

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kecanduan Jejaring Sosial *Instagram***

##### **2.1.1. Defenisi Kecanduan Jejaring Sosial *Instagram***

Chaplin (2014) mengatakan kecanduan adalah suatu keadaan bergantung secara fisik pada obat bius. Pada umumnya, kecanduan tersebut menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan juga menambah gejala-gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat dihentikan. Sedangkan menurut Ko, dkk (Young & Abreu, 2010) mengatakan bahwa kecanduan merupakan suatu gangguan pengendalian impuls terhadap suatu perilaku yang membuat individu berperilaku adiksi (*behavioral addiction*). Sedangkan menurut Verplanken & Wood (2006) mengatakan bahwa kecanduan ialah suatu perilaku yang sudah terbiasa dilakukan dan bersifat kompulsif bahkan yang non-patologis sekalipun sangat sulit untuk diurusak setelah terbentuk.

Griffiths (2015) juga mendefinisikan kecanduan jejaring sosial sebagai suatu tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Menurut Young (2017) kecanduan internet adalah sebuah istilah yang mencakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Shapira, dkk (2003) juga mendefinisikan bahwa kecanduan ialah suatu problematik yang merupakan gangguan pengendalian impuls serta distress atau kurang fungsional yang signifikan secara klinis. Hannah (2011) menjabarkan bahwa kecanduan internet sebagai gangguan psikologis yang sah dengan implikasi signifikan individu kognitif, emosional, sosial serta pengalaman. Andreassen (2015) juga berpendapat bahwa kecanduan jejaring sosial *instagram* yaitu perilaku yang terlalu sadar tentang jejaring sosial *instagram*, didorong oleh motivasi yang kuat untuk masuk dan juga menggunakan jejaring sosial *instagram* serta mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk jejaring sosial *instagram* sehingga merusak kegiatan sosial lain seperti studi dan pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan psikologis serta kesejahteraan. *Instagram* adalah aplikasi untuk memotret, mengedit, dan "menyebarkan" foto tersebut ke komunitas pengguna *instagram* yang lainnya (Enterprise, 2012).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan jejaring sosial *instagram* adalah keterlibatan suatu perilaku yang mengarah terhadap suatu perbuatan atau suatu tindakan seperti penggunaan jejaring sosial *instagram* berupa mengambil foto, menerapkan filter, mengedit serta membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, yang mana termotivasi untuk melakukan terus kegiatan menggunakan jejaring sosial karena adanya korelasi yang kuat antara orang yang terlibat dengan ketergantungannya, dan juga sangat sulit untuk mengontrol perilaku tersebut. Meskipun ada kerugian substansial yang disebabkan saat ini seperti merusak kegiatan sosial, hubungan interpersonal, studi dan pekerjaan, kesehatan psikologis serta kesejahteraan.

### **2.1.2. Aspek-aspek dari Kecanduan Jejaring Sosial *Instagram***

Jejaring sosial merupakan subunit terkecil dari bagian internet sehingga peneliti menggunakan aspek kecenderungan kecanduan jejaring sosial *instagram* dari Griffiths (2015) yang mencantumkan enam aspek kecanduan internet yaitu sebagai berikut :

a. *Salience*

Hal ini terjadi ketika penggunaan jejaring sosial menjadi aktivitas yang sangat penting dalam kehidupan individu, mendominasi pikiran individu (preokupasi atau gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh) dan juga tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial). Individu akan selalu memikirkan jejaring sosial, meskipun tidak sedang mengakses jejaring sosial.

b. *Mood modification*

Hal ini mengarah pada pengalaman individu sendiri, yang menjadi hasil dari bermain jejaring sosial, dan juga dapat dilihat sebagai strategi coping.

c. *Tolerance*

merupakan proses dimana terjadinya peningkatan jumlah penggunaan jejaring sosial untuk mendapatkan efek perubahan dari mood.

d. *Withdrawal symptoms*

Hal ini merupakan perasaan tidak menyenangkan yang terjadi karena penggunaan jejaring sosial dikurangi atau tidak dilanjutkan (misalnya mudah marah, cemas) .

e. *Conflict*

Hal ini mengarah pada konflik yang terjadi antara pengguna jejaring sosial dengan lingkungan sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dalam tugas lainnya (pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi) atau konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri (konflik intrafisik atau merasa kurangnya kontrol) yang diakibatkan karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain jejaring sosial.

f. *Relapse*

Hal ini merupakan kecenderungan berulangnya kembali pola penggunaan jejaring sosial setelah adanya kontrol.

