnya pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FIP UPI. Penelitian ini akan mengukur tingkat kesepian dan menggambarkan kecenderungan kesepian mahasiswa pengguna media sosial serta pola penggunaan media sosial mahasiswa yang mengalami kesepian.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa sebagai individu dewasa awal harus dapat mencapai tugas perkembangan untuk tergabung dalam suatu kelompok sosial karena masa dewasa awal merupakan masa keterasingan sosial yang akan menambah kesepian (Hurlock, 1980). Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika seseorang kekurangan jaringan hubungan sosial, baik secara kualitas maupun kuantitas (Perlman & Peplau, 1981). Kesepian merupakan perasaan yang umum dirasakan individu dan merupakan masalah yang meluas secara global. Semakin meluasnya kesepian cukup disayangkan karena saat ini individu dapat dengan mudah terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui media sosial. Apalagi, pengguna media sosial mayoritas berusia dewasa awal, 18-24 tahun (Kemp, 2023), dan mahasiswa termasuk ke dalam usia tersebut.

Hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa kesepian mahasiswa pada kategori sedang sampai sangat parah, padahal mereka sering bahkan selalu menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial memang cukup membantu

mengurangi kesepian, tetapi belum diketahui sejauh mana manfaat yang diberikan. Selain penggunaan media sosial, layanan bimbingan konseling seperti konseling kelompok efektif membantu mengurangi kesepian.

Berdasarkan paparan di atas, pokok masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kesepian mahasiswa pengguna media sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Berikut pertanyaan penelitian yang dirumuskan untuk memperjelas masalah pokok dalam penelitian ini.

- 1) Bagaimana gambaran umum kesepian mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pengguna media sosial?
- 2) Bagaimana gambaran kesepian berdasarkan dimensi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pengguna media sosial?
- 3) Bagaimana gambaran kesepian berdasarkan karakteristik sosio-demografi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pengguna media sosial?
- 4) Bagaimana gambaran pola penggunaan media sosial mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai mahasiswa yang kesepian?
- 5) Bagaimana layanan bimbingan dan konseling guna mengatasi kesepian mahasiswa pengguna media sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, penelitian bertujuan untuk menganalisis kesepian mahasiswa pengguna media sosial dan mengembangkan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk mengatasi kesepian mahasiswa pengguna media sosial pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Berikut tujuan khusus penelitian yang mengacu pada pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan.

- 1) Mengetahui gambaran umum kesepian mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pengguna media sosial.
- 2) Mengetahui gambaran kesepian berdasarkan dimensi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pengguna media sosial.
- 3) Mengetahui gambaran kesepian berdasarkan karakteristik sosio-demografi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pengguna media sosial.
- 4) Mengetahui gambaran pola penggunaan media sosial mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai mahasiswa yang kesepian.
- 5) Mengembangkan rancangan layanan bimbingan dan konseling guna mengatasi kesepian mahasiswa pengguna media sosial pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis penelitian adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengatasi kesepian mahasiswa pengguna media sosial. Juga bermanfaat untuk menambah wawasan yang dapat dijadikan sebagai rujukan terkait kajian kesepian mahasiswa pengguna media sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir UPI
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi yang berguna sebagai bahan dan pertimbangan dalam upaya perencanaan dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi guna mengatasi masalah kesepian dan penggunaan media sosial mahasiswa.
- 2) Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian serupa, khususnya berkaitan dengan kesepian mahasiswa pengguna media sosial.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dari penelitian ini terdiri dari lima bab dengan masing-masing bab berisi beberapa subbab di dalamnya. Bab I Pendahuluan, menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi penelitian.

Bab II Konsep Kesepian Mahasiswa Pengguna Media Sosial serta Layanan Bimbingan dan Konseling, menguraikan konsep dasar teori yang melandasi penelitian, meliputi konsep dasar kesepian, mahasiswa pengguna media sosial, layanan bimbingan dan konseling, penelitian terdahulu mengenai kesepian dan penggunaan media sosial, dan posisi penelitian.

Bab III Metode Penelitian, memaparkan secara rinci desain penelitian (pendekatan, metode, dan desain penelitian) yang digunakan dalam penelitian, partisipasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan langkah-langkah analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, menguraikan secara rinci hasil yang diperoleh dalam penelitian yang meliputi deskripsi analisis dan interpretasi data mengenai gambaran penelitian, dan mendeskripsikan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, memaparkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan mengutarakan saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian.