

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini dunia sedang menghadapi kondisi pandemi COVID-19. Wabah penyakit COVID-19 yang disebabkan oleh *coronavirus* pertama kali muncul di Wuhan pada akhir tahun 2019 dan telah ditetapkan sebagai pandemi oleh World Health Organization (WHO) sejak bulan Maret 2020. Dampak dari wabah penyakit ini dirasakan oleh hampir seluruh masyarakat dunia karena penyebarannya yang cepat. Menurut laporan mingguan WHO per 12 Oktober 2020, kasus COVID-19 yang terkonfirmasi secara global mencapai lebih dari tiga puluh tujuh juta dan total kematian mencapai satu juta jiwa. Berbagai upaya dilakukan untuk menekan penyebaran virus ini, seperti instruksi pemakaian masker, mencuci tangan secara rutin dan tidak menyentuh area wajah.

Selain itu, individu juga diminta untuk melakukan *physical distancing* atau menjaga jarak aman satu sama lain. Dalam lingkup yang lebih besar, beberapa negara juga melakukan *lockdown* guna mengurangi penyebaran virus. Di Indonesia, beberapa daerah menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Pasal 4 tahun 2020 menjelaskan bahwa PSBB paling sedikit meliputi peliburan sekolah, dan tempat kerja; pembatasan kegiatan keagamaan; dan/atau pembatasan kegiatan di tempat/fasilitas umum. Dilansir dari detik.com (2020), pada awal pandemi terdapat delapan belas daerah yang menerapkan PSBB, yaitu Provinsi DKI Jakarta, Provinsi Sumatera Barat, Kabupaten Bogor, Kota Bogor, Kota Depok, Kota Bekasi, Kabupaten Bekasi, Kota Tangerang Selatan, Kota Tangerang, Kabupaten Tangerang, Kota Pekanbaru, Kota Makassar, Kota Tegal, Kota Bandung, Kabupaten Bandung, Kabupaten Bandung Barat, Kabupaten Sumedang, dan Kota

Cimahi. Sedangkan per September 2020, hanya tujuh daerah yang masih menerapkan PSBB, diantaranya adalah Provinsi DKI, Provinsi Banten, Kota Bekasi, Kota Bogor, Kabupaten Bogor, Kabupaten Bekasi, dan Kota Depok.

Dilansir dari portal berita tempo.co pada tanggal 6 Januari 2021, pemerintah Indonesia kembali menerapkan kebijakan PSBB di beberapa daerah di Pulau Jawa dan Bali mulai 11 Januari 2021 hingga 25 Januari 2021 dikarenakan daerah-daerah tersebut memenuhi salah satu parameter pembatasan. Empat parameter pembatasan, yakni tingkat kematian di atas rata rata tingkat kematian nasional yang sebesar 3 persen, tingkat kesembuhan di bawah rata rata tingkat kesembuhan nasional yang sebesar 82 persen, tingkat kasus aktif di bawah rata-rata tingkat kasus aktif nasional sekitar 14 persen dan tingkat keterisian rumah sakit untuk ICU dan isolasi diatas 70 persen. Beberapa daerah seperti DKI Jakarta, Depok, Bogor, Bekasi, Tangerang, Tangerang Selatan, Kabupaten Bogor, Kabupaten Bekasi dan Kabupaten Tangerang telah melakukan PSBB untuk kesekian kalinya. Kebijakan PSBB ini membatasi aktivitas masyarakat baik dalam bekerja, sekolah, beribadah dan lainnya.

