

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Usia remaja merupakan periode penting yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan kedewasaan, yang dicirikan oleh perubahan fisik, perkembangan kognitif, emosi yang berfluktuasi, dan upaya menemukan identitas diri (Latifah et al., 2024). Secara global, jumlah remaja diperkirakan mencapai 1,2 miliar atau sekitar 18% dari jumlah keseluruhan penduduk di dunia (WHO, 2021). Di Indonesia, jumlah remaja mencapai 64,19 juta jiwa atau sekitar 24,01% dari populasi nasional (BPS, 2022), sementara di Kota Padang jumlah remaja usia 10-24 tahun berjumlah 220.252 jiwa (BPS Kota Padang, 2022). Masa remaja juga merupakan fase eksplorasi identitas dan hubungan sosial yang sering kali diwarnai ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan sosial, yang dapat disebabkan oleh rendahnya kualitas pertemanan, keterlibatan teman sebaya, status sosial, serta peningkatan penggunaan media sosial. Salah satu dampak dari penggunaan media digital yang tinggi adalah munculnya perilaku *phubbing*, yaitu tindakan mengabaikan orang disekitar karena lebih fokus pada *smartphone* (Twenge et al., 2021).

*Phubbing* merupakan perilaku mengabaikan interaksi sosial langsung karena terlalu fokus menggunakan *smartphone* yang dipengaruhi oleh budaya

digital, *multitasking*, dan tekanan sosial (Setiawan, Kartono & Sakuntalawati (2024). Sedangkan menurut **Maftei & Mäirean (2023)** menjelaskan bahwa *phubbing* adalah tindakan mengalihkan perhatian dari orang yang sedang berinteraksi secara langsung demi menggunakan ponsel (**Maftei & Mäirean, 2023**).

Meskipun Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) belum merilis data prevalensi resmi, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* telah menjadi isu global. Di Spanyol, sekitar 50% remaja dan mahasiswa terlibat dalam perilaku *phubbing* yang dikaitkan dengan rendahnya harga diri dan kecanduan internet (Castrejon et al., 2021). Di Turki prevalensi mencapai 12,7% dikalangan mahasiswa kedokteran menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam per hari (Aygür et al., 2021). Di Indonesia, penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa 59,8% mahasiswa mengalami perilaku *phubbing* pada tingkat sedang, 39,1% pada tingkat rendah, dan 1,1% pada tingkat tinggi (Sari & Amalia, 2023).

*Phubbing* memiliki beberapa karakteristik menurut Chotpitayasunondh dan Karen (2018) yaitu penarikan kontak mata dan pembatasan emosi dalam hubungan interpersonal. Menghindari tatapan mata saat berinteraksi dianggap sebagai bentuk pasif dari meremehkan secara sosial, yang menunjukkan ketidaktertarikan dan berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan sosial seseorang. Sementara, emosi juga memainkan peran penting dalam

membangun relasi interpersonal, emosi positif memperkuat hubungan sosial, sedangkan emosi negatif menyebabkan konflik dan merusak relasi (Sari, 2022).

Faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* diantaranya *No-Mobile Phone Phobia (Nomophobia)* atau ketakutan ketika tidak memiliki akses ke ponsel yang dialami oleh 18,42 % remaja.. Selain itu, penggunaan ponsel yang berlebihan juga memicu konflik interpersonal, dimana 34,21% remaja diketahui mengalaminya. *Phubbing* juga berhubungan dengan *self-isolation* , yaitu kecenderungan lebih memilih *smartphone* daripada interaksi sosial, yang dialami oleh 30,26% remaja. Sementara remaja yang tidak menyadari akan dampak *phubbing* menunjukkan data 29,61 tidak menyadarinya (Fitri, 2019).

Penggunaan *smartphone* yang semakin luas dikalangan remaja telah menimbulkan fenomena *phubbing*, yang berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja. Adapun dampak yang akan dialami remaja adalah prokrastinasi akademik atau perilaku menunda tugas, gangguan komunikasi, gangguan konsentrasi, hilangnya komunikasi interpersonal dan terganggunya interaksi sosial remaja (Ali, 2022).

Perilaku *phubbing* bisa juga berdampak terhadap kesehatan fisik seperti kelelahan, mata sakit, kepala pusing, badan pegal, kesemutan serta mual-muntah, dan dampak pada kesehatan mental seperti perasaan cemburu, merasa sedih saat melihat keindahan hidup orang lain, dan membaningkan keadaan diri sendiri sehingga pada tahap ini dapat mengakibatkan depresi karena rasa sedih

menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri (Tiara et al., 2019).

