

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi dan informasi yang berkembang pesat memberikan sebuah perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Manusia pada saat ini melibatkan teknologi hampir dalam berbagai hal yang menyangkut dalam kegiatannya sehari-hari baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengaruh dari perkembangan teknologi ini dapat terlihat dari perubahan sistem sosial, sistem politik dan khususnya sistem komunikasi¹.

Salah satu bentuk nyata dari kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi adalah munculnya media sosial. Media sosial memungkinkan individu untuk terlibat dalam pertukaran informasi, memperbarui status, berbagi konten multimedia, dan berinteraksi dengan jaringan sosial mereka². Akses terhadap media sosial pun semakin mudah melalui berbagai perangkat seperti smartphone, laptop, komputer, dan lainnya. Berbagai platform media sosial yang dapat digunakan untuk berinteraksi juga sangat beragam, seperti Twitter, YouTube, Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, dan lain sebagainya.

Di antara sekian banyak platform media sosial yang ada, TikTok merupakan salah satu platform yang paling populer dan berkembang pesat di Indonesia. Menurut We Are Social dan Meltwater, pada tahun 2024, akan ada sekitar 1,58 juta pengguna TikTok di seluruh dunia. Selain itu, mayoritas pengguna berusia antara 18 hingga 34 tahun. Sebaliknya, menurut data terbaru

¹ Rio Kurniawan Wiryan., Detya, Selina Natasha, “Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Perubahan Sistem Komunikasi Indonesia.,” *Jurnal Nomosecla* 8, no. 2 (2022): 242–252.

² Kadek Widya Handayani, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Proses Belajar Siswa.,” *jurnal Pendidikan* 10, no. 2 (2023): 133–134.

dari DataReportal, Indonesia merupakan negara dengan basis pengguna TikTok terbesar di dunia, yaitu sekitar 157,6 juta orang³.

Data menunjukkan bahwa rentang usia 18 hingga 34 tahun merupakan pengguna aktif media sosial TikTok. Rentang usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal, yang mana usia dewasa awal berada diantara usia 18 hingga 25 tahun⁴. Pada masa ini, individu mengalami berbagai eksplorasi dalam hal identitas, pekerjaan, nilai-nilai hidup, dan hubungan, yang membuatnya berbeda dari masa remaja maupun dewasa penuh. Dan usia dua puluhan merupakan masa yang rentan karena merupakan periode transisi, yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, kemandirian, serta pembentukan hubungan sosial yang intim dan bermakna⁵. Namun, tantangan seperti kecemasan sosial, hambatan komunikasi, atau kurangnya dukungan lingkungan dapat membuat individu kesulitan menjalin hubungan secara langsung⁶. Oleh sebab itu, media sosial seperti TikTok menjadi ruang alternatif bagi individu untuk membangun hubungan positif yang bermakna⁷.

³ Fatika, "10 Negara Dengan Pengguna TikTok Terbesar, Indonesia Urutan Berapa?," last modified 2024, accessed April 30, 2025, <https://data.goodstats.id/statistic/10-negara-dengan-pengguna-tiktok-terbesar-indonesia-urutan-berapa-xFOgI>.

⁴ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. American PsychologistNo Title," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.

⁵ Siti Baroroh Juliana Kurniawati, "Literasi Media Digital," *Jurnal Komunikator* 8, no. 2 (2016): 51–66.

⁶ Elisa Kurniadewi, Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa," : *Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2018): 201–210.

⁷ Rini Julistia Cut Miftahul Farrah, Yara Andita Anastasya, "Gambaran Self Disclosure Pada Remaja Pengguna Aplikasi Tik Tok," *Jurnal Humanitas* 7, no. 1 (2023): 95–112.

TikTok adalah platform multimedia yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan berbagi video singkat dengan lagu atau membuat video *lipsync*⁸. Aplikasi ini banyak disukai oleh berbagai kalangan karena memiliki karakteristik unik yang berbeda dari media sosial lainnya. TikTok memungkinkan individu untuk mengekspresikan identitas dan kepribadian mereka secara bebas⁹.