Young (2017) menyebutkan ada delapan aspek dari kecanduan jejaring sosial yaitu:

- a. Merasa keasyikan dengan internet
- b. Memerlukan waktu tambahan untuk mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet.
- c. Tidak mampu mengontrol, mengurangi, dan juga menghentikan penggunaan internet
- d. Merasa gelisah, murung, depresi atau lekas marah ketika berusaha mengurangi serta menghentikan penggunaan internet
- e. Mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan
- f. Kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan dan juga karier gara-gara penggunaan internet
- g. Membohongi keluarga, terapis serta orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet
- h. Menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan serta depresi.

Andreassen (2015) menyebutkan ada tujuh aspek kecanduan jejaring sosial yaitu:

a. *Salience*

Aktivitas mendominasi pikiran dan juga perilaku.

b. *Tolerance*

Seringkali menghabiskan banyak waktu untuk mengakses jejaring sosial, kemudian merasa ada dorongan untuk tetap terus mengakses media sosial untuk mencapai tingkat kesenangan.

c. *Mood Modification*

Mereka yang kecanduan menggunakan jejaring sosial untuk mengurangi perasaan bersalah, cemas, gelisah, tidak berdaya, serta depresi sehingga melupakan masalah pribadi.

d. *Withdrawal*

Jika dilarang mengakses jejaring sosial, seseorang yang sudah kecanduan biasanya menjadi stres, gelisah, mudah bermasalah, dan juga menjadi mudah tersinggung hingga merasa buruk jika mereka tidak dapat mengakses jejaring sosial.

e. *Relapse*

Mereka yang *addict* jejaring sosial tidak akan menghiraukan nasihat orang lain untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk mengakses jejaring sosial. Namun, mereka biasanya berusaha untuk mengurangi jejaring sosial namun hasilnya tidak ada. Ketika mereka memutuskan lebih jarang menggunakannya tetapi tetap tidak berhasil sehingga aktivitas tersebut kembali ke pola aktivitas sebelumnya.

f. *Conflict*

Pecandu jejaring sosial memberikan prioritas lebih rendah pada hobi, pekerjaan sekolah, kegiatan sehari-hari, dan olahraga serta

mengabaikan pasangan, anggota keluarga, teman mereka karena sibuk mengakses jejaring sosial.

g. *Problem*

Pecandu jejaring sosial sering menggunakan jejaring sosial begitu banyak waktu sehingga secara negatif memengaruhi kesehatan, kualitas tidur, hubungan serta kesejahteraan mereka.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecanduan jejaring sosial *instagram* adalah *salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, problem*, merasakan keasyikan dengan internet, membutuhkan waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet, tidak mampu mengontrol, mungurangi penggunaan internet, merasa gelisah, murung dan depresi ketika berusaha menghentikan penggunaan internet, kehilangan orang-orang terdekat, kesempatan pendidikan dan karier karena penggunaan internet, pekerjaan, mebohongi keluarga, terapis atau orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan yang lebih jauh dengan internet.

### **2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Jejaring Sosial *Instagram***

Jejaring sosial merupakan subunit terkecil dari bagian internet sehingga peneliti menggunakan faktor kecenderungan kecanduan jejaring sosial *instagram* dari Montag & Reuter (2015), menyebutkan ada beberapa faktor dari kecanduan jejaring sosial yaitu:

a. Faktor Sosial

Kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal atau individu yang mengalami permasalahan sosial dapat menyebabkan penggunaan jejaring sosial yang berlebih. Hal tersebut di sebabkan individu merasa kesulitan dalam melakukan komunikasi dalam situasi *face to face*, sehingga individu akan lebih memilih menggunakan jejaring sosial untuk melakukan komunikasi karena dianggap lebih aman dan juga lebih mudah dari pada dilakukan secara *face to face*. Rendahnya kemampuan komunikasi dapat juga menyebabkan rendahnya harga diri,

mengisolasi diri menyebabkan permasalahan dalam hidup seperti kecanduan terhadap jejaring sosial.

b. Faktor Psikologis

kecanduan jejaring sosial dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obatan terlarang serta beberapa sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Jejaring sosial memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan dan juga rasa senang dari jejaring sosial. hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan jejaring sosial sebagai pelampiasan dan akan membuat penggunaanya menjadi kecanduan.

c. Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh Montag & Reuter (2015) dengan menggunakan *functional magnetic resonance image* (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara individu yang mengalami kecanduan jejaring sosial dengan yang tidak mengalami kecanduan jejaring sosial. Individu yang mengalami kecanduan jejaring sosial menunjukkan bahwa dalam memproses informasi jauh lebih lambat, kesulitan dalam mengontrol dirinya serta memiliki kecenderungan kepribadian depresif.

