

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola interaksi sosial, khususnya di kalangan remaja. Media sosial kini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari yang digunakan untuk hiburan, memperoleh informasi, memperoleh validasi sosial, membangun identitas diri, hingga meredakan tekanan emosional. Berdasarkan laporan digital tahun 2025, jumlah penggunaan media sosial global telah mencapai lebih dari 5 miliar dengan durasi penggunaan rata-rata 2 jam 23 menit per hari (Global Overview, 2025).

Di Indonesia, 143 juta penduduk (50,2% populasi) tercatat sebagai pengguna aktif media sosial per Januari 2025. Data Badan Pusat Statistika (2024) menunjukkan bahwa pelajar usia 5-24 tahun mendominasi penggunaan internet untuk hiburan sebesar 90,76% dan media sosial sebesar 67,65%, diikuti dengan mengakses informasi atau berita sebesar 61,65%. Studi terbaru *We Are Social & Meltwater* (2025) mengungkapkan bahwa platform yang paling banyak digunakan remaja Indonesia adalah Instagram (84,7%), TikTok (77,9%), dan WhatsApp (76,5%) dengan alasan utama yaitu mencari hiburan, berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti tren, serta mengurangi rasa bosan atau stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya sekedar aktivitas fungsional, tetapi telah menjadi bagian dari strategi regulasi emosi dan pengelolaan pengalaman sehari-hari.

Sejalan dengan konsep intensitas penggunaan media sosial, keterlibatan individu dalam media sosial tidak hanya dapat dipahami dari durasi saja, tetapi juga dari frekuensi dan konteks penggunaannya dalam berbagai situasi kehidupan. Intensitas penggunaan media sosial dalam *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS), mencerminkan sejauh mana media sosial digunakan secara berulang dalam waktu luang, aktivitas akademik, situasi sosial, serta kondisi stres (Olufadi, 2016). Oleh karena itu, tingginya intensitas penggunaa

media sosial dapat mencerminkan tingkat integrasi media sosial dalam rutinitas individu dan cara individu mengelola waktu, perhatian, serta emosi di dalam kehidupan.

Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan berekspresi, intensitas penggunaannya berkaitan dengan berbagai faktor yang kompleks lebih dari sekedar penggunaan waktu. Intensitas penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kondisi psikologis tertentu, terutama pada remaja yang berada dalam fase pencarian jati diri. Intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal seperti kemudahan akses internet, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis internal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah, rasa tidak aman terhadap penerimaan sosial, serta kecenderungan menghindari interaksi tatap muka menjadi faktor yang dapat meningkatkan intensitas penggunaan media sosial (Nesi, 2020; Valkenburg *et al.*, 2022). Individu dengan rasa percaya diri yang rendah cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk menampilkan citra diri yang ideal atau mencari pengakuan sosial (*self-validation*).

Sementara itu, individu yang merasa tidak aman secara emosional atau takut ditolak dalam interaksi sosial langsung, lebih memilih berkomunikasi melalui media sosial yang memberi kendali atas cara mereka menampilkan diri (Mario *et al.*, 2018). Kondisi ini memperlihatkan bahwa media sosial tidak hanya sekedar alat komunikasi, tetapi juga sasaran kompensasi psikologis yang mencerminkan kebutuhan akan penerimaan dan kontrol diri. Namun, pada individu dengan gaya kelekatan penghindaran kebutuhan akan regulasi emosi tidak selalu diwujudkan melalui keterlibatan intens di media sosial, melainkan dapat muncul dalam bentuk penggunaan yang terbatas atau selektif.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memiliki keterkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial adalah gaya kelekatan penghindaran. Gaya kelekatan penghindaran pertama kali dikemukakan oleh Bowlby dalam teori kelekatanannya. Teori kelekatan menyatakan bahwa hubungan emosional yang terbentuk antara anak dan pengasuh utama akan membentuk *internal working model* tentang bagaimana individu melihat dirinya dan orang lain dalam

