

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan internet sekiranya telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia di era serba digital. Perkembangannya yang kerap kali meningkat mengindikasikan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi tidak akan berkurang, termasuk generasi *alpha* yang merupakan generasi muda penerus generasi-generasi sebelumnya. generasi *alpha* merupakan generasi yang perkembangannya tidak bisa dijauhkan dari kata gawai dan internet. Generasi ini adalah generasi yang paling rentan terhadap adiksi internet bahkan sejak kecil, ini disebabkan karena generasi *alpha* muda yang berumur 3 hingga 5 tahun sudah memiliki *handphone* (gawai). Dan di umur-umur selanjutnya, mereka akan terekspos oleh hal yang lebih kompleks terkait teknologi dan hanya di umur 8 tahun, mereka sudah mulai mengenai laptop atau komputer (Bolwell, 2024). Survei yang dilakukan oleh *The Annie E. Casey Foundation* (2024) mengemukakan bahwa lebih dari 36 juta anak (umur 0-11) adalah pengguna aktif internet. 65% dari generasi *alpha* yang berumur 8-10 tahun ini menghabiskan sekiranya 4 jam sehari di media sosial. Dalam 2024, 44% generasi *alpha* diketahui menggunakan aplikasi *TikTok*. Lebih dari 30% menonton *Youtube* dan *Youtube Shorts* lebih dari dua jam sehari, dan 2/3 dari anak berumur 6-8 tahun mencari video *Roblox* dalam setiap platform sekiranya tiap minggu. Dalam tulisan yang sama, keterkaitan generasi *alpha* dengan pandemik COVID-19 yang juga berperan besar untuk membatasi berkembangnya kemampuan sosial bagi generasi ini membuat mereka lebih lambat dalam meningkatkan kemampuan sosial dan emosional, yang menghasilkan penggunaan gawai yang lebih lama. Banyak sekali generasi *alpha* yang sekarang masih terlambat dalam peningkatan interpersonal serta kesehatan sosial mereka, yang mana akan membuat sebuah tantangan bagi para orang tua, guru, serta pengasuh mereka kedepannya.

Adiksi internet seperti yang dijelaskan oleh Young (1988) selaku pemuka dari sebutan tersebut menyatakan, adiksi internet adalah sebuah

ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet yang berlebihan dan impulsif, bahkan hingga mengganggu kehidupan sosial, keluarga, pekerjaan dan kegiatan akademik. Dalam beberapa contoh kasus, adiksi internet kerap kali dikorelasikan dengan ragam penyakit kesehatan mental, seperti depresi yang tinggi, kecemasan, dan gejala stress (Ostovar et al., 2016; Younes et al., 2016), bersama dengan kesepian (Pelt-zer & Pengpid, 2017). Walaupun sekiranya, The Drum (2020) menyatakan bahwa generasi alpha telah hidup di zaman dimana dunia sudah terdigitalisasi. Tetapi itu tidak memberhentikan perasaan mereka untuk menjadi kesepian. Survei yang dilakukan *the Drum* juga mengungkap bahwa lebih dari setengah *gen alpha* merasa mereka kesepian setidaknya sekali dalam seminggu.

Kesepian berdasarkan Fromm-Reichmann (1959) adalah sebuah kondisi psikologikal dimana individu merasa tersesat, tertekan, dan terisolasi dari orang lain. Kesepian kerap kali digambarkan sebagai penyakit sosial, sebuah mekanisme psikologikal dalam memotivasi seseorang untuk menemukan koneksi sosial. Penyebab kesepian sangatlah beragam, kesepian bisa saja merupakan hasil keturunan genetik (Gao et al, 2016), faktor kultural, kurangnya hubungan yang bermakna (Murthy, 2020), kehilangan seseorang yang berharga, atau terlalu bergantung pada teknologi (terkhusus kepada internet) (Hughes, 1999), atau pola pikir yang mengutamakan diri sendiri (Adams, 2016). Hampir semua orang akan merasakan kesepian pada satu titik dalam kehidupannya, dan beberapa orang lainnya merasakannya lebih sering dibanding yang lain. Efek dari kesepian juga beragam, kesepian sementara (*transient loneliness*) yang merupakan kesepian jangka pendek yang memiliki efek positif seperti meningkatkan fokus pada kekuatan relasi seseorang (Alberti, 2019). Lalu ada kesepian kronis (*chronic loneliness*) yang ada pada seseorang dengan waktu yang cukup lama yang biasanya sangat berhubungan dengan efek negatif, seperti peningkatan obesitas, penggunaan substansi berbahaya, berkemungkinan untuk depresi yang lebih tinggi, penyakit cardiovascular, kolesterol yang tinggi, hingga meningkatnya resiko kematian dan berpikir untuk bunuh diri (Leigh-Hunta et al, 2017; Cacioppo & Hawkey, 2010; Lee et al, 2020).

