

Nama: Naurah Nafisa

Kelas: 8 Shabirah

Kesepian di Kalangan Pemuda: Masalah yang Tak Terlihat di Antara Kerumunan

Kesepian adalah perasaan subjektif di mana seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial yang berarti dengan orang lain. Kondisi ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk remaja. Meskipun remaja sering terlihat aktif dan dikelilingi oleh banyak teman, banyak dari mereka yang sebenarnya merasa kesepian. Fenomena ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan mental remaja.

Dari studi yang dilaporkan, kesepian masih menghantui remaja Indonesia. Studi tersebut menunjukkan bahwa sejumlah pelajar sekolah menengah memiliki masalah kesehatan mental dan salah satunya adalah kesepian. Banyak remaja enggan memberi tahu masalah mereka kepada guru atau konselor karena takut dianggap bermasalah, sehingga mereka lebih memilih untuk menyimpan perasaan mereka untuk diri mereka sendiri.

Selain itu, penggunaan media sosial dan gadget secara berlebihan juga memengaruhi meningkatnya rasa kesepian. Interaksi di media sosial sering kali dangkal dan tidak dapat menggantikan hubungan emosional yang sebenarnya. Akibatnya, remaja merasa kesepian meskipun mereka tidak sendirian.

Fenomena kesepian juga terjadi tidak hanya di sekolah tetapi juga berlanjut ke lingkungan kampus. Banyak mahasiswa merasa terasing dan sulit menemukan hubungan yang benar-benar berarti. Tekanan untuk selalu terlihat bahagia sering kali membuat perasaan kesepian tidak terlihat.

Sumber:

<https://pls.fip.unesa.ac.id/post/kesepian-di-tengah-keramaian-kampus-realita-yang-sering-terabaikan>

<https://www.detik.com/jabar/berita/d-7691954/studi-ungkap-kesepian-hantui-remaja-indonesia>

<https://www.ciputra.ac.id/psy/kesepian-remaja-sepi-meski-tak-sendiri/>

<https://www.kompas.id/artikel/wawancara-pakar-kesepian-bukan-masalah-sepele>