hubungan (Bowlby, 1969). Namun, dalam perkembangannya pola kelekatan tidak hanya tercermin dalam hubungan dengan orang tua, tetapi juga meluas ke dalam hubungannya dengan teman sebaya (Astutik, 2024). Hazan dan Shaver (1987) menjelaskan bahwa individu dengan gaya kelekatan penghindaran cenderung merasa tidak nyaman dengan keintiman, menghindari ketergantungan pada orang lain, dan lebih memilih menjaga jarak emosional dalam relasi interpersonal. Sejalan dengan itu, Levy dan Davis (1988) menguraikan gaya kelekatan penghindaran melalui dua dimensi, yakni rendahnya kenyamanan terhadap kedekatan (*low comfort with closeness*) dan rendahnya ketergantungan pada orang lain (*low dependence*), sehingga individu dengan gaya ini cenderung menarik diri dari situasi sosial yang menuntut keterlibatan emosional.

Individu dengan gaya kelekatan penghindaran memiliki kecenderungan untuk menjaga jarak dalam hubungan interpersonal, menghindari kedekatan emosional, serta lebih mengandalkan diri sendiri ketika menghadapi stres atau konflik (Fayyaz, 2019). Pada masa remaja, ketika hubungan dengan teman sebaya menjadi konteks utama perkembangan sosial dan emosional (Laursen & Collins, 2009), individu dengan gaya kelekatan penghindaran biasanya merasa tidak nyaman ketika harus mengekspresikan emosi atau bergantung pada orang lain karena secara tidak sadar mereka mempercayai bahwa kebutuhan emosionalnya tidak akan terpenuhi oleh orang lain (Mikulincer & Shaver, 2019). Mereka juga cenderung selektif dalam membagikan pengalaman pribadi dan lebih menjaga jarak dalam hubungan sosial (Sun & Jakubiak, 2024).

Gaya kelekatan penghindaran muncul sebagai hasil dari pengalaman di masa kecil, khususnya ketika pengasuh utama bersikap tidak responsif, menolak, atau menunjukkan sikap dingin terhadap kebutuhan emosional anak (Marhan et al., 2022). Ketika anak tumbuh tanpa afeksi dan dukungan emosional yang memadai, anak belajar bahwa mengekspresikan emosi tidak akan mendapatkan tanggapan yang diharapkan (Smith & Lee, 2020). Pola ini kemudian terbawa hingga masa remaja dan mempengaruhi cara individu membangun hubungan sosial, termasuk dalam relasi dengan teman sebaya (Nguyen, 2024). Akibatnya, individu dengan gaya kelekatan penghindaran sering kali menunjukkan kesulitan

dalam menjalin hubungan dekat, serta memiliki kecenderungan untuk menjaga jarak secara emosional, menekan perasaan, dan menolak menunjukkan kelemahan, sehingga menjadikan individu lebih mandiri secara emosional namun juga tertutup secara interpersonal. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa trauma masa kecil seperti penolakan, pengabaian, hingga kekerasan verbal berkontribusi besar terhadap pembentukan gaya kelekatan penghindaran (Brown-Smythe & Sultana, 2023). Oleh karena itu, pola kelekatan ini tidak hanya terbentuk dari faktor internal, tetapi sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial dan pola asuh dalam lingkungan tempat individu bertumbuh.

Dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial, individu dengan gaya kelekatan penghindaran cenderung menggunakan platform digital sebagai sarana untuk berinteraksi secara terkendali. Melalui media sosial, individu dapat menjalin hubungan tanpa harus menghadapi kedekatan emosional yang mendalam. Hal ini sesuai dengan temuan Sun dan Jakubiak (2024) yang menjelaskan bahwa individu dengan kelekatan penghindaran lebih memilih komunikasi daring karena memberi ruang untuk menjaga batas personal dan menghindari situasi yang menuntut keterbukaan emosional.

