

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dengan kemajuan teknologi sekarang sangat memudahkan segalanya untuk kehidupan sehari-hari. Ditambah dengan maraknya wabah pandemi covid – 19 yang akhir-akhir ini terjadi diseluruh dunia, dimana telah ditetapkan upaya untuk memutus rantai penyebaran dengan cara dirumah saja, tidak melakukan aktivitas diluar rumah, sehingga membuat banyak orang memutuskan menggunakan internet untuk berinteraksi dan bekerja dari rumah. Sejalan dengan survei dari Cnn Indonesia terjadi pelonjakkan penggunaan internet saat diberlakukannya WFH, terjadi pelonjakkan sekitar 20% setiap bulannya. (*cnn.com, 2020*). Seperti saat ini dikarenakan tidak bisa keluar rumah / *lockdown* maka internet memudahkan untuk berinteraksi melalui dunia maya atau lewat media social / medsos. Karna baik anak – anak , remaja dan dewasa sudah tau akan penggunaan internet. hal ini sejalan dengan hasil survey yang dilakukan PBB tahun 2014 sebanyak 98 persen mengaku tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya pengguna internet dengan berbagai motivasi seperti interaksi, hiburan, dan penggunaan media sosial. (*kompas.com, 2014*).

Media sosial sendiri adalah instrument yang memberikan fasilitas untuk berkomunikasi dan berkolaborasi secara online. Secara teori, internet memang akan memudahkan orang saling terhubung satu sama lain. Jarak yang jauh

akan terasa dekat dengan internet, karena apabila kangen dengan keluarga tinggal telepon, perlu meeting dengan kolega di pulau seberang bisa memakai video call, sehingga komunikasi jadi serba mudah. Hanya saja, dampak buruk bila penggunaan internet khususnya media sosial secara berlebihan bisa membuat orang menenggelamkan diri atau asik bermain di dunia maya dan enggan berinteraksi di dunia nyata. Karena di media sosial seseorang akan cenderung pamer dan melebih lebihkan dari keadaan sesungguhnya sehingga menjadikan tekanan tersendiri dan dapat mengakibatkan kesepian. Dampak negative lain dari penggunaan media sosial adalah terjadi *cyber bullying*, melabilkan emosi, mengakibatkan konsumtif dan kecanduan dll. (*Pakarkomunikasi.com*) Sebuah riset dari Universitas Pennsylvania menunjukkan bahwa media sosial meningkatkan kecemasan, depresi, dan isolasi sosial, selanjutnya isolasi sosial yang dialami mengakibatkan kesepian (*Carnelian, 2019*).

Generasi milenial misalnya sesuai survei yang dilakukan YouGov dalam *kompas.com* mengatakan generasi milenial adalah generasi yang paling banyaak menggunakan media sosial karna merasa kesepian 40 persen diantaranya tidak memiliki teman baik dan teman dekat. Meski milenial disebut fasih berinternet, ternyata menurut survei generasi ini justru termasuk generasi paling kesepian. Ternyata di balik kemudahan yang ditawarkan media social dapat menyebabkan berpotensi membuat individu mengalami kesepian karena semenjak ada internet, orang cenderung menjadi lebih

individualis –karena setiap saat, mayoritas orang akan sibuk dengan dunia mayanya masing-masing (*Oki, 2019*).

Seperti hasil sebuah survey yang dilakukan di Inggris tahun 2019 yang menemukan bahwa pada kelompok usia 16-24 tahun lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, yang mana usia di rentang ini adalah generasi milenial. Sekitar 40 persen responden dengan usia tersebut juga mengaku sangat sering merasa kesepian, sementara hanya 29 persen kelompok usia 65-74 tahun yang mengaku merasakan hal yang sama. Selanjutnya dikatakan oleh Hawkey bahwa ada bukti terpercaya yang membuat kita perlu khawatir tentang orang dewasa muda yang mengalami kesepian, tidak hanya terjadi di negara ini namun di banyak negara, bahkan mungkin rasa kesepian yang dirasakan lebih parah ketimbang generasi sebelumnya (*cnn.com*).

