

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Interaksi sosial adalah suatu hal yang perlu diperhatikan pada saat memasuki usia remaja. Masa remaja ini penting bagi mereka untuk mengasah interaksi sosialnya karena dapat memengaruhi komunikasi dan hubungan yang terjalin antara remaja dengan orang lain (Manurung et al., 2022). Interaksi sosial ini menjadi semakin penting bagi remaja karena dengan interaksi sosial mereka mampu mendapatkan teman dengan mudah dan komunikasinya dengan orang lain dapat berjalan dengan baik (Sartika, 2021). Mengingat remaja lebih sering menghabiskan waktunya di sekolah membuat interaksi sosial pada remaja pun juga paling banyak terjadi di sekolah, hanya saja tidak semua remaja memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik (Ansyah et al., 2019). Ides et al. (2022) melakukan penelitian terkait interaksi sosial pada 180 remaja, sebanyak 140 (77,8%) diantaranya memiliki interaksi sosial yang buruk dan 40 (22,2%) lainnya memiliki interaksi sosial yang baik. Penelitian dari Nurlianawati et al. (2020) juga mengungkapkan hasil yang sama bahwa dari 90 remaja, sebanyak 56 (62,2%) diantaranya memiliki kemampuan dalam berinteraksi sosial yang buruk.

Interaksi sosial pada remaja yang kian memburuk disebabkan karena mereka merasa sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain, tidak memiliki minat untuk bersosialisasi secara langsung dengan lingkungannya, dan merasa malu untuk berada dalam lingkup sosial (Okfiyandi & Arisandy, 2022). Menurunnya interaksi sosial pada remaja ini juga dikaitkan dengan mereka yang lebih memilih untuk berinteraksi secara *online* seperti media sosial, dibandingkan interaksi secara langsung atau tatap muka (Fujianda, sebagaimana dikutip dalam Manurung et al., 2022). Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial membuat mereka tidak memiliki teman dan terhambatnya interaksi sosial remaja yang kemudian memicu hadirnya *loneliness* pada remaja (Cna.id, 2024). Kurangnya interaksi

sosial yang dimiliki oleh remaja secara langsung atau tatap muka membuat remaja akhirnya merasakan *loneliness* (Cahyanti & Neviyarni, 2022).

Loneliness atau kesepian memang sudah menjadi fenomena universal yang dapat dialami oleh siapapun tanpa memandang usia, jenis kelamin, dan status sosial individu (Nurrahman & Chairani, 2024). Franssen et al. (2020) menyampaikan bahwa meskipun *loneliness* dapat dialami oleh siapapun tanpa memandang usia, namun beberapa penelitian telah memfokuskan *loneliness* lebih sering dialami pada usia remaja. Penelitian di Indonesia sendiri juga sudah banyak meneliti terkait masalah *loneliness* yang salah satunya terjadi pada usia remaja (Edison, 2020). Wahyudi (sebagaimana dikutip dalam Sutanto & Suwartono, 2019) menyampaikan bahwa berdasarkan data dari Data Status Kesehatan Mental Remaja Indonesia, *loneliness* merupakan tanda gangguan kesehatan mental yang umum dan dialami oleh 1,63 juta remaja di Indonesia dengan jumlah antara remaja laki-laki dengan perempuan yang hampir seimbang. Jaya Widura Imam Mustopo selaku ketua Himpunan Psikologi (Himpsi) pada tahun 2023 juga membahas *loneliness* yang sedang menjadi tren dalam kesehatan mental, fakta menyatakan bahwa *loneliness* saat ini terjadi di semua golongan usia yang mana usia remaja memiliki jumlah paling besar dalam merasakan *loneliness* (Alamsyah, 2023).

Berdasarkan data dari Youth Health Monitor of South Limburg 2015, Bayat et al. (2021) menemukan bahwa prevalensi *loneliness* yang dialami pada masa remaja (usia 12-18) dari 7.956 partisipan di Belanda, sebanyak 1.511 atau 19,4% partisipan yang merasakan *loneliness*. Penelitian dari Febriani (2021) terkait *loneliness* terhadap 77 remaja di Sumatera Barat yang terdiri dari 26 laki-laki dan 51 perempuan, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 20 (76,9%) remaja laki-laki dan 39 (76,5%) remaja perempuan mengalami *loneliness*. What Works Wellbeing (2023) juga telah melakukan penelitian pada responden usia 16 tahun ke atas di United Kingdom dan hasilnya menyampaikan bahwa sebanyak 8,3% responden usia 16-19 tahun lebih sering atau selalu merasa *loneliness* jika dibandingkan dengan usia 20-24 tahun sebesar 7,9%, usia 25-65 tahun sebesar 5,9%, dan usia di atas 65 tahun sebesar 3,8%. Selain itu, Brogaard (2024) dalam *Psychology Today*

menyampaikan bahwa meskipun *loneliness* dapat muncul pada usia berapapun, namun usia remaja merupakan salah satu usia paling rentan, lebih dari 50% remaja menunjukkan bahwa mereka merasa *loneliness* berulang kali.