Besarnya dampak yang ditimbulkan oleh *phubbing* perlu diketahui faktor - faktor penyebabnya, baik dari aspek psikologi, sosial, maupun teknologi. Beberapa penyebab utama *phubbing* meliputi *fear of missing out* atau perasaan takut ketinggalan tren (Salsabila & Sari, 2022), kecanduan ponsel dan media sosial (Putri & Dewi, 2022), kontrol diri rendah (Kusumadewi & Anjani, 2022), kebutuhan akan penerimaan sosial (Pitaloka & Hadi, 2022), serta kesepian (Taruma, 2023).

Salah satu alasan yang menyebabkan perilaku *phubbing* pada remaja adalah rasa kesepian. Remaja yang merasa terisolasi secara emosional cenderung menggunakan *smartphone* sebagai pelarian untuk memenuhi kebutuhan interaksi sosial, misalnya dengan mengakses media sosial. Ketergantungan ini dapat membuat perhatian remaja lebih tertuju pada layar *smartphone* dibandingkan orang sekitar. Oleh karena itu, kesepian dipandang sebagai pemicu munculnya kebiasaan mengabaikan interaksi sosial secara langsung atau *phubbing* (Taruma, 2023).

Survei kesehatan mental nasional Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja berusia 10-17 tahun mengalami kesepian. Kesepian pada remaja juga berkaitan erat dengan faktor sosial. Remaja yang mengalami pengalaman diskriminatif dan viktimisasi teman sebaya memiliki risiko lebih tinggi

mengalami kesepian, terutama pada kelompok usia 13-15 tahun (Atikah et al., 2023).

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap keterhubungan sosialnya, bukan sekadar jumlah interaksi yang dimiliki (Maftei dan Măirean, 2023). Selain itu, kesepian juga dipahami sebagai persepsi subjektif mengenai kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan sebenarnya terjadi mencakup aspek persahabatan, keterhubungan, atau keintiman (Nuzuli et al., 2023).

Kesepian pada remaja meningkat di era digital, terutama bagi mereka yang jarang berinteraksi langsung dan lebih banyak menggunakan media sosial. Kurangnya interaksi tatap muka meningkatkan risiko kesepian. Selain itu, kualitas hubungan sosial berperan penting menunjukkan bahwa remaja dengan sedikit teman atau pertemanan yang buruk, kurang dukungan emosional dari keluarga dan teman lebih rentan mengalami kesepian. (Atikah et al., 2023).

Penelitian global telah menemukan tingkat kesepian meningkat secara signifikan terutama di negara-negara dengan tingkat adopsi teknologi digital yang tinggi dan dampak paling besar dirasakan oleh remaja. Tren ini menunjukkan bahwa kesepian remaja jauh lebih tinggi di negara-negara dengan penggunaan *smartphone* dan media sosial yang luas. Bahkan, di 36 dari 37 negara yang dianalisis, tingkat kesepian remaja hampir dua kali lipat antara tahun 2012 hingga 2018 (Twenge et al., 2021) Prevalensi kesepian pada remaja di wilayah Asia Tenggara adalah sebesar 9,2%, yang merupakan salah satu

yang terendah dibandingkan dengan wilayah lain, seperti Mediterania Timur dan Afrika (Surkalim et al., 2022).

Survei nasional pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 9,6% remaja di Indonesia selalu merasa kesepian dalam satu tahun terakhir. Berdasarkan penelitian di Kota Padang, tingkat kesepian pada remaja berada pada kategori **rendah sebesar 29,7%**, katagori **sedang 46,9%**, dan katagori **tinggi 23,4%**. (Pusparini & Aulia, 2025).

Kesepian pada remaja merupakan fenomena kompleks yang memiliki karakteristik secara psikologis, sosial, dan emosional. Liseniya et al., (2023) menyatakan bahwa remaja mengalami kesepian cenderung memiliki introversi yang tinggi,. Selain itu, Ying (2023) menemukan bahwa remaja yang kesepian seringkali mengalami ketidakstabilan emosional, yang mempengaruhi kemampuan remaja untuk mengelola perasaan. Jefferson et al., (2023) menambahkan bahwa remaja yang kesepian juga memiliki hubungan buruk dengan guru. Penelitian lain oleh Melnikova & Andronnikova (2024) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami diskriminasi dan viktimasi lebih rentan terhadap kesepian. Sejalan dengan hal itu, RSUH/RGGU Bulletin (2023) menambahkan kurangnya hubungan yang baik dengan teman sebaya dan keluarga juga berperan dalam memperburuk konsisi kesepian pada remaja.