Survey lain yang memperkuat kalau dewasa awal sekarang ini yakni generasi milenial lebih banyak mengalami kesepian. Berdasarkan survei terbaru dari perusahaan riset pasar, YouGov, bahwa milenial yang akrab dengan media sosial ternyata merupakan generasi paling kesepian di Amerika. Sebuah poling yang dilakukan pada 1.254 orang berusia 18 tahun ke atas, menemukan bahwa 27% milenial tidak memiliki teman dekat. Bahkan, 1 dari 5 milenial tidak memiliki teman sama sekali. Sepertiga dari milenial berusia 20 dan 30an juga mengaku sering mengalami kesepian. Hasil ini lebih rendah dibanding generasi lainnya. Hanya 9% baby boomers yang tidak memiliki teman, sementara Gen X 15% (*Widyaningrum, 2019*).

Perasaan kesepian pada Generasi Millennial terjadi karena generasi ini sangat dekat dengan teknologi dan cenderung menenggelamkan diri dalam teknologi. Generasi Milenial merupakan fase dewasa awal, dimana dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan kemasamandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Dijelaskan lebih lanjut oleh Santrock (2002) bahwa orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). Karena masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa, maka seorang dewasa awal seharusnya dapat menciptakan hubungan sosial yang baik agar dapat tercipta hubungan baik dalam masyarakat demi bersaing dalam ranah sosial dan pekerjaan. Namun, hal ini akan sulit jika orang tersebut tidak mudah bergaul dengan lingkungannya, yang nantinya akan menimbulkan kesepian.

Seperti dikatakan oleh Havighurst (Hurlock, 2002) menjelaskan bahwa rasa kesepian pada dewasa awal terjadi karena masa ini merupakan “periode yang relatif kurang terorganisir dalam kehidupan seseorang, yang menandai transisi dari lingkungan yang terbagi menurut status sosial”. Masa dewasa awal merupakan masa kesepian saat dimana penyesuaian radikal harus dilakukan dalam setiap bidang kehidupan, selain itu kehidupan dewasa awal juga diwarnai dengan transisi sosial yang mengganggu hubungan pribadi dan menyebabkan timbulnya kesepian. Biasanya derita kesepian yang banyak dialami di usia dewasa awal adalah lantaran ketika mereka ditinggal / berpisah

dengan orang-orang yang pernah dicintai, tidak mempunyai teman dan merasa sendirian. Lebih lanjut diterangkan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa terisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain) (Erickson dalam Monks, Knoers & Haditono, 2006).

Menurut Sears, dkk, (2006) kesepian yakni menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hal ini bisa bersifat menyenangkan atau tidak menyenangkan, kesepian mencerminkan isolasi sosial yang dirasakan atau terbuang. Sama halnya dengan Peplau & Perlman (dalam Tiikkainen dan Heikkinen, 2010) yang mengatakan bahwa kesepian adalah, perasaan yang tidak menyenangkan dengan merangsang kecemasan subjektif, sehingga pengalaman yang dirasakan adalah hasil dari hubungan sosial yang tidak memadai. Sedangkan menurut Weiss (dalam Pettigrew dan Michele, 2008) mendefinisikan kesepian sebagai kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individu sebagai tindakan yang tidak menyenangkan.

Kesepian pada orang pada awal dewasa dapat terjadi karena beberapa hal, diantaranya seperti bergantinya lingkungan dan teman, hubungan yang tidak berjalan baik, apatis, tidak adanya ketertarikan atau minat pada suatu hal dalam lingkungannya, ataupun tidak memiliki sosok yang dekat. Sharma (2002) menjelaskan perasaan kesepian terbagi dalam dua jenis yaitu kesepian

emosional dan kesepian sosial. Dalam kesepian emosional, seseorang merasa tidak memiliki kedekatan dan perhatian dalam berhubungan sosial, merasa tidak ada satu orang pun yang peduli terhadapnya, sedangkan kesepian social muncul dari kurangnya jaringan sosial dan ikatan komunikasi atau dapat dijelaskan sebagai suatu respon dari tidak adanya ikatan dalam suatu jaringan sosial. Kesepian merupakan hal yang bersifat pribadi dan akan ditanggapi berbeda oleh setiap orang, bagi sebagian orang kesepian merupakan yang bisa diterima secara normal namun bagi sebagian orang kesepian bisa menjadi sebuah kesedihan yang mendalam.