Selain faktor-faktor yang dikemukakan oleh Montag dan Reuter (2015) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan jejaring sosial yang dijabarkan oleh Kuss & Griffiths (2015) diantaranya :

a. Gender

Gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan serta penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game *online*, situs porno, dan perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap *chatting* dan juga berbelanja secara *online*.

b. Kondisi psikologis

Survei di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% individu yang mengalami kecanduan internet juga mengalami kecanduan pada hal lain seperti obat-obatan terlarang, alkohol, rokok serta seks. Kecanduan internet seperti kecanduan jejaring sosial juga bisa timbul akibat masalah-masalah emosional seperti depresi, gangguan kecemasan dan juga sering menggunakan dunia fantasi di internet sebagai pengalihan secara psikologis terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menimbulkan stress. Berdasarkan hasil survei ini juga diperoleh bahwa 75% individu yang mengalami kecanduan internet disebabkan adanya masalah dalam hubungannya dengan orang lain, kemudian individu tersebut mulai menggunakan aplikasi-aplikasi *online* yang bersifat interaktif seperti *chat room* dan game *online* sebagai cara untuk membentuk hubungan baru dan juga lebih percaya diri dalam berhubungan dengan orang lain melalui internet.

c. Kondisi sosial ekonomi

Individu yang telah bekerja memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kecanduan internet seperti kecanduan jejaring sosial dibandingkan dengan individu yang belum bekerja. Hal ini didukung bahwa individu yang telah bekerja memiliki fasilitas internet di kantornya dan juga memiliki sejumlah gaji yang memungkinkan individu tersebut memiliki fasilitas komputer dan juga internet dirumahnya.

d. Tujuan dan waktu penggunaan internet

Tujuan menggunakan internet seperti menggunakan jejaring sosial akan menentukan sejauh mana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet, terutama dikaitkan terhadap banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer dan *smartphone*. Individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, misalnya pada pelajar dan mahasiswa akan lebih banyak menghabiskan waktunya menggunakan internet. Umumnya, individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan mengalami kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami kecanduan internet. Hal ini diakibatkan tujuan penggunaan internet bukan digunakan sebagai upaya untuk

mengatasi atau melarikan diri dari masalah-masalah yang dihadapinya di kehidupan nyata atau sekedar sebagai hiburan.

Menurut Greenfield (Young & Abreu, 2017) faktor-faktor kecanduan jejaring sosial *Instagram* yaitu :

1. Fator konten

Konten yang sangat menstimulasi (adiktif) tersedia secara melimpah jejaring sosial. Sebagian besar konten ini tidak unik untuk internet. Sebagian besar aspek adiktif internet saat ini, dalam kaitannya dengan persentase orang-orang yang membutuhkan penanganan klinisi, adalah konten atau video seksual atau *game* komputer.

2. Faktor Proses dan Akses/Ketersediaan

Kemampuan untuk mengalami kekuatan pribadi (yang diperluas dan diperkuat melalui internet) ketika sedang mengalami Fantasi/khayalan atau untuk memerankan sebuah pesona, sangat memabukkan.

3. Faktor Reinforcement/Reward

Internet bekerja dengan derajat unpredictability dan kebaruan yang tinggi, dan unpredictability inilah yang memfasilitasi daya tarik internet yang begitu kuat. Sifat menonjol dan diinginkan dari konten online yang ditarget, maupun waktu dan frekuensi ketika konten itu didapatkan, semuanya memengaruhi pengalaman pada konten itu. Ada alasan kuat bahwa pengalaman internet yang menyenangkan bekerja dalam sebuah lingkungan di mana dengan *reinforcement* yang intermiten adalah aturannya.

4. Faktor Sosial

Bagi kebanyakan pengguna, internet mengurangi dan lemahahkan tingkat perhatian, interaksi, risiko emosional, dan hubungan intim yang diperlukan dalam hubungan sosial.