Kesepian yang dialami remaja berdampak serius pada kesehatan mental, sosial, akademik dan fisik. Data menunjukkan bahwa 1.049.784 remaja usia 15-16 tahun mengalami depresi dan kecemasan (Twenge et al., 2021; Negara et

al., 2023). Kondisi ini juga dikaitkan dengan penurunan harga diri hingga 40% dan meningkatkan keterasingan dari kelompok sebaya hingga 70% (Zhang et al., 2025; Surkalim et al., 2022). Dampak ini juga berpengaruh pada prestasi akademik, dengan 15-20% remaja mengalami penurunan nilai akibat rendahnya motivasi belajar (Pusparini & Aulia, 2025). Salah satu perilaku yang muncul akibat kesepian adalah *phubbing*, yang dimana menunjukkan bahwa kesepian berperan sebagai mediator antara ketidakpuasan hubungan sosial dan perilaku *phubbing*. Semakin tinggi tingkat kesepian pada remaja, semakin besar kemungkinan remaja melakukan *phubbing* sebagai bentuk pelarian (Liu et al., 2023).

Kesepian juga berdampak pada kesehatan fisik, dimana 65% remaja mengalami gangguan tidur dan 40% mengalami peningkatan hormon stress yang berisiko penyakit kardiovaskular (Epp et al., 2025). Dampak paling serius adalah peningkatan risiko bunuh diri, dengan 30% remaja yang kesepian mengaku pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup (Twenge et al., 2021).

Hasil studi yang telah dilakukan peneliti kepada 17 siswa yang dipilih secara acak dengan membagikan kuisioner. Didapatkan 11 dari 17 siswa merasakan kecemasan jika tidak memiliki akses ke *smartphone*. 8 dari 17 siswa mengalami konflik dalam hubungan karena penggunaan *smartphone*. 8 dari 17 siswa menggunakan *smartphone* untuk menghindari interaksi sosial. Dan 8 dari 17 siswa menyadari terhadap dampak negatif *phubbing*.

Didapatkan bahwa 10 dari 17 siswa yang mengalami faktor kepribadian terkait kesepian, yang menunjukkan bahwa remaja memiliki karakteristik perilaku dan cara berpikir tertentu saat merasa kesepian. 10 dari 17 siswa memiliki keinginan sosial yang tinggi. Sementara 9 dari 17 siswa menunjukkan tanda – tanda depresi.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil penelitian yang ditemukan bahwa terdapat kecenderungan kesepian dan *phubbing* memiliki hubungan yang saling mempengaruhi, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang”Hubungan Kesepian dengan *Phubbing* pada Remaja di Sekolah Menengah Anilisis Kimia (SMAK) Padang ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ apakah ada hubungan kesepian dengan *phubbing* pada remaja di SMAK Padang ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *phubbing* dan kesepian pada siswa-siswi di SMAK Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melihat rerata perilaku *phubbing* remaja di SMAK Padang.
- b. Melihat rerata kesepian pada remaja di SMAK Padang.

- c. Menganalisis hubungan, kekuatan, dan arah perilaku *phubbing* dengan kesepian pada remaja di SMAK Padang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan *phubbing* dengan kesepian pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan sumber informasi untuk pembelajaran tentang pengaruh *phubbing* terhadap kesepian pada remaja.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi data atau informasi bagi sekolah tentang pengaruh *phubbing* terhadap kesepian, diharapkan dapat membantu guru atau orang tua remaja agar lebih memperhatikan masalah ini.

#### **E. SISTEMATIKA PENULISAN**

##### Bab I : Pendahuluan

Berisikan uraian singkat mengenai latar belakang, permasalahan, perumusan masalah, hipotesis, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

## Bab II : Tinjauan Pustaka

Berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu kesepian dan *phubbing*, masa remaja, kerangka pikiran dan hipotesis penelitian.

## Bab III : metode Penelitian

Berisi uraian mengenai metode yang digunakan peneliti yaitu identifikasi variabel, definisi konseptual dan definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, lokasi penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, serta metode analisis data yang digunakan peneliti.

## Bab IV : Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan berisikan data-data yang diperoleh dan penjelasan mengenai analisis hasil penelitian, pengujian hipotesis penelitian dan pembahasan.

## Bab V : Penutup

Penutup terdiri dari kesimpulan yang didapatkan pada penelitian dan saran dari peneliti.