Perubahan sosial dan perkembangan yang terjadi pada remaja ini seringkali dikaitkan dengan *loneliness*, mereka mulai ingin lebih mandiri dengan menarik diri dari orang tua dan meningkatkan hubungan sosial dengan teman sebayanya dalam lingkup sosial (Dafnaz & Effendy, 2020). Perkembangan pada remaja akan membuat mereka menghadapi tantangan, salah satunya adalah kurangnya keterampilan sosial yang dimiliki sehingga membuat mereka ragu untuk terlibat dalam lingkup sosialnya dan membuat mereka merasa tidak percaya diri (Rafida & Naqiyah, 2023). Lebih lanjut, Rafida dan Naqiyah (2023) juga menyampaikan kurangnya keterampilan sosial ini dapat menghambat perkembangan remaja dalam membangun hubungan sosialnya dan dapat membuat mereka terisolasi secara sosial sehingga memicu *loneliness* pada remaja. *Loneliness* ini juga diakibatkan karena ketidakmampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang baik, sehingga kemudian membuat mereka merasa ditolak oleh temannya dan gagal dalam membangun hubungan sosial dengan temannya (Dafnaz & Effendy, 2020).

Santrock (2019) menyampaikan bahwa memasuki usia remaja kebutuhan keintiman akan semakin meningkat dan mendukung remaja untuk mencari teman dekatnya. Kegagalan yang dialami oleh remaja dalam berinteraksi kemudian membuat remaja merasakan *loneliness* karena tidak dapat membangun hubungan yang baik dengan temannya (Santrock, 2019). Fitriana et al. (2022) mengungkapkan bahwa remaja sering merasa ditolak oleh temannya, merasa terasingkan, dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkup sosialnya yang kemudian menyebabkan remaja merasa *loneliness*. *Loneliness* yang dialami remaja juga dapat disebabkan karena berkurangnya kedekatan hubungan dengan orang tua akibat permasalahan antara orang tua dan remaja (Fitriana et al., 2022).

Loneliness yang dialami remaja ini dapat memberikan dampak yang negatif bagi remaja itu sendiri. Menurut Cosan (2014) terdapat beberapa dampak negatif dari munculnya *loneliness*, seperti kurang merasa diterima oleh lingkungannya,

sulit untuk menjalin komunikasi dengan orang disekitar, menutup diri, dan tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang terjadi. Remaja yang *loneliness* juga cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur atau bahkan sulit tidur, meningkatnya stress, dan kurangnya rasa percaya diri (Doane & Thurston, 2014).

Loneliness yang dialami merupakan kurangnya kuantitas dan kualitas yang dimiliki oleh individu akan hubungannya dengan orang lain yang dapat menyebabkan munculnya emosi negatif dan dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik individu yang mengalaminya (Russell & Pang, 2016). Mengacu pada Russell dan Pang, *loneliness* yang terjadi ini diakibatkan karena kurangnya kualitas yang dimiliki oleh individu terhadap hubungan sosialnya. Sehingga meskipun memiliki kuantitas ataupun jumlah koneksi yang dimiliki banyak, seseorang bisa tetap merasakan *loneliness* karena tidak memiliki kualitas hubungan sosial yang baik (Triani, 2012).

Guna untuk memperdalam fenomena yang telah disampaikan di atas, peneliti melakukan wawancara kepada 5 remaja yang saat ini sedang menempuh pendidikan di SMP, SMA, dan SMK. Berdasarkan hasil wawancara, 3 dari 5 subjek menyampaikan bahwa mereka memiliki beberapa teman namun tidak memiliki hubungan yang dekat dengan teman-temannya. Subjek merasa sering ditinggalkan oleh teman-temannya dan tidak dilibatkan dalam beberapa kegiatan yang dilakukan oleh temannya. Ketika subjek harus terlibat dalam satu kelompok dengan temannya yang lain, mereka merasa bahwa temannya justru mengacuhkan dan tidak menanggapi pendapat dari subjek. Meskipun ketiga subjek memiliki teman, namun hubungan dengan temannya tidak terlalu dekat dan mereka merasa bahwa temannya tidak bisa selalu mereka andalkan ketika membutuhkan bantuan atau sekedar untuk menjadi teman berbicara di saat-saat tertentu. Sehingga hal ini menyebabkan subjek jarang berinteraksi dan menghabiskan waktunya sendirian yang kemudian membuat mereka merasa *loneliness* di lingkup sosialnya.