Aplikasi tik tok pada awalnya memiliki fitur utama yang memungkinkan pengguna membuat video berdurasi 15 detik hingga 3 menit, dengan berbagai efek unik dan pilihan musik yang banyak. Fitur tersebut dapat di manfaatkan pengguna untuk mengekspresikan diri dengan cara yang berbeda, seperti menari, musik, komedi, maupun melakukan suatu tantangan yang sedang viral. Akan tetapi seiring dengan berjalannya waktu, tik tok semakin populer karena banyaknya pengguna yang membuat konten terkait kehidupan sehari-hari atau informasi pribadi yang disusun dalam sebuah video pendek.

Video-video yang ditampilkan biasanya berisi pemikiran, maupun unek-unek pengguna yang diunggah dengan kata-kata dan di sertakan backsound, dan sering kali merupakan permasalahan pribadi atau sindiran yang bertujuan menyinggung orang lain¹⁰. Selain itu, video-video yang sering ditayangkan akhir-akhir ini adalah video-video yang berisi tentang kehidupan pribadi penggunanya, baik itu kekayaan maupun permasalahan pribadi yang sedang dialaminya.

Pengekspresian identitas diri, kepribadian, curhat permasalahan pribadi yang sedang dihadapi, maupun memberikan informasi tentang kehidupan

⁸ Putri Ayu Nabila Rizki Setiawan, "Penggunaan Aplikasi Tiktok Dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja Di Desa Pisangan Jaya, Kabupaten Tangerang," *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi* 4, no. 3 (2022): 122–139.

⁹ Hetty Krisnani Fadhlizha Izzati Rinanda Firamadhina, "Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: TikTok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme," *Social Work Journal* 10, no. 2 (2020): 199–208.

¹⁰ Anggi Aldila Safitri, Anissa Rahmadhany, and Irwansyah Irwansyah, "Penetrasi Sosial Pada Media Sosial: Pengaruh Pengungkapan Jati Diri Melalui TikTok Terhadap Penilaian Sosial," *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis* 3, no. 1 (2021): 1–9.

sehari-hari melalui media sosial tik tok tersebut, biasa disebut sebagai *self disclosure*¹¹. Fenomena *self-disclosure* di TikTok semakin marak terjadi, seiring dengan berkembangnya fitur-fitur yang mendukung ekspresi diri secara terbuka. Melalui fitur video pendek, filter, musik latar, serta caption yang dapat dipersonalisasi, pengguna dapat dengan mudah membagikan pengalaman pribadi, emosi, hingga isu sensitif yang sebelumnya sulit diungkapkan secara langsung. Misalnya, banyak pengguna mengungkapkan cerita tentang kesehatan mental, identitas gender, pengalaman traumatis, atau dinamika keluarga melalui video yang dikemas secara kreatif dan relatable.

Seperti pengungkapan diri yang ramai media sosial tik tok adalah seorang istri berumur 23 tahun dengan inisial NS yang curhat permasalahan rumah tangganya di akun media sosial tik toknya dengan user @nessa.sls. Di akun tik toknya NS menceritakan kronologi permasalahan rumah tangganya secara detail melalui konten yang di unggah pada akun pribadinya. Kronologi permasalahan yang sedang dihadapinya dituliskan melalui *caption*, foto dengan tulisan yang berisi keluh kesah dan *screenshotan* obrolan melalui aplikasi *WhatsApp* bersama suaminya diringi dengan musik yang mencerminkan perasaannya. Berdasarkan konten yang disematkannya, NS ingin mengungkapkan kesedihan, kemarahan, kekecewaan, ketakutan, dan harapannya. Kolom komentar pada postingan banyak menuai komentar positif yang berisi dukungan dari orang lain, baik berupa saran, motivasi, maupun empati, yang sangat dibutuhkan ketika seseorang sedang menghadapi krisis emosional.