Namun demikian, tidak semua individu dengan gaya kelekatan penghindaran menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Karakteristik utama mereka yang cenderung menekan kebutuhan akan kedekatan emosional, tidak bergantung pada hubungan sosial, serta lebih mengutamakan kemandirian, dapat menyebabkan keterlibatan yang lebih rendah dalam penggunaan media sosial. Hal ini disebabkan karena media sosial pada dasarnya merupakan sarana untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial, sehingga individu dengan gaya kelekatan penghindaran tidak selalu memiliki kebutuhan yang kuat untuk terlibat secara intens di dalamnya (Blackwell *et al.*, 2017; Shafiee *et al.*, 2020; Nguyen *et al.*, 2024).

Sejalan dengan itu, Blackwell *et al.* (2017) serta Worslet *et al.* (2018) menemukan bahwa dimensi kelekatan penghindaran berkorelasi negatif terhadap penggunaan media sosial. Selain itu, Shafiee *et al.* (2020) menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan penghindaran cenderung menggunakan media sosial lebih sedikit dan memiliki keterlibatan yang lebih rendah dalam aktivitas

daring. Penelitian oleh Nguyen *et al.* (2024) juga mengungkapkan bahwa individu dengan gaya kelekatan penghindaran cenderung menggunakan media sosial secara dangkal, menghindari interaksi emosional, serta tidak terlibat secara intens dalam komunikasi sosial secara daring.

Di sisi lain, beberapa penelitian juga menemukan bahwa gaya kelekatan penghindaran dapat berkaitan dengan penggunaan media sosial dalam konteks tertentu, khususnya sebagai bentuk penghindaran interaksi langsung dan regulasi diri. Huang *et al.* (2025) melalui studi meta-analisis menemukan bahwa gaya kelekatan penghindaran memiliki korelasi positif dengan perilaku bermasalah dalam penggunaan media sosial. Individu dengan gaya kelekatan penghindaran cenderung menggunakan media sosial untuk menjaga jarak dan menghindari interaksi secara langsung. Oleh karena itu, pola penggunaan seperti ini dapat berkembang menjadi bentuk perilaku bermasalah dalam penggunaan media sosial seperti penggunaan media sosial sebagai pelarian untuk menghindari percakapan tatap muka, terlalu sering memantau akun orang lain tanpa terlibat dalam komunikasi yang sehat, serta menghabiskan waktu berlebihan untuk *scrolling* guna menghindari stres interpersonal di dunia nyata. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gaya kelekatan penghindaran dinyatakan signifikan dalam mendorong pola penggunaan media sosial yang bersifat pasif dan menghindar.

Namun, hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dan intensitas penggunaan media sosial masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten, di mana beberapa penelitian menemukan kecenderungan hubungan positif, sementara penelitian lain menunjukkan hubungan negatif atau keterlibatan yang lebih rendah (Blackwell *et al.*, 2017; Worsley *et al.*, 2018; Shafiee *et al.*, 2020; Nguyen *et al.*, 2024; Huang *et al.*, 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh karakteristik individu serta konteks penggunaan media sosial.

Ada berbagai faktor yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, seperti tingkat kepercayaan diri, rasa tidak aman terhadap penerimaan sosial, serta kecenderungan menghindari interaksi tatap muka (Nur Annisa *et al.*, 2020). Namun dalam penelitian ini secara khusus memfokuskan perhatian pada

hubungan gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial, mengingat kesesuaian konseptual antara karakteristik gaya kelekatan penghindaran dengan penggunaan media sosial sebagai ruang interaksi yang terkontrol dan minim tuntutan emosional. Selain itu, secara empiris berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas maupun pola penggunaan media sosial, sehingga relevan untuk dikaji lebih lanjut (Huang *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian Jingyuan (2023), penelitian mengenai hubungan gaya kelekatan penghindaran terhadap intensitas penggunaan media sosial telah dilakukan di pedesaan, sehingga hasil penelitian tersebut belum sepenuhnya menggambarkan dinamika sosiokultural remaja yang tinggal di lingkungan urban. Padahal wilayah perkotaan memiliki karakteristik sosikultural yang sangat berbeda dengan wilayah pedesaan. Wilayah perkotaan ditandai dengan kepadatan penduduk yang tinggi, interaksi sosial yang lebih impersonal, mobilitas masyarakat yang cepat, kompetisi akademik yang ketat, serta pola hidup yang cenderung individualistik. Kondisi ini dapat membentuk pola relasi yang lebih berjarak dan hubungan interpersonal yang kurang hangat, sehingga berpotensi memperkuat kecenderungan gaya kelekatan penghindaran. Selain itu, kemudahan akses digital dan konektivitas internet di wilayah perkotaan juga jauh lebih maju jika dibandingkan dengan wilayah pedesaan (ITU, 2022). Kepemilikan gawai yang hampir merata, serta budaya teknologi yang tinggi membuat remaja di wilayah perkotaan lebih mudah terpapar pada penggunaan media sosial dalam intensitas yang besar. Hal ini meningkatkan kemungkinan media sosial digunakan bukan hanya untuk komunikasi, tetapi juga sebagai bentuk pelarian dari tekanan sosial yang ada pada lingkungan urban.