5. Faktor Gen-D

Ada banyak faktor yang tampaknya berkontribusi pada pengalaman adiktif interenet, dan banyak diantaranya disumbang oleh konteks sosial atau keluarga kita. Dari perspektif klinis, kebanyakan kasus penanganan yang terjadi melibatkan konsekuensi negatif dalam hubungan primer atau hubungan keluarga. Dalam konstelasi keluarga sering kali ada pembalikan hierarki generasional. Ketika menyangkut teknologi internet dan

digital, anak-anak dan remaja masa kini sudah dibesarkan oleh teknologi ini.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut secara umum dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecanduan jejaring sosial *instagram* terdiri dari: faktor sosial, faktor psikologis, faktor biologis, faktor gender, faktor kondisi psikologis, faktor sosial ekonomi, dan faktor tujuan dan waktu penggunaan internet, factor konten, faktor proses dan akses/ketersediaan, faktor *reinforcement/reward*, faktor sosial, faktor gen-  
D

#### **2.1.4. Kecanduan Jejaring Sosial *Instagram* dalam Perspektif Islam**

Kecanduan jejaring sosial *instagram* merupakan keterlibatan suatu perilaku yang mengarah terhadap suatu perbuatan atau tindakan seperti penggunaan jejaring sosial *instagram*, yang mana termotivasi untuk melakukan terus kegiatan menggunakan jejaring sosial *instagram* karena adanya korelasi yang kuat antara orang yang terlibat dengan ketergantungannya, serta sangat sulit untuk mengontrol perilaku tersebut. Meskipun ada kerugian substansial yang disebabkan saat ini seperti merusak kegiatan sosial, hubungan interpersonal, studi dan pekerjaan, kesehatan psikologis serta kesejahteraan.

Kecanduan terhadap jejaring sosial *instagram* sama halnya dengan tingkah laku yang berlebihan sehingga menjadi lupa waktu, hal ini sangat bertolak belakang dengan perspektif islam bahwa Allah SWT tidak menyukai umatnya yang suka mengsia-sia kan waktu. Allah SWT berfirman dalam QS al-'Asr 1-3 yaitu:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾  
إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾  
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : Demi masa, sesungguhnya, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kebenaran. (QS. Al-'Asr: 1-3).

Adapun tafsiran dari QS.Al- 'Asr ayat 1-3 yaitu, pada ayat pertama, Allah memulai surat ini dengan sumpah. Diambil Tuhanlah masa menjadi sumpah, atau menjadi suatu yang mesti diingat-ingat. Kita hidup di dunia

ini adalah melalui masa. Setelah itu kita pun akan pergi. Maka apabila kita telah pergi, artinya mati, habislah masa yang kita pakai dan juga yang telah lalu tidaklah dapat diulang lagi, dan masa itu akan terus dipakai oleh manusia yang tinggal, silih berganti, ada yang datang dan ada pula yang pergi. Diperingatkanlah masa itu kepada kita dengan sumpah, agar dia jangan disia-siakan, dan juga jangan diabaikan (Hamka, 2015).

Pada ayat kedua, "Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian". Di dalam masa yang dilalui itu nyatalah bahwa manusia hanya rugi selalu. Sangat disayangkan sekali bahwa kerugian manusia tersebut tidak banyak yang menyadarinya, sehingga Allah bersumpah akan hal tersebut untuk meyakinkan manusia bahwa mereka sungguh-sungguh berada dalam kerugian. Kerugian apakah yang dialami manusia? Yang mereka alami adalah kerugian tidak dapat menggunakan waktu di dunia ini dengan sebaik-baiknya dan juga sesuai dengan petunjuk islam (Hamka, 2015).

Pada ayat ketiga, dijelaskan bahwa terdapat tiga syarat agar manusia tidak dikategorikan sebagai orang merugi. Yaitu beriman, mengerjakan amal sholeh serta saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. Iman adalah syarat pertama manusia sebelum syarat yang lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa iman merupakan hal mendasar yang tidak boleh di lupakan oleh manusia. Keimanan akan sangat berpengaruh pada kehidupan setiap manusia. Siapapun yang memiliki keimanan yang kuat ia akan dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga jika iman sudah di hati maka tidak mungkin manusia akan melupakan amal sholeh dan kebajikan, yaitu seluruh perbuatan baik yang tidak melanggar norma-norma di dalam ajaran islam (Hamka, 2015).

Berdasarkan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa manusia sering kali akan tertipu dan lalai jika dalam keadaan memiliki banyak waktu. Tertipu di sini maksudnya adalah menyia-nyiakan waktu dan kesempatan yang ada dengan melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi akhirnya serta terlalu menyibukkan diri dengan perkara dunia. Bahkan ada yang lalai dan tidak mengerjakan kewajiban-kewajibannya sebagai seorang Muslim. Jika demikian, maka kerugian dan penyesalanlah yang akan ia dapatkan di akhirat kelak.