Kondisi ini membuat banyak perubahan dalam aspek kehidupan manusia karena manusia merupakan *carrier* virus ini. Dampak yang dirasakan oleh manusia cukup besar, salah satunya adalah aspek psikologis. WHO (dalam Otu et al., 2020) menjelaskan bahwa pandemi ini memberikan dampak psikologis yang dihubungkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan atau stres di masyarakat. Selain kecemasan dan stres karena terdapat kemungkinan bahwa individu akan tertular virus, kondisi sosio-ekonomi seperti kehilangan pekerjaan juga dapat memperburuk keadaan mental seseorang. Menurut Pfefferbaum dan North (2020), beberapa stresor memiliki kontribusi terhadap peningkatan distress emosional dan risiko penyakit kejiwaan yang terkait dengan COVID-19. Stresor tersebut meliputi prognosis yang tidak pasti; kekurangan sumber daya untuk pengujian dan pengobatan, serta untuk melindungi pasien dan penyedia layanan kesehatan dari infeksi; penerapan tindakan kesehatan masyarakat yang baru dan melanggar

kebebasan pribadi; kerugian finansial yang besar dan masih berlanjut; serta kebijakan-kebijakan yang bertentangan dari pihak berwenang.

Dampak yang disebutkan di atas memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Aymerich-franch (2020) mengenai *psychological well-being* di Spanyol menunjukkan bahwa partisipan penelitian mengalami penurunan yang menonjol dalam kesejahteraan psikologis mereka akibat *lockdown* karena pandemi COVID-19 yang ditunjukkan dengan peningkatan afek negatif, dan penurunan afek positif. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama beberapa bulan memengaruhi kesejahteraan individu.

Kesejahteraan atau *well-being* merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif (Ramadhani, Djunaedi dan S., 2016). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin. Terdapat dua pendekatan dalam memahami kesejahteraan, yaitu pendekatan hedonik dan pendekatan eudaimonik. Pendekatan hedonik menekankan bahwa kesejahteraan ditunjukkan dengan kesenangan dan kepuasan hidup. Pendekatan ini disebut dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Pendekatan lain, yaitu pendekatan eudaimonik yang menekankan pada keberfungsian individu secara positif serta pertumbuhan pribadi. Pendekatan ini disebut dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Penelitian yang dilakukan oleh Bradburn (dalam Ryff, 1989) mengenai struktur kesejahteraan psikologis menunjukkan perbedaan mengenai afek negatif dan afek positif, Keseimbangan antara kedua afek ini menghasilkan kebahagiaan yang merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis.

Pandangan lain mengenai kesejahteraan psikologis, yaitu menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis merupakan model multidimensional yang

terdiri dari enam komponen, yaitu penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup dan kesadaran akan potensi diri. Kesejahteraan psikologis tidak hanya ditunjukkan oleh keadaan dimana seseorang merasa bahagia, tetapi ketika seseorang mencapai pertumbuhan personal. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang menurut Ryff (1995) antara lain, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Menurut beberapa penelitian kesepian dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Mendieta, Martin, dan Jacinto (dalam Sasmita et al., 2013) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesepian dan kesejahteraan subjektif dimana ketika individu merasakan kesepian yang rendah, maka kesejahteraan pada individu tersebut akan mengalami peningkatan. Diener (dalam Sasmita et al., 2013) mengatakan bahwa kesepian merupakan indikator ketidaksejahteraan subjektif, ini berarti bahwa individu yang merasakan kesepian akan mengurangi tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya, sebaliknya individu yang tidak kesepian akan sejahtera atau bahagia dalam hidupnya. Selain kesejahteraan subjektif, kesepian juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Shahidi et al. (2019) yang menunjukkan bahwa kesepian menjadi prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa, dimana terdapat hubungan yang negatif antara kesepian dalam hubungan dengan keluarga, kelompok dan pertemanan dengan komponen kesejahteraan psikologis.

Kesepian adalah kondisi yang muncul ketika seseorang merasa diasingkan, disalahpahami, atau ditolak oleh orang lain dan/atau tidak memiliki pasangan sosial yang sesuai untuk aktivitas yang diinginkan, terutama aktivitas yang memberikan rasa integrasi sosial dan peluang untuk keintiman emosional serta menimbulkan tekanan emosional yang bertahan lama (Rook, 1984a dalam Mcwhirter, 1990). Sedangkan Perlman dan Peplau (1998) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang berkurang dalam kuantitas dan kualitas secara signifikan. Kesepian menjadi salah satu dampak dari *physical distancing* dan