Meskipun *self-disclosure* di TikTok memiliki banyak manfaat, seperti membangun koneksi sosial dan mendapatkan dukungan emosional. Namun disisi lain, pengungkapan diri yang berlebihan atau *oversharing* seperti mengungkapkan emosi negatif secara berlebihan di media sosial, dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, salah satunya dapat membuat

¹¹ Karna Manik Aditya and Annastasia Ediaty, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Online Self Disclosure Pada Remaja : Kajian Literature Sitematis," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 13, no. 12 (2023): 382–395.

seseorang diabaikan oleh orang lain karena audiens merasa jenuh atau tidak nyaman dengan terlalu banyaknya informasi pribadi yang dibagikan. Selain itu, individu tersebut juga berisiko mengalami penolakan sosial, di mana mereka dianggap tidak mampu menjaga batasan privasi atau dinilai berperilaku tidak sesuai norma sosial. Tidak hanya itu, *oversharing* membuat individu kehilangan kendali atas informasi yang telah dipublikasikan, karena konten di media sosial seperti TikTok mudah tersebar luas dan sulit dihapus sepenuhnya, membuka peluang penyalahgunaan oleh pihak-pihak tidak bertanggung jawab. Risiko lainnya adalah terpaparnya data pribadi yang dapat digunakan untuk tindakan berbahaya seperti penipuan, doxing, atau bahkan ancaman terhadap keselamatan pribadi ¹².

Devito menerangkan bahwa *self disclosure* yakni menyampaikan informasi yang belum pernah diketahui oleh orang lain tentang diri sendiri, dimana informasi tersebut tidak diketahui oleh orang lain, bisa berupa informasi baru atau perasaan yang diungkapkan secara bebas¹³. *Self Disclosure* haruslah melibatkan kurang lebihnya satu orang karena informasi yang dibagikan haruslah dapat tersampaikan dengan baik oleh orang yang medengarnya ¹⁴. Lebih lanjut DeVito mengungkapkan *self-disclosure* mencakup berbagai bentuk informasi, dari yang bersifat sepele hingga yang sangat intim dan pribadi.

Self-disclosure dapat didefinisikan sebagai salah satu cara penyampaian pesan dimana orang tersebut dapat membagikan apa yang ingin disampaikan tentang dirinya, termasuk pikiran, perasaan, dan perilaku, baik yang berkaitan

¹² Novia Marida Ulfah and Yolivia Irna Aviani, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Online Self-Disclosure pada Remaja Yang Menggunakan Instagram Di Bukittinggi," *Journal Indo Mathedu Intellectuals* 4, no. 2 (2023): 1448–1458.

¹³ Novia Rasyid Ohorella Edy Prihantoro, Karin Paula Iasha Damintana, "Self Disclosure Generasi Milenial Melalui Second Account Instagram," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 8, no. 3 (2020): 312–323.

¹⁴ Joseph Devito, *Komunikasi Antarmanusia* (Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group, 2019).

dengan dirinya sendiri maupun orang lain¹⁵. Jenis pengungkapan ini biasanya mencakup hal-hal yang bersifat pribadi atau tersembunyi, dan melibatkan interaksi dengan orang lain. Pengungkapan diri juga dapat dilakukan secara tatap muka atau melalui perantara seperti media sosial¹⁶.

Xiaochun & Xiaoju (2013) mengungkapkan salah satu faktor pengungkapan diri (*self-disclosure*) di dunia maya yaitu kondisi psikologis seperti kesepian¹⁷. Perasaan kesepian dapat dirasakan oleh berbagai tahapan, salah satunya adalah masa dewasa awal. Menurut laporan dari *Office for National Statistics*, sekitar 10% orang Inggris berusia 16–24 tahun mengalami kesepian yang tiga kali lebih mendalam dibandingkan dengan mereka yang berusia 65 tahun ke atas¹⁸. Hal tersebut karena pada usia tersebut individu tengah mengalami berbagai transisi penting dalam kehidupan untuk pertama kalinya, serta mencari solusi yang efektif untuk mengelola serta menyesuaikan diri dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan juga relasi sosial.

