

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Menjelang akhir tahun 2019 muncul virus baru yang awalnya hanya terjadi di Wuhan, Cina. Seiring berjalannya waktu, virus ini menyebar keseluruh dunia. Virus itu disebut *Coronavirus Disease 19*, disingkat Covid-19. Virus *Corona* ini adalah jenis virus baru dari *Coronavirus* yang menular ke manusia (Kemkes, 2020). Virus *Corona* atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Gejala utama penyakit Covid-19 yaitu batuk, demam, dan sesak napas (Kemkes, 2020). Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Kompas, 2020). Berbahayanya virus ini berdampak menyebabkan masyarakat dunia cemas dan khawatir.

Dengan menyebarnya virus ini secara cepat keseluruh dunia, membuat virus ini menjadi pandemik. Sudah banyak negara di dunia menerapkan berbagai kebijakan untuk mengurangi penyebaran *Coronavirus*. Salah satu yang diterapkan ialah pembatasan kegiatan masyarakat di luar rumah. Kebijakannya seperti menjaga jarak fisik (*physical distancing*), melakukan aktivitas dari rumah, karantina, dan bahkan di beberapa negara sudah menerapkan *lockdown* (CNN Indonesia, 2020). Beberapa negara yang menerapkan *lockdown* pertama kali adalah Cina, Italia, Spanyol, Perancis, Irlandia dstnya (Kompas, 2020).

Di Indonesia, pemerintah pusat mengeluarkan kebijakan untuk mengurangi penyebaran virus ini. Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah adalah Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB (BBC News, 2020). Aktivitas yang dibatasi oleh pemerintah antara lain aktivitas di tempat kerja, sekolah, keagamaan, sosial budaya, fasilitas umum, dan aktivitas yang bisa mengundang kerumunan massa (Detiknews, 2020). PSBB ini juga berdampak pada kondisi sosial-ekonomi, psiko-sosial, dan politik (Detikfinance, 2021). Lebih khusus PSBB di Indonesia dilakukan bertahap disalah satu daerah dan tidak dilakukan secara serentak diseluruh Indonesia. Hal ini dikarenakan izin

dari Kementerian Kesehatan keluar secara bergiliran terhadap pengajuan usul kepala daerah untuk kebijakan PSBB.

Dari banyak daerah yang menerapkan kebijakan PSBB, Jakarta adalah salah satunya. Jakarta menerapkan PSBB total sejak 10 April hingga 24 April 2020 (CNN Indonesia, 2020). Hingga kini, Sabtu 27 Maret 2021 Jakarta adalah salah satu daerah yang selalu konsisten menerapkan kebijakan sejenis PSBB. PSBB ini begitu memengaruhi masyarakat dalam beraktivitas diberbagai hal. Sebelum ada PSBB aktivitas yang mempertemukan orang banyak diperbolehkan, namun kini berubah. Aktivitas seperti bekerja sekarang harus dilakukan dari rumah (*work from home*). Hal ini membatasi kontak sosial secara fisik menjadi sangat terbatas. Seluruh kalangan masyarakat dipaksa untuk beradaptasi terhadap kebiasaan baru ini. Salah satu yang terdampak adalah masyarakat yang memasuki usia dewasa awal.

Menurut Papalia, Old