karantina mandiri yang dilakukan oleh masyarakat sebagai upaya pencegahan penyebaran penyakit COVID-19. Penerapan kebijakan yang membatasi aktivitas masyarakat menimbulkan berkurangnya interaksi sosial secara langsung yang biasa dilakukan sehari-hari di ruang publik, seperti sekolah, kampus dan kantor. Hal ini dapat berpengaruh pada kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang dan menimbulkan perasaan kesepian.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bu, Steptoe dan Fancourt (2020) yang membandingkan prediktor sosiodemografi dari kesepian sebelum dan selama pandemi COVID-19 di Inggris, menunjukkan terdapat beberapa kelompok yang merupakan faktor risiko kesepian mengalami resiko kesepian yang lebih besar selama pandemi COVID-19 dibandingkan sebelum pandemi. Kelompok tersebut mencakup dewasa muda berusia 18-30 tahun, orang dengan pendapatan rumah tangga rendah dan orang dewasa yang tinggal sendiri serta pelajar juga merasa lebih kesepian dari biasanya. Pada tahap perkembangan psikososial menurut Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2013), kelompok dewasa muda atau dewasa awal berada pada tahap perkembangan *intimacy versus isolation*. Hal ini menandakan bahwa krisis psikososial yang dialami pada tahap ini adalah krisis keintiman versus isolasi. *Intimacy* atau keintiman adalah kemampuan untuk meleburkan identitas diri dengan orang lain tanpa ketakutan akan kehilangan identitas tersebut. Lawan dari keintiman adalah *isolation* (isolasi), yaitu ketidakmampuan untuk mengambil kesempatan berbagi keintiman sejati dengan identitas dirinya (Erikson dalam Feist, Feist & Roberts, 2017). Dan pada tahap perkembangan ini, bila individu tidak dapat menjalin komitmen pribadi dengan orang lain, maka individu beresiko untuk menjadi terlalu terisolasi dan terpaku pada diri sendiri (*self absorbed*).

Tiga ekspresi keintiman pada masa dewasa awal, misalnya adalah pertemanan, cinta dan seksualitas (Papalia, Olds & Feldman, 2013). Pertemanan sangat penting bagi dewasa awal, dimana ditemukan bahwa individu yang memiliki teman cenderung memiliki rasa kesejahteraan; antara memiliki teman membuat individu merasa baik tentang dirinya atau individu yang merasa baik mengenai dirinya lebih

mudah berteman (Hartup & Stevens, 1999; Myers, 2000 dalam Papalia, Olds & Feldman, 2013). Cinta merupakan kekuatan dasar masa dewasa awal yang memungkinkan seseorang untuk berhasil melalui dua tahapan perkembangan terakhir secara produktif, yaitu tahap dewasa dan usia lanjut (Feist, Feist & Roberts, 2017). Oleh karena itu, perkembangan hubungan yang intim menjadi tugas penting pada masa dewasa awal dan kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat dan penuh perhatian dengan orang lain sebagai motivator penting dari tingkah laku manusia (Papalia, Olds & Feldman, 2013). Menjalinkan keintiman dengan orang lain pada dewasa awal juga diperlukan agar individu dapat berfungsi secara maksimal pada tahapan perkembangan hidupnya. Kondisi pandemi yang menimbulkan kesulitan untuk membangun pertemanan dan hubungan dengan orang lain berdampak salah satunya pada kelompok dewasa awal, baik terhadap perasaan terisolasi maupun keberfungsian secara umum karena tidak bisa memenuhi tugas perkembangannya.