## **2.2. Kesepian**

### **2.2.1. Defenisi Kesepian**

Kesepian berasal dari kata sepi yang berarti sunyi atau keadaan sunyi. Sedangkan kesepian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia

(2005) adalah keadaan sepi, kesunyian atau perasaan sunyi (tidak berteman dan juga sebagainya). Menurut Bruno (2000) kesepian yaitu suatu keadaan mental dan emosional yang *negative* yang ditandai terutama oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang-orang lain. Sedangkan menurut Russel (1996) mengatakan bahwa kesepian adalah hubungan sosial awal yang kurang dari yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan gelisah, kesulitan dan persepsi kekurangan dalam hubungan sosial dengan seseorang. Cacioppo, dkk (2015) mengatakan bahwa setiap individu bisa merasakan kesepian kapan saja tidak terbatas kepada siapa saja yang merasa memiliki pengalaman negatif perasaan sendirian dan pada kesulitan bahkan ketika diantara keluarga atau teman-teman.

Menurut Peplau (Itryah, 2016) kesepian merupakan suatu perasaan yang timbul jika harapan untuk terlibat dalam hubungan yang akrab dengan seseorang tidak tercapai. Tidak mengenal pada sibuk atau santainya aktivitas seseorang. Menurut Anonymous (Itryah, 2016) kesepian merupakan salah satu bentuk kesedihan. Kesepian menurut ilmu psikologi merupakan perasaan terkucil, penuh kesedihan karena merasa dirinya hanya hidup seorang diri. Rasa sepi ini berasal dari hati, sehingga lingkungan pekerjaan yang sibuk dan juga teman di sekeliling pun, tak akan mampu mengusir rasa sepi.

Sedangkan menurut Weiss (Pettigrew & Roberts, 2008) mengatakan kesepian sebagai kurangnya keintiman manusia yang dialami oleh individu sebagai hal yang tidak menyenangkan. Kesepian sebagai suatu tanda peringatan bagi seseorang yang memiliki kekurangan dalam hubungan sosial (Perlman & Peplau, 1982).

Berdasarkan dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah suatu perasaan tidak puas atau pengalaman tekanan emosional yang berkaitan dengan hubungan sosial yang kurang dari yang diinginkan atau dicapai sehingga hubungan tersebut dirasa tidak berkualitas yang berkaitan dengan tidak ada kedekatan dengan orang lain dan hubungan jaringan sosial yang disebabkan oleh perasaan isolasi sosial dan kebutuhan yang tidak terpenuhi untuk kasih sayang dalam hubungan saat ini.

### **2.2.2. Aspek-aspek Kesepian**

Peplau dan Perlman (1982) membagi aspek-aspek kesepian menjadi 3 ialah sebagai berikut:

- a. *Need for Intimacy* (kebutuhan kedekatan/ keintiman).  
Adalah suatu yang universal dan sudah menetap pada diri manusia sepanjang hidupnya sehingga apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka rasa kesepian akan muncul.
- b. *Cognitive Process* (proses kognitif).  
Persepsi dan evaluasi individu mengenai hubungan sosialnya dikatakan pula bahwa kesepian akibat dari ketidakpuasan yang dirasakan individu mengenai sebuah hubungan sosial.
- c. *Social Reinforcement* ( penguatan sosial).  
Hubungan sosial adalah suatu *Reinforcement*, dimana bila interaksi sosial itu kurang menyenangkan, maka akan menjadikan individu menjadi kesepian.

Menurut Bruno (2000) yang menjadi aspek-aspek kesepian ada delapan, yaitu:

- a. Isolasi  
Suatu keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuan dan juga nilai-nilai dominan yang ada dalam masyarakat misalnya kemenangan, agresivitas, manipulasi, merupakan faktor-faktor pemicu munculnya keterasingan.
- b. Penolakan  
Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, bahkan diusir oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepian akan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun sedang berada ditengah-tengah keramaian.
- c. Merasa disalah mengerti  
Suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinya disalahkan dan merasa tidak berguna. Seseorang yang selalu merasa disalah mengerti dapat menimbulkan rendah diri, rasa tidak percaya diri dan juga merasa tidak mampu untuk bertindak.
- d. Merasa tidak dicintai  
Adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang. Tidak diperlakukan secara lembut dan juga tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan juga kerjasama.
- e. Tidak mempunyai sahabat

Tidak ada seseorang yang berada disampingnya, tidak ada hubungan, serta juga tidak dapat berbagi. Orang yang paling tidak berharga yaitu orang yang tidak mempunyai sahabat.

f. Malas membuka diri

Suatu keadaan dimana seseorang menjalin keakraban, takut terluka, senantiasa merasa cemas dan juga takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.

g. Bosan

Suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan dan tidak menarik, juga merasa lemah. Orang-orang yang pembosan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang telah ada.

h. Gelisah

Suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tenang didalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan juga perasaan galau serta dilanda kecemasan.