Kondisi tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan konteks Jakarta. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), Provinsi DKI Jakarta menempati peringkat pertama sebagai provinsi dengan tingkat penggunaan internet tertinggi di Indonesia pada tahun 2021. Tingginya akses terhadap internet ini sebagian besar didominasi oleh kelompok usia muda. Data BPS tahun 2019 mencatat bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan pengguna internet

terbanyak, dengan persentase mencapai 83,58%. Hal ini menunjukkan bahwa generasi muda di Jakarta, termasuk di Kecamatan Kebayoran Lama sangat aktif dalam memanfaatkan teknologi digital, terutama dalam penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan akses informasi. Sebagai wilayah urban dengan karakteristik masyarakat yang kompetitif, padat, dan serba cepat, Jakarta juga memiliki kecenderungan interaksi sosial yang individualistik.

Berdasarkan Indeks Kota Toleran oleh Setara Institute, Jakarta menempati peringkat terendah dari 94 kota di Indonesia, di mana hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerimaan antar individu di kota ini tergolong rendah (Setara Institute, 2017). Selain itu, survei terhadap murid SMA di Jakarta juga menunjukkan rendahnya pemahaman dan penghargaan yang mengindikasikan adanya hambatan dalam menjalin relasi sosial yang sehat di kalangan remaja (Setara Institute, 2015). Kondisi ini berkaitan dengan salah satu faktor pembentukan gaya kelekatan penghindaran, yakni lingkungan sosial yang membuat individu merasa kurang diterima.

Secara lebih spesifik, data BPS menunjukkan bahwa di seluruh wilayah Jakarta, persentase penduduk yang menggunakan internet untuk tujuan media sosial mencapai 77,28%. Namun, angka ini lebih tinggi di Jakarta Selatan, yakni sebesar 80,66% (BPS DKI Jakarta, 2023). Kebayoran Lama sebagai salah satu kecamatan di Jakarta Selatan merefleksikan fenomena tersebut, di mana hampir seluruh remaja memiliki akses internet yang stabil melalui gawai pribadi di rumah. Tingginya persentase tersebut merefleksikan bahwa media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan masyarakat di Kecamatan Kebayoran Lama, khususnya kelompok remaja yang memiliki akses internet hampir merata dengan 97,58% penduduknya mengakses internet melalui gawai pribadi di rumah. Sementara itu pada kelompok usia 5-17 tahun, sekitar 74,85% telah menggunakan internet. Kondisi ini memberikan relevansi kuat bagi penelitian yang berfokus pada pengaruh faktor psikologis, seperti gaya kelekatan penghindaran terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja di wilayah ini.