Namun, terdapat upaya yang dapat dilakukan untuk tetap terhubung dengan orang lain selama pandemi, yaitu dengan menggunakan *computer mediated communication* (CMC) atau komunikasi yang dimediasi oleh komputer. CMC didefinisikan sebagai metode menciptakan, memahami dan bertukar informasi, yang membantu membuat kode tertentu, memecahkan kode dan mengirimkan pesan melalui jaringan telekomunikasi (Desember dalam Kumar et al., 2017) dan mencakup setiap interaksi manusia, berbasis teks simbolik, yang diarahkan atau difasilitasi melalui teknologi berbasis digital. CMC melibatkan internet; email, pesan instan, teks ponsel, interaksi multipengguna dan lainnya (Kumar et al., 2017). Terdapat beberapa contoh aplikasi yang berbasis CMC, salah satunya adalah aplikasi kencan. Aplikasi kencan daring atau *dating application* adalah aplikasi perangkat lunak yang dirancang untuk menghubungkan orang-orang yang tertarik untuk menciptakan hubungan romantis, hubungan kasual (termasuk di dalamnya seks kasual), atau pertemanan (Orchard, 2019).

Selama pandemi berlangsung, terdapat peningkatan pada penggunaan aplikasi kencan daring seperti dilansir dari [businessinsider.com](https://www.businessinsider.com) (2020), laporan pendapatan

dari Match Group, perusahaan yang menaungi aplikasi kencan daring Tinder dan OKCupid, per kuartar kedua tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih banyak orang menggunakan aplikasi kencan daring sejak pandemi COVID-19. Di Indonesia sendiri, terdapat kenaikan percakapan sebanyak 23 persen dan rata-rata durasi percakapan yang meningkat menjadi 19 persen lebih lama selama pemberlakuan karantina wilayah berdasarkan penuturan dari Elie Seidman, CEO Tinder (dilansir dari situs bisnis.com, 2020). Selain itu, dilansir dari blog OKCupid (2020), terdapat peningkatan percakapan dalam aplikasinya sebanyak 20 persen sejak pandemi berlangsung.

Secara umum, kondisi pandemi memberikan dampak emosional seperti kecemasan, depresi, dan distres emosional lainnya. Dampak tersebut juga dirasakan oleh pengguna aplikasi kencan daring. Sebuah artikel di situs mashable.com (2020) mengenai “*doomswiping*”, yaitu sebuah tindakan menggunakan aplikasi kencan tanpa tujuan untuk benar-benar bertemu seseorang, memberikan gambaran motivasi seseorang melakukan tindakan tersebut selama pandemi karena tiga hal, yaitu keinginan untuk membuat diri individu mati rasa dari dunia di sekitarnya, keinginan untuk mendapatkan validasi ketika *match* dengan orang lain dan keinginan untuk menjalin hubungan yang sebenarnya dengan orang lain, khususnya saat dimana mereka tidak dapat bertemu dengan teman dan keluarga secara langsung seperti dalam kondisi ini. Dalam artikel yang sama, Nadkarni, seorang psikiater dan pengajar di Harvard Medical School menuturkan bahwa meningkatnya keinginan untuk berhubungan dengan orang lain, meskipun dalam bentuk virtual, mungkin merupakan respons untuk mengatasi isolasi yang sedang dirasakan atau bagi mereka yang peka terhadap risiko tertular COVID, penggunaan aplikasi kencan daring juga dapat mewakili bentuk pelarian emosional, mati rasa atau penghindaran emosional sebagai tanggapan atas tekanan yang mereka alami. Hal tersebut menyebabkan peningkatan penggunaan aplikasi kencan daring, karena individu menggunakan aplikasi tersebut sebagai tempat untuk melarikan diri secara emosional dari realita

kehidupan yang sebenarnya, khususnya dengan kondisi pandemi yang sedang berlangsung.

Sebuah survei yang dilakukan oleh aplikasi kencan Bumble terhadap penggunanya yang dilansir dari situs talkspace.com (2020) menemukan 2 dari 3 pengguna melaporkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan mereka akibat pandemi. Mereka juga menemukan bahwa penggunanya berada pada keadaan emosional yang rendah dan merasakan kecemasan yang diasosiasikan dengan ketakutan dan stres karena COVID-19. Selain itu, mereka juga menemukan bahwa pengguna wanita melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan dampak yang lebih negatif terhadap kepercayaan diri mereka dibandingkan dengan pengguna laki-laki. Selain itu, kesepian juga menjadi dampak yang paling dirasakan oleh pengguna Bumble berdasarkan survei tersebut. Perasaan terisolasi dan kesepian meningkatkan keinginan pengguna untuk berhubungan dan menemukan pasangan. Penjabaran tersebut memberikan gambaran bahwa kesejahteraan psikologis pengguna aplikasi kencan daring cukup terdampak dikarenakan kondisi pandemi COVID-19. Pengguna merasakan kecemasan, keinginan untuk lari dari kenyataan, keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain meskipun tidak bertemu secara langsung dan distress emosional lainnya.