Menurut Russell (1996) kesepian didasari oleh tiga aspek yaitu:

a. *Personality*

Kepribadian individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan juga berfikir.

b. *Social Desirability*

Adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupan lingkungannya.

c. *Depression*

Adanya tekanan dalam diri yang dapat mengakibatkan depresi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesepian yaitu: *Need for Intimacy* (kebutuhan kedekatan/keintiman), *Cognitive Process* (proses kognitif), *Social Reinforcement* (penguatan sosial), Isolasi, Penolakan, Merasa disalah mengerti, Merasa tidak dicintai, Tidak mempunyai sahabat, Malas membuka diri, Bosan, Gelisah, *Personality*, *Social Desirability*, *Depression*.

### **2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian**

Menurut Brehm, dkk (2002), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian:

a. Ketidakadekuatan terhadap hubungan yang dimiliki seseorang  
Hubungan seseorang yang tidakadekuat akan menyebabkan seseorang itu merasa tidak puas akan hubungan yang telah dimilikinya. Ada bermacam alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dimiliki. Merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat.

b. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan

Kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang mengalami dan merasa kesepian. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang tersebut telah mengubah apa yang diinginkannya.

c. *Self-esteem*

Kesepian berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah. Dimana orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasakan tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya orang tersebut akan mengalami kesepian.

d. Perilaku interpersonal

Kesepian juga disebabkan oleh perilaku interpersonal yang akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian. Kebanyakan orang kesepian akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, bahkan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan

Sedangkan menurut Gottlieb (Itryah, 2016), menyebutkan ada 3 faktor kesepian yaitu:

a. Situasi

Berpisah dengan keluarga, teman lama merupakan sebab utama kesepian dan juga menimbulkan suatu kebutuhan akan orang lain.

b. Kepercayaan

Pikiran-pikiran menyatakan diri sendiri tidak berguna dan juga tidak disukai oleh orang lain akan memperburuk kesepian.

c. Kepribadian

Adanya korelasi antara kesepian dengan sejumlah karakteristik personal, yang meliputi rendahnya harga diri, rasa malu yang besar, merasa ditinggalkan, serta kepercayaan bahwa dunia bukanlah tempat yang menyenangkan.

Peplau dan Perlmen (1982) membagi faktor kesepian ada dua kelompok yaitu:

a. *Precipitate event* (faktor-aktor pemicu)

Terdapat dua perubahan umum yang menimbulkan terjadinya kesepian. Perubahan yang paling umum yaitu menurunnya hubungan sosial seseorang sampai dibawah tingkat optimal. Contohnya, berakhirnya hubungan dekat akibat kematian, perceraian atau juga putus hubungan cinta. Perubahan juga dapat terjadi saat seseorang pindah ke suatu lingkungan baru dan berpisah secara fisik dengan orang-orang. Perubahan yang kedua adalah perubahan pada kebutuhan atau keinginan sosial seseorang. Perubahan ini biasanya terjadi seiring dengan bertambahnya usia seseorang serta akan menimbulkan kesepian jika tidak diikuti dengan penyesuaian pada hubungan sosial yang actual.

b. *Predisposing and maintaining* faktor (faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan)

penyebab individu lebih rentan terhadap kesepian yaitu keberagaman dari faktor personal dan situasional individu. Kedua faktor inilah yang meningkatkan seseorang merasakan kesepian dan juga mempersulit seseorang untuk mendapatkan kepuasan hubungan sosialnya kembali. Terdapat beberapa karakteristik personal yang dapat dihubungkan dengan kesepian. Individu yang mengalami kesepian biasanya pemalu, introvert, dan tidak punya cukup keinginan untuk mengambil resiko dalam berhubungan sosial. kesepian juga sering dihubungkan dengan penceleaan terhadap diri sendiri (*self-defracation*) serta *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan dari beberapa faktor diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor dari kesepian yaitu: adanya faktor Ketidakadekuatan terhadap hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan,

*Self-esteem*, perilaku *interpersonal*, tekanan emosional, ketidakmampuan dan terasingkan, pertumbuhan dan penemuan, isolasi dan interpersonal, pengasingan diri, *precipitate event*, dan *predisposing* dan *maintaining* faktor.