Hal ini menunjukkan pentingnya meneliti hubungan gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial di wilayah urban padat

seperti Jakarta, khususnya Kecamatan Kebayoran Lama, Jakarta Selatan karena dapat menggambarkan dinamika psikososial remaja yang hidup dalam tekanan sosial tinggi dan keterpaparan teknologi yang masif. Adanya kombinasi antara predisposisi psikologis (gaya kelekatan penghindaran) dan lingkungan urban digital yang serba cepat menjadi konteks yang signifikan untuk diteliti secara lebih mendalam. Selain itu, wilayah Kecamatan Kebayoran Lama dipilih sebagai lokasi penelitian atas dasar kemudahan akses teknis serta representativitasnya sebagai wilayah perkotaan dengan infrastruktur digital yang kuat. Dengan demikian, pemilihan wilayah ini dinilai relevan untuk mengkaji hubungan gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial pada murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial pada murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dengan perilaku digital murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama serta menjadi dasar dalam merancang intervensi psikososial yang lebih kontekstual dan relevan dengan dinamika kehidupan di era digital.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah sebagaimana yang diuraikan sebelumnya melalui latar belakang masalah yang telah diperoleh sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial di kalangan remaja menunjukkan kecenderungan yang tinggi seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan meningkatnya akses terhadap internet.
2. Penggunaan media sosial pada remaja tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hiburan dan informasi, tetapi juga bagian dari aktivitas sehari-hari yang melibatkan berbagai konteks penggunaan.
3. Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya memegang peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional, namun tidak semua remaja mampu membangun hubungan pertemanan yang dekat, aman, dan

saling mendukung.

4. Individu dengan gaya kelekatan penghindaran cenderung menghindari kedekatan emosional dan interaksi sosial yang menuntut keterlibatan afektif secara langsung.
5. Penelitian mengenai hubungan gaya kelekatan penghindaran dan intensitas penggunaan media sosial pada remaja SMA di wilayah perkotaan khususnya Kecamatan Kebayoran Lama masih terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, masalah akan dibatasi pada hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial pada murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama. Gaya kelekatan penghindaran diukur menggunakan *Adult Attachment Scale (AAS)* yang dikembangkan oleh Hazan dan Shaver (1986) dengan fokus pada dimensi kelekatan penghindaran. Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan *Social Networking Time Use Scale (SONTUS)* yang dikembangkan oleh Olufadi (2016), yang menekankan intensitas penggunaan media sosial berdasarkan frekuensi dan durasi penggunaan dalam berbagai konteks waktu, meliputi periode waktu luang (*relaxation and free periods*), periode terkait akademik (*academic-related periods*), penggunaan di tempat umum (*public place-related use*), periode terkait stres (*stress-related periods*), serta motif penggunaan (*motives for use*).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah disusun, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial pada murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Untuk memperoleh hasil uji mengenai hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial pada murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan adanya hubungan empiris antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran secara empiris mengenai hubungan antara gaya kelekatan penghindaran dengan intensitas penggunaan media sosial, sehingga memperluas pemahaman bahwa pola kelekatan yang terbentuk sejak masa anak-anak tidak hanya berkaitan dengan hubungan interpersonal secara langsung, tetapi juga berpengaruh dalam interaksi sosial melalui media sosial.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Murid

Hasil penelitian ini dapat membantu murid dalam memahami kecenderungan pola hubungan interpersonal yang dimiliki, sehingga mampu mengembangkan kemampuan sosial dan emosional secara lebih adaptif. Selain itu, murid dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial sebagai sarana yang mendukung perkembangan diri, bukan sekedar hiburan.

b. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua dalam memahami pentingnya pola kelekatan dalam perkembangan anak. Orang tua dapat menggunakan temuan ini untuk membangun hubungan yang lebih hangat, memberikan dukungan emosional yang tepat, serta mengarahkan penggunaan media sosial anak agar lebih sehat dan seimbang.

c. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengenali karakteristik remaja dengan kecenderungan gaya kelekatan penghindaran, sehingga dapat memberikan pendekatan pendampingan yang lebih empatik dan efektif. Selain itu, hasil penelitian dapat dimanfaatkan dalam perancangan program layanan bimbingan pribadi-sosial, khususnya dalam membantu murid mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang lebih

sehat baik secara langsung maupun di dunia digital. Guru BK juga dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan literasi digital yang berimbang, membantu murid menggunakan media sosial secara positif dan tidak berlebihan.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi penelitian lain yang tertarik membahas variabel yang sama. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan model penelitian lanjutan, baik dengan memperluas variabel atau memperdalam konteks sosial budaya tertentu.