Kesepian merupakan perasaan subjektif yang dialami seseorang ketika merasakan kesendirian walaupun sebenarnya dirinya berada ditengah keramaian¹⁹. Menurut Peplau dan Perlman, kesepian terjadi karena jaringan sosial seseorang kecil atau tidak sesuai dengan keinginannya²⁰. Lebih lanjut,

¹⁵ Diany Ufieta Syafitri Mulia Dwi Ariani, Ratna Supradewi, “Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir,” *Jurnal Proyeksi* 14, no. 1 (2019): 12.

¹⁶ Nina Ardiyanti Asriyani Sagiyanto, “Self Disclosure Melalui Media Sosial Instagram (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote),” *Journal of Communication* 2, no. 2 (2018): 81–94.

¹⁷ Rasul, “Hubungan Kesepian Dengan Self Discosure Di Instagram Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024).

¹⁸ Resa Eka Ayu Sartika, “Bukan Lansia, Anak Muda Lebih Rentan Kesepian, Kok Bisa?,” *Kompas.Com*, last modified 2019, <https://sains.kompas.com/read/2019/05/04/140600623/bukan-lansia-anak-muda-lebih-rentan-kesepian-kok-bisa->.

¹⁹ Nelia Afriyeni Dinda Marisa, “Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau,” *Psibernetika* 12, no. 1 (2019): 1–11.

²⁰ Daniel Perlman Letitia Anne Peplau, *Perspectives on Loneliness* (NewYork: John Wiley & Sons, 1982).

Peplau dan Perlman menyatakan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung ingin menjalin kontak sosial untuk terhubung dengan orang lain dan mengurangi rasa kesepiannya²¹.

Hal tersebut sejalan dengan temuan Leung (2002), yang menyatakan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung lebih terbuka dalam mengungkapkan informasi pribadi melalui platform daring. Lingkungan media sosial memberikan ruang yang dirasa lebih aman, dengan tingkat kontrol dan anonimitas yang lebih tinggi dibandingkan interaksi tatap muka, sehingga individu merasa lebih bebas dalam mengekspresikan diri²².

Menurut Leung, *self-disclosure* yang dilakukan secara online sering kali menjadi bentuk kompensasi sosial untuk memenuhi kebutuhan akan koneksi emosional yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata. Dengan demikian, penggunaan TikTok sebagai sarana *self-disclosure* oleh para pengguna yang merasa kesepian dapat dipahami sebagai upaya adaptif untuk mengurangi tekanan psikologis yang mereka alami.

Penelitian Nuraini & Satwika (2023), yang menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan signifikan dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) pada remaja pengguna Instagram. Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin besar pula kecenderungan individu untuk membuka diri di ruang media sosial, sebagai bentuk kompensasi atas kurangnya kedekatan relasional dalam kehidupan nyata²³.

Oleh sebab itu, dengan memahami hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* pada dewasa awal pengguna TikTok, dapat meminimalisir risiko dari keterbukaan diri yang berlebihan, serta dapat menjadi dasar dalam

²¹ Christiana Hari Soetjningsih Evina Krisnawati, "Hubungan Kesepian Dengan Selfieliking Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2017): 122–127.

²² Leung, "Lonelinnnes, Self Disclosure, and ICQ ('I Seek You') Use," *Cyber Psychology & Behavior* 5, no. 3 (2002): 241–251.

²³ Yohana Wuri Satwika Brenda Kartika Nuraini, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Pengungkapan Diri Pada Remaja Pengguna Instagram Di Kota Surabaya.," *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 1 (2023): 861–873.

merancang intervensi psikologis yang lebih adaptif bagi individu, khususnya pada masa dewasa awal yang mengalami kesepian.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kesepian dengan *Self-Disclosure* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok.”

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Dewasa awal sering mengalami kesepian karena perubahan sosial dan lingkungan.
2. TikTok menjadi tempat bagi individu untuk berinteraksi dan berbagi informasi
3. Banyak dewasa awal yang melakukan pengungkapan diri di media sosial tik tok sebagai upaya mengatasi kesepian
4. Tingkat keterbukaan diri seseorang sangat bervariasi tergantung pada kondisi psikologis pengguna, termasuk tingkat kesepian yang mereka rasakan.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini akan dibatasi pada poin 3 dan 4.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kesepian pada dewasa awal yang menggunakan media sosial TikTok?
2. Bagaimana tingkat *Self disclosure* pada dewasa awal yang menggunakan media sosial TikTok ?
3. Adakah hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* pada dewasa awal yang menggunakan media sosial TikTok?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kesepian pada dewasa awal pengguna media sosial tik tok

2. Untuk mengetahui tingkat *Self Disclosure* pada dewasa awal pengguna media sosial tik tok.
3. Untuk mengetahui hubungan kesepian dengan *self disclosure* pada dewasa awal pengguna media sosial tik tok.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Menambah ilmu dan wawasan baru bagi mahasiswa psikologi dan di luar bidang psikologi terkait media sosial.
- b) Memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi yaitu kesetaraan dan keterbukaan diri.
- c) Menjadi acuan atau data tambahan bagi penelitian terkait selanjutnya mengenai pengaruh kesetaraan terhadap ruang lingkup diri pada orang dewasa awal di media sosial.

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana tingkat kesepian mampu mempengaruhi cara mereka berinteraksi dan mengungkapkan diri di media sosial TikTok. Hal ini dapat mendorong dewasa awal lebih sadar akan perlunya menggunakan media sosial secara seimbang dan sehat.
- b) Studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan untuk peneliti berikutnya guna mengeksplorasi lebih dalam tentang pengaruh kesepian terhadap perilaku di media sosial atau faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam hubungan tersebut. Dengan begitu, penelitian di masa mendatang dapat lebih akurat dan relevan sesuai dengan perkembangan terbaru di bidang ini.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas hubungan antara kesepian dan *self-disclosure* pada individu dewasa awal pengguna media sosial TikTok. Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal (18-25) tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok. Penelitian dilaksanakan secara daring, dengan TikTok sebagai

satu-satunya media sosial yang menjadi fokus kajian. Oleh karena itu, media sosial selain TikTok tidak dibahas dalam penelitian ini.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. Kesepian

Kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh ketidak sesuaian hubungan yang diharapkan²⁴.

b. *Self Disclosure*

Pengungkapan diri adalah mengekspresikan diri secara verbal kepada orang lain secara suka rela²⁵.

2. Penegasan Operasional

a. Kesepian

Kesepian adalah ketika individu merasa sendiri karena kegagalan dalam menjalin hubungan yang intim dan ketidak sesuaian hubungan yang diharapkan. Adapun aspek-aspeknya yaitu *need of intimacy* (kebutuhan akan intimasi), *cognitive processes* (proses kognitif), dan *social reinforcement* (pendekatan sosial).

b. *Self Disclosure*

Self Disclosure adalah mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain melalui media sosial. Hal tersebut mencakup pemikiran, perasaan, pengalaman pribadi tanpa ada pengaruh dari pihak eksternal. Aspek yang dapat diukur yaitu, *Control of depth*, *Accuracy*, *Amount of disclosure*, *Valence*, dan *Intent of disclosure*.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan penelitian ini disajikan dalam enam bab yang masing-masing mempunyai uraian sebagai berikut:

²⁴ Letitia Anne Peplau, *Perspectives on Loneliness*.

²⁵ Leung, "Loneliness, Self Disclosure, and ICQ ('I Seek You') Use."

Bab I: Pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, dan penulisan sistematika.

Bab II : Landasan Teori menjelaskan tentang hipotesis, kerangka teori, dan teori terdahulu yang relevan dengan variabel penelitian, yaitu keserupaan dan pengungkapan diri.

Bab IV: Temuan penelitian meliputi uraian data untuk setiap variabel dan pengujian hipotesis.

Bab V: Pembahasan memaparkan temuan penelitian dengan cara membandingkan temuan tersebut dengan teori dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan perasaan dan aspirasi seseorang.

Bab VI: Kesimpulan berisi tentang saran dan simpulan