Peneliti mengulik lebih dalam terkait jawaban subjek yang mengaku memiliki beberapa teman namun kurang memiliki hubungan yang dekat dengan temannya. Ketiga subjek kemudian menyampaikan alasan mereka tidak memiliki hubungan

dekat dengan temannya karena mereka merasa tidak berani untuk memulai percakapan dengan temannya, tidak mampu untuk membangun hubungan dengan temannya, dan merasa gagal dalam membina hubungan yang baik. Salah satu dari ketiga subjek tersebut juga menyampaikan bahwa ia merasa memiliki hambatan dalam membangun hubungan sosial dengan lingkungannya, sehingga hal ini membuatnya tidak memiliki teman dekat. Berdasarkan hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang kesepian tidak selalu disebabkan karena seberapa banyak jumlah teman yang dimiliki, melainkan karena kurangnya kualitas hubungan yang dimiliki dengan teman sebayanya akibat dari ketidakmampuan mereka untuk membina hubungan yang lebih dekat dengan teman-temannya.

Para peneliti menemukan bahwa memiliki hubungan yang kuat dengan teman sebayanya dapat menjadi sumber untuk melawan *loneliness* (Weeks & Asher, 2012). Sebaliknya, jika hubungan sosial dengan teman sebayanya tidak berjalan dengan baik justru akan menjadi salah satu prediktor munculnya *loneliness* (Bayat et al., 2021). Beberapa penelitian menekankan bahwa karakteristik pribadi, salah satunya adalah *shyness* (rasa malu) dapat menjelaskan *loneliness* yang dialami oleh remaja (Bayat et al., 2021). *Shyness* memiliki kaitan yang erat dengan *loneliness* karena memengaruhi hubungan interpersonalnya. Hal ini dikarenakan *shyness* dapat menentukan reaksi seseorang terhadap pertemuan pertama dengan orang yang baru dikenal (Mousavi & Dehshiri, 2022).

Shyness atau rasa malu didefinisikan sebagai terciptanya rasa ketegangan, kekhawatiran, rasa canggung dan kurang nyaman ketika berhadapan dengan orang asing, berusaha untuk tidak melakukan kontak mata dengan orang lain dan terjadinya hambatan dalam perilaku sosial (Buss, sebagaimana dikutip dalam Cheek & Buss, 1981). *Shyness* yang dialami oleh remaja dapat mempersulit mereka dalam bersosialisasi sehingga hubungan dengan temannya tidak berjalan sesuai dengan yang mereka inginkan, terutama pada saat mereka berada di lingkungan sekolah menengah (Woodhouse et al., 2012). Zhao et al. (2018) menyampaikan hasil penelitiannya bahwa remaja *shyness* akan lebih cenderung merasakan *loneliness* yang disebabkan karena terhambatnya interaksi yang dapat ia lakukan

dengan orang lain. Remaja yang memiliki *shyness* cenderung akan memilih untuk menarik diri dari lingkungan sekitarnya dikarenakan *shyness* yang mereka miliki, sehingga hal ini menyebabkan remaja merasa *loneliness* (Zhao et al., 2018).

Shyness pada remaja ini dapat terlihat ketika mereka masuk ke lingkungan yang baru, remaja yang memiliki *shyness* akan cenderung menghindari berada di situasi sosial karena mereka merasa takut untuk bertemu dengan orang lain dan mengkhawatirkan pandangan orang lain akan dirinya (Ratih, 2022). Munculnya *shyness* pada remaja dapat disebabkan karena beberapa hal, seperti pengalaman hidup yang kurang mengenakkan, di mana mereka sering dilarang untuk melakukan suatu hal, tidak berani mengutarakan pendapatnya, dan kurangnya interaksi sosial dengan lingkungannya (Agatha, 2022).

Henderson dan Zimbardo telah melakukan penelitian terkait *shyness* dan ditemukan bahwa sebanyak 61% remaja merasakan *shyness* (Ridfah & Murdiana, 2018). Chikita et al. (2019) juga turut melakukan penelitian terhadap remaja SMA di Makassar dan mendapatkan hasil bahwa sebanyak 207 partisipan mengalami *shyness* dengan persentase 50%. Penelitian yang dilakukan oleh Vioga dan Aulia (2023) juga menunjukkan hasil bahwa dari 126 siswa, terdapat 76 siswa yang memiliki tingkat *shyness* dalam kategori yang tinggi atau sebesar 60,3%. Zhao et al. (2018) menyampaikan bahwa remaja dengan tingkat *shyness* yang tinggi dapat menurunkan motivasi serta kemampuan dalam membangun dan menjaga hubungan sosialnya yang dapat menyebabkan mereka kekurangan hubungan sosial dengan orang lain sehingga mereka mengalami tingkat *loneliness* yang tinggi dalam konteks sosialnya yang baru.

Terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa seorang remaja memiliki rasa malu, seperti gugup, tegang, mudah khawatir, cenderung diam, merasa tidak nyaman, dan mengalihkan pandangan (Chikita et al., 2019). *Shyness* yang dialami oleh remaja juga dapat memberikan dampak yang cenderung ke arah negatif, seperti stress, cemas, kurangnya rasa percaya diri, merasa dikucilkan, kurang berinteraksi, komunikasinya tidak berjalan dengan baik, dan pikiran yang tidak tenang (Chikita et al., 2019). Secara khusus seorang remaja yang *shyness* akan

cenderung kurang diterima secara sosial oleh teman-temannya dan akan lebih berisiko memiliki lebih sedikit teman pada umumnya, dan juga tidak jarang yang melaporkan bahwa kualitas pertemanan mereka tidak berjalan dengan baik (Vanhalst et al., 2014).

Penelitian terdahulu mengenai variabel terkait telah dilakukan oleh peneliti di luar negeri. Tan et al. (2016) telah melakukan penelitian terhadap remaja di Cina terkait hubungan antara *loneliness* dengan *shyness* dan *social support* sebagai mediator. Hasilnya menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki korelasi yang positif dengan *shyness* dan *social support* memiliki korelasi yang negatif dengan *loneliness* dan *shyness*. Selain itu, Huan et al. (2014) telah melakukan penelitian terhadap remaja dengan *problematic internet use* terkait *loneliness* dengan *shyness* dan peran *social anxiety*. Hasilnya menunjukkan bahwa *social anxiety* memediasi hubungan yang positif antara *loneliness* dengan *shyness* pada remaja *problematic internet use*. Terdapat pula penelitian terkait *shyness* dan *loneliness* di Indonesia yang dilakukan oleh Pratiwi dan Asih (2019) terhadap mahasiswa yang tinggal di apartemen, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *shyness* dan *loneliness* memiliki hubungan yang positif terhadap mahasiswa.

Hasil dari penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif antara *loneliness* dan *shyness*. Korelasi positif antara *loneliness* dan *shyness* memiliki arti di mana semakin tinggi *shyness* yang dialami oleh subjek, maka akan semakin tinggi pula *loneliness* yang dialami oleh subjek. Jika melihat dari penelitian terdahulu, terdapat beberapa keterbatasan, yaitu ketiga penelitian tersebut bertujuan untuk melihat hubungan antara kedua variabel terkait. Selain itu, penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas dilakukan di luar negeri yang mana memiliki arti hubungan antara *loneliness* dengan *shyness* pada remaja di luar negeri dan di Indonesia akan memiliki perbedaan karena budaya dan kondisi yang berbeda. Sedangkan penelitian di Indonesia sendiri terdapat beberapa penelitian yang juga melihat hubungan antara *shyness* dengan *loneliness*, namun dengan subjek yang berbeda yaitu mahasiswa dan belum ada yang meneliti secara langsung kedua variabel

tersebut kepada remaja. Lalu, seperti yang disampaikan sebelumnya bahwa di Indonesia penelitian terkait kedua variabel tersebut hanya melihat sampai hubungan saja dan belum ditemukan penelitian untuk melihat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja di Indonesia. Sehingga kemudian hal ini yang membuat peneliti memilih untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah yang sudah di deskripsikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pikiran dan dapat memperkaya kajian terkait Psikologi Sosial. Lalu, dengan adanya penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi kajian mengenai topik penelitian yang serupa sehingga dapat memberikan manfaat untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi serta edukasi terkait dampak-dampak yang terjadi pada remaja yang merasa *loneliness* dan memiliki *shyness*, sehingga mampu meningkatkan *awareness* pada remaja agar mereka dapat membina hubungan dengan orang di sekitarnya sehingga memiliki banyak teman agar tidak merasa *loneliness*.

2. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi bagi pihak sekolah ataupun guru sehingga kemudian dapat menyusun program-program untuk mencegah remaja yang *shyness* mengalami *loneliness*. Penelitian ini juga diharapkan bisa membuat pihak sekolah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung untuk remaja yang memiliki *shyness* dan mengalami *loneliness*.