#### **2.2.4. Kesepian dalam Perspektif Islam**

Kesepian adalah suatu perasaan tidak puas atau pengalaman tekanan emosional yang berkaitan dengan hubungan sosial yang kurang dari yang diinginkan dan juga dicapai. Meskipun dalam keadaan ramai sekalipun seseorang yang mengalami kesepian akan merasa sendiri terutama saat menghadapi sebuah permasalahan.

Segala hal baik yang terjadi dalam hidup seseorang merupakan suatu pelajaran yang diberikan oleh Allah SWT. Untuk lebih memahami hikmah dibaliknya. Semakin besar permasalahan yang menimpa seseorang, secara perlahan rasa kesepian mulai memasuki dirinya yaitu dengan munculnya pemikiran bahwa tidak ada lagi orang yang mengertinya, mendukungnya dan juga menyayanginya. Padahal jika seseorang beriman, Allah SWT tidak akan pernah meninggalkannya sendiri. Allah SWT selalu ada kapanpun dan dimanapun kita berada.

Allah SWT menjawab dengan firmanNya dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Rad:28)

Ayat ini menjelaskan bahwa iman menyebabkan senantiasa ingat kepada tuhan, atau zikir, iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan, dan ingatan kepada Tuhan untuk menimbulkan tenteram, dan juga dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kacau, putus asa, ketakutan, kecemasan,

keragu-raguan dan dukacita. Ketenteraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani (Hamka, 2015).

### **2.3 Hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan terhadap Jejaring Sosial *Instagram***

Menurut Hurlock (Sarwono, 2016) masa remaja yaitu masa yang berlangsung kira-kira antara umur tiga belas tahun sampai dengan umur delapan belas tahun. Menurut Piaget (Hurlock, 2012) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja ialah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada pada tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa pada tingkat yang sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Menurut Shaw & Costanzo (Ali & Asrori, 2017) mengatakan remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tetapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan.

Kecanduan jejaring sosial *instagram* merupakan perilaku yang terlalu sadar tentang jejaring sosial *instagram*, didorong oleh motivasi yang kuat untuk masuk dan juga menggunakan jejaring sosial *instagram* serta mencurahkan begitu banyak waktu dan upaya untuk jejaring sosial *instagram* sehingga merusak kegiatan sosial lain seperti studi dan pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan psikologis serta kesejahteraan (Andreassen, 2015). Adanya jejaring sosial membuat remaja mengabaikan orang yang ada disekelilingnya dan juga membuat penggunanya memiliki kecanduan jejaring sosial. Salah satu jejaring sosial ialah *instagram*. *Instagram* adalah aplikasi untuk memotret, mengedit, dan "menyebarkan" foto tersebut ke komunitas pengguna *instagram* lainnya (Enterprise, 2012).

Menurut Demir & Kutlu (2016) kecanduan ialah sindroma yang ditandai oleh individu menghabiskan sejumlah waktu yang cukup banyak dalam menggunakan sesuatu seperti penggunaan internet yang berlebihan dan juga tidak mampu untuk mengontrol penggunaannya. Orang-orang yang menunjukkan sindroma seperti ini ia akan merasa cemas, depresi, kesepian serta hampa saat tidak melakukan hal yang semacam biasa yang dikerjakan.

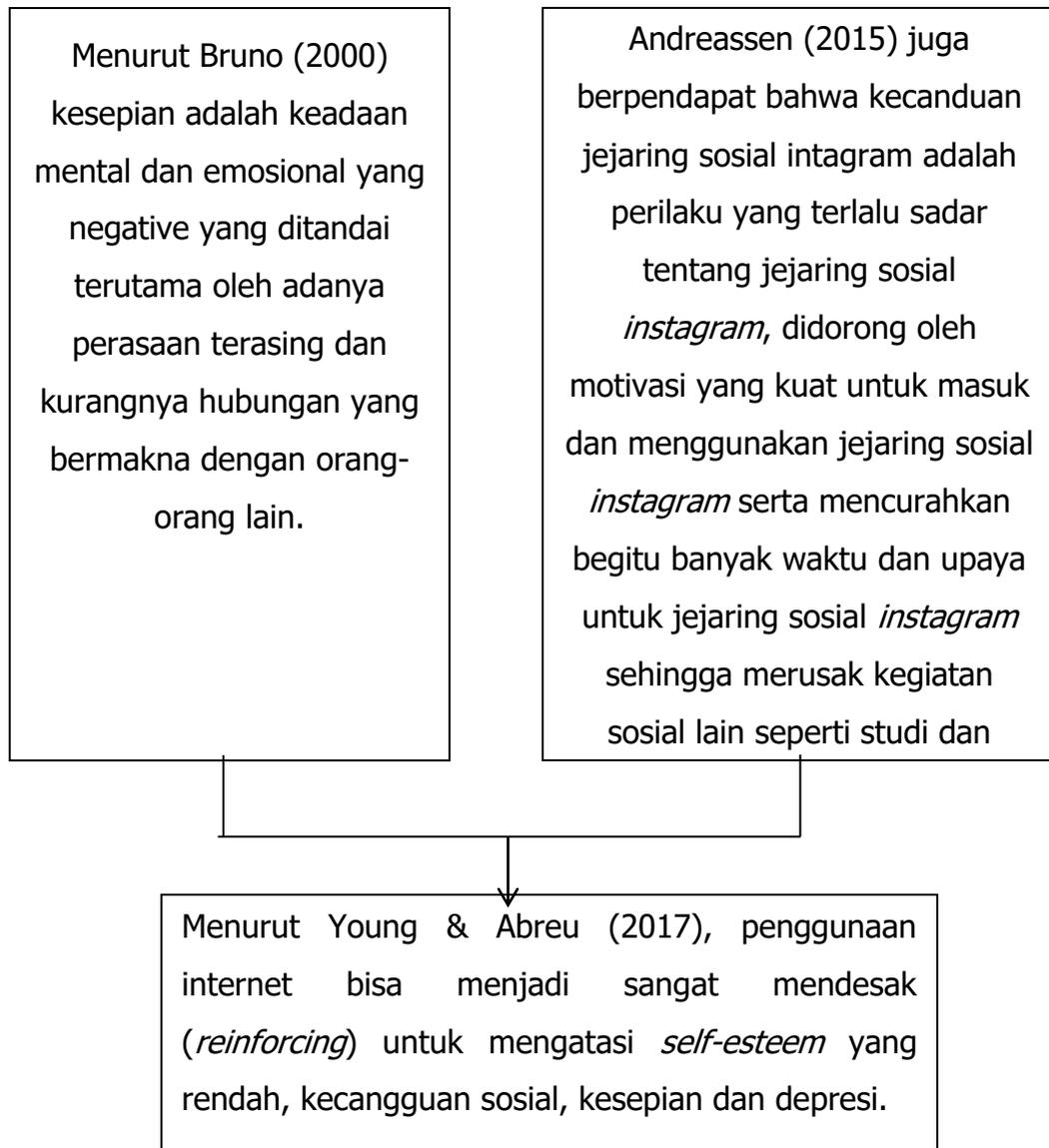
Penelitian dari Martin & Schummcher (2003) menemukan adanya tingkat kesepian yang lebih tinggi pada mahasiswa yang dianggap sebagai pengguna patologis atau adiktif internet, mereka yang kesepian lebih cenderung atau condong menggunakan internet untuk mengatur suasana hati yang negatif serta melaporkan bahwa penggunaan internet mereka menyebabkan gangguan dalam fungsi sehari-hari, dan juga dapat dinyatakan bahwa individu yang kesepian dalam kehidupan nyata banyak menghabiskan lebih banyak penggunaan jejaring sosial.

Kesepian yaitu sebagai kurangnya keintiman manusia yang dialami oleh individu sebagai hal yang tidak menyenangkan Weiss (Pettigrew & Roberts 2008). Coget, dkk (2002) mengatakan orang yang memiliki teman *online* sebenarnya ialah orang yang kesepian, ia juga menyebutkan bahwa sosialisasi *online* dalam jejaring sosial meningkatkan kesepian.

Andreassen (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecanduan jejaring sosial akan terkait dengan kebutuhan, kepemilikan, kontak sosial, perasaan kesepian, dan juga mengurangi kesepian. Hasil temuan oleh Skues, dkk (2012) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat kesepian yang tinggi dilaporkan memiliki lebih banyak teman di akun jejaring sosial. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Xu & Tan (Griffiths, dkk 2014), mengatakan penggunaan jejaring sosial dipandang oleh individu sebagai mekanisme penting untuk menghilangkan stres, kesepian dan juga depresi.

Berdasarkan dari beberapa uraian teori diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang mengalami kesepian dapat berperilaku kecanduan terhadap jejaring sosial dan juga sebaliknya individu yang memiliki kecenderungan terhadap kecanduan jejaring sosial dapat mengalami perasaan kesepian.

## 2.4 Kerangka Konseptual



## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual hipotesis yang digunakan dalam penelitian adalah “ Ada hubungan antara Kesepian dengan Kecanduan terhadap Jejaring Sosial *Instagram* pada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu”.