Begitu buruknya akibat dari kesepian sebagai sebuah kesedihan yang mendalam, sehingga diharapkan semua individu termasuk dewasa awal, seharusnya punya penyaluran kegiatan yang dapat memberikan dampak positif dan terhindar dari kesepian walau sedang mengalami kegagalan cinta, seperti yang dikatakan oleh Rabin (dalam tribunnews.com, 2015) bahwa untuk mengurangi rasa kesepian, individu perlu aktif berinteraksi sosial.

Hanya saja tidak semua dewasa awal dapat mengatasi rasa kesepian yang dialami dengan kegiatan yang positif, namun malah berbuat yang dapat merugikan diri sendiri hingga akhirnya terjadi bunuh diri. Seperti data yang dilaporkan dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), dalam rentang tahun 2010 hingga 2015, angka kasus bunuh diri cenderung meningkat bersamaan dengan jumlah penggunaan media sosial pada individu di Amerika Serikat (Wismabrata, 2017).

Selain itu, rasa kesepian yang bukan dari penggunaan media sosial yakni karena ditinggal kekasih yang pada akhirnya berujung pada kasus bunuh diri, juga dialami oleh mahasiswa Universitas Negeri Papua (Unipa) Manokwari, inisial DM, yang mencoba bunuh diri dengan meminum cairan pembersih bayclin karena kesepian dan terlalu banyak menggunakan media sosial.

Berdasarkan hasil survey, peneliti melakukan survey awal kepada beberapa mahasiswa yang ada di bekasi, dengan cara wawancara. Mereka mengatakan mempunyai berbagai macam akun media social, seperti *facebook*, *youtube*, *whats up* dan *instagram* yang mereka selalu gunakan hampir setiap saat dalam sehari karena merasa lebih nyaman, dan mereka menemukan teman yang asik di media social tersebut. Namun mereka mengatakan pula masih merasa hampa dan kesepian karena jauh dari orang tua dan saudara, dan tidak memiliki teman akrab di dunia nyata. Bahkan beberapa diantara mereka pernah sampai tidak mau melakukan aktivitas seperti biasa karena malas dan hanya ingin bermain dengan media sosialnya, sehingga pernah dari mereka sampai lupa waktu untuk makan sampai kondisi badan melemah menyebabkan mereka sakit .

Sejalan dengan penelitian terbaru oleh *Psychological Science* (Rabin dalam *tribunnews.com*, 2015) yakni kesepian akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental, yakni depresi, pola makan tidak sehat, karena orang kesepian karena cenderung tidak peduli dengan dirinya sendiri, maka `memiliki resiko penyakit jantung lebih tinggi, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Pendapat tersebut diperkuat oleh Murray (2003)

bahwa dalam banyak kasus kesepian menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan karena mereka tidak mempunyai teman lagi. Selain itu dampak kesepian juga mengakibatkan depresi yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan seperti membunuhan , bunuh diri, dan lain-lain (*detik.com*)

Dari beberapa dampak buruk diatas, dapat dipastikan ada sebab seseorang menjadi kesepian. Merupakan hal yang menarik untuk dicari faktor apa saja yang mempengaruhi rasa kesepian. Menurut Nevid dan Rathus, 2016 (dalam Nila Audini,2018) salah satu faktor penyebab terjadinya kesepian yakni kurangnya *self-compassion* pada diri seseorang. *Self-compassion* yang rendah dalam diri seseorang, akan menyebabkan keputusasaan dan tidak menerima hal yang buruk yang mengakibatkan kesepian (Nevid dan Rathus, 2016). Sejalan dengan hasil penelitan (Atkin, 2010) dari hasil penelitiannya pada 398 mahasiswa di turkey. Kesepian disebabkan karna tidak menerima hal yang kurang menyenangkan, seperti kegagalan dalam hubungan teman dll. Orang yang memiliki *self compassion* tinggi tidak menghakimi diri sendiri ketika terjadi kejadian yang tidak diharapkan. Dan akan menerimanya walau tidak menyenangkan (Atkin, 2010) .

Self-compassion itu sendiri artinya adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003). Dimana *self-compassion* berfungsi sebagai strategi adaptif bagi pengorganisasian emosi melalui pengurangan emosi negatif dan menciptakan emosi positif berupa kebaikan.

Sehingga dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi akan terhindar dari rasa kesepian, dan dapat mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat. Karena *self-compassion* sendiri melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna, seperti saat kesepian. Sedangkan pada *self-compassion* memberikan rasa aman dan perlindungan yang individu inginkan serta memungkinkan untuk melihat pengalaman relasi diri dengan orang lain tanpa menyalahkan orang lain, dan akan menerima disaat kondisi tidak menyenangkan sekalipun (Neff, 2003)

Sejalan dengan yang dikatakan oleh Akin (2010) bahwa dari ketiga komponen *self compassion* tersebut membuat individu dapat menerima kehidupan yang paling menimbulkan stres sekalipun, sehingga apabila misalnya ditinggal mati oleh orang yang dicintai sekalipun, individu tidak akan mengalami emosi negatif, seperti rasa kesepian. Pada akhirnya dewasa awal yang mempunyai *self compassion* yang tinggi dapat terhindar dari kesepian dan masalah-masalah yang berkaitan dengan kehidupan sosialnya.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, maka peneliti ingin membuktikan hubungan antara *self compassion* dan kesepian pada dewasa awal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada dewasa awal ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- A. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap disiplin ilmu psikologi, seperti bidang psikologi perkembangan dan psikologi social.
- B. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kesepian sebagai referensi teoritis dan empiris.

1.4.2 Manfaat Praktis

- A. Secara Praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada masyarakat, khususnya dewasa awal untuk lebih membuka diri menerima diri dengan berinteraksi nyata

dilingkungan, agar dapat mengontrol diri supaya tidak terbawa dampak negative penggunaan media sosial yang dapat menyebabkan seseorang depresi, dan kesepian.

1.5 Keaslian Penelitian

Penulis Meneliti berbagai kajian-kajian teori yang ada dan menggunakan referensi yang tercantum aslinya, walaupun banyak penelitian orang lain yang serupa tapi berbeda, Misalnya :

- A. Penelitian yang dilakukan oleh Umi Romayati dengan judul “Hubungan Interaksi Sosial lansia dengan kesepian pada lansia”. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi social dengan kesepian. Yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah variable bebasnya. Dalam penelitian ini menggunakan variable bebas interaksi social sedangkan penulis menggunakan variable *self compassion*.

- B. Penelitian yang dilakukan oleh Tria dengan judul “Hubungan Antara *self-acceptance* dengan Kesepian Pada Remaja”. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-acceptation* dengan kesepian. Yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah variable

bebasnya. Dalam penelitian ini menggunakan variable bebas *self-acceptance* sedangkan penulis menggunakan variable *self compassion*.

C. Penelitian lain, Penelitian yang dilakukan oleh Rinanti Resmadewi dengan judul “Hubungan Antara penyesuaian diri dengan kesepian pada Mahasiswa”. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian. Yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah variable bebasnya. Dalam penelitian ini menggunakan variable bebas penyesuaian diri sedangkan penulis menggunakan variable *self compasssion*.

D. Penelitian yang dilakukan oleh Garvin dengan judul “ Hubungan Kecerdasan social dengan kesepian pada remaja”. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan social dengan kesepian. Yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah variable bebasnya. Dalam penelitian ini menggunakan variable bebas kecerdasan social sedangkan penulis menggunakan variable *self compassion*.

E. Penelitian yang dilakukan oleh Aimmatu nur azizah dengan judul :
“Hubungan *Self Esteem* dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia”. Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan social dengan kesepian. Yang membedakan dengan penelitian yang

dilakukan penulis adalah variable bebasnya. Dalam penelitian ini menggunakan variable bebas *Self Esteem* sedangkan penulis menggunakan variable *self compassion*.

F. Penelitian yang dilakukan oleh Elisa dengan judul :

“Hubungan *Self Compassion* dengan Resiliensi mahasiswa perantau ”.

Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan Resiliensi. Yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah variable terikatnya. Dalam penelitian ini menggunakan variable terikat Resiliensi sedangkan penulis menggunakan variable terikatnya Kesepian.

Dari beberapa penelitian orang lain tersebut membuktikan bahwa penelitian penulis terjamin keaslanya. Apabila terdapat pengutipan dalam penelitian ini penulis mengikutsertakan sumbernya.