Selain kesejahteraan psikologis pengguna aplikasi kencan daring, kesepian juga merupakan hal yang disoroti berkaitan dengan kondisi pandemi saat ini. Studi yang dilakukan oleh Bumble terhadap penggunanya dikutip dari mashable.com (2020) menunjukkan bahwa 2 dari 3 pengguna mengalami peningkatan kesepian secara umum dan dalam kehidupan romantis mereka. Namun, data di atas belum didukung oleh penelitian ilmiah sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan fakta yang lebih akurat mengenai tingkat *psychological well-being* dan kesepian pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi.

Berkaitan dengan dinamika hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being*, terdapat dua penelitian terdahulu yang menjelaskan hubungan kedua variabel tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Doman dan Roux pada tahun

2012 yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat tiga di University of the Free State di Afrika Selatan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *psychological well-being*. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis, maka tingkat kesepian semakin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara kedua variabel tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bhagchandani (2017), menunjukkan hasil yang serupa, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel yang menyatakan bahwa, semakin tinggi kesepian, semakin rendah kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian tersebut juga membuktikan bahwa semakin banyak responden menggunakan internet untuk menemukan hubungan sosial, hal itu akan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Namun, beberapa penelitian selama masa pandemi dilakukan di negara yang memiliki budaya yang berbeda dengan Indonesia, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Bu, Steptoe dan Fancourt (2020) di Inggris dan penelitian yang dilakukan oleh Aymerich-franch (2020) di Spanyol. Hal ini memberikan kemungkinan bahwa hasil penelitian dapat berbeda jika dilakukan dengan responden di Indonesia. Selain itu, penelitian yang konteksnya berkaitan dengan pandemi COVID-19 masih terbatas sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk memberikan wawasan mengenai masalah dan fenomena yang berkaitan dengan pandemi COVID-19.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti ingin melihat apakah kondisi pandemi membuat individu menggunakan aplikasi kencan daring untuk mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan *psychological well-being*, serta apakah rasa kesepian memengaruhi *psychological well being* pada pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi ini, khususnya di daerah yang telah berulang kali menerapkan PSBB.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

- a. Bagaimana gambaran kesepian pada pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi COVID-19?
- b. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi COVID-19?
- c. Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being* pada pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi COVID-19?

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan terfokus, subjek penelitian ini dibatasi hanya pengguna tiga aplikasi kencan daring, yaitu aplikasi Tinder, OKCupid dan Bumble.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara kesepian dan *psychological well-being* pada pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi COVID-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kesepian dan *psychological well-being* pada pengguna aplikasi kencan daring selama pandemi COVID-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini, yaitu bermanfaat dalam memberi sumbangan pada bidang ilmu Psikologi, khususnya yang berkaitan dengan topik *psychological well-being* dan kesepian. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Pengembang Aplikasi Kencan Daring

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi pengembang aplikasi kencan daring, yaitu untuk memberikan *insight* mengenai pengalaman penggunanya selama pandemi COVID-19, khususnya berkaitan dengan kesepian dan kesejahteraan psikologis penggunanya sehingga dapat menjadi masukan untuk pengembangan aplikasi tersebut.

1.6.2.1 Bagi Pengguna Aplikasi Kencan Daring

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi pengguna aplikasi kencan daring adalah sebagai pengetahuan mengenai hubungan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis dan diharapkan pembaca juga dapat menanggulangi kesepian selama pandemi COVID-19.