Dalam penelitian terbaru terkait subjek sebelumnya, keterkaitan antara dua variabel ini dinilai positif. Dimana ada keterkaitan antara adiksi internet dengan kesepian yang dirasakan oleh individu yang berdampak bukan pada sebelum, namun sesudah. Sebagai contoh, ragam kegunaan internet memiliki relasi dengan kesepian. Dimana individu yang menggunakan media sosial untuk mencari teman memang dapat mengurangi kesepian. Tetapi, menggunakan media tersebut untuk mengkompensasi kemampuan sosial yang buruk akan meningkatkan kesepian. Walaupun ada keuntungan dan cara yang baik dalam memanfaatkan internet untuk menghadapi perasaan ini, pasti selalu ada cara yang tidak sehat dan adiktif dalam memanfaatkannya pula (Nowland et al., 2018). Lalu, munculah “lingkaran *setan*” dimana individu akan merasa kesepian, lalu menggunakan internet dengan cara yang tidak sehat walaupun mempunyai inisiasi yang baik, kesepian tersebut justru akan makin meningkat dan karena tidak memiliki cara lain untuk menghadapi masalah ini, individu tersebut akan kembali ke internet (Ledur et al., 2022). Fagani et al (2020) menyatakan terkait dengan lemahnya regulasi emosi tersebut dan kurangnya cara sehat untuk menangani gejala psikologis yang tidak menyenangkan, dapat menyebabkan individu untuk mencari hiburan secara *online* yang justru dapat meningkatkan stress secara berkala yang menghasilkan adiksi internet. Peltzer & Pengpid (2017) juga menyatakan bagaimana internet secara sementara mengurangi kesepian dan itu dapat memperkuat daya penggunaannya secara adiktif.

Sebagai guru bimbingan dan konseling, perlunya pengetahuan akan hal ini dinilai penting dikarenakan generasi *alpha* ini sedang berkembang di dalam instansi pendidikan hingga beberapa tahun ke depan. Guru bimbingan dan konseling perlu menyikapi masalah ini dengan baik demi mencegah sifat individualistis pada tiap siswa generasi *alpha* serta memperluas jaringan sosial mereka. Perlunya pemahaman siswa akan pentingnya lingkungan sosial yang nyata perlu ditekankan dalam pengajaran yang disediakan. Ini dikarenakan bagaimana generasi *alpha* yang sudah terbiasa dengan kehidupan virtual, segala aspek dalam kehidupan mereka di dominasi oleh teknologi. generasi ini tumbuh bersamaan dengan cepat dan tingginya pertumbuhan inovasi teknologi dan

mereka adalah bagian dari eksperimen dengan skala besar dimana layar (*smartphone*) ditempatkan di depan mereka sebagai “*dot*”, hiburan, dan edukasi sejak mereka kecil (McCrindle & Fell, 2020). Dari pernyataan tersebut, tentu guru bimbingan dan konseling harus bersikap aktif dalam membantu para siswanya untuk sekiranya dapat menyeimbangkan kehidupan realitas dengan virtual mereka agar para siswa ini tidak hanya terpaku pada dunia virtual mereka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tergantungnya generasi *alpha* dengan keberadaan teknologi terkhususnya gawai pribadi mereka;
2. Penggunaan gawai pribadi yang tidak terkontrol menyebabkan adiksi internet;
3. Adiksi internet ini akan berdampak langsung kepada perasaan kesepian seorang individu secara positif, meningkatkan rasa kesepian tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini dibatasi antara relevansi adiksi internet terhadap kesepian pada generasi *alpha* di Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan yang tepat dalam penelitian ini terumuskan sebagai, “Apakah terdapat hubungan positif antara adiksi internet terhadap rasa kesepian pada generasi *alpha* di Jakarta?”

E. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Manfaat bagi generasi *alpha*

- a) Para generasi *alpha* dapat menjadikan penelitian ini sebagai refleksi diri terhadap penggunaan gawai pribadi miliknya sehingga dapat memilih dengan bijak waktu penggunaan yang baik bagi dirinya;
- b) Para generasi *alpha* dapat merefleksikan kehidupan sosialnya dan dapat mengkorelasikan dirinya dengan penelitian ini agar dapat membentuk diri yang sesuai keinginan peserta didik tersebut.

2. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling

- a) Guru BK dapat menggunakan informasi pada penelitian ini untuk membuat sebuah metode belajar terkait teknologi dan kehidupan sosial dari peserta didik yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang diajar.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

- a) Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan serta pertimbangan untuk meneliti lebih lanjut terkait adiksi internet dan kesepian pada generasi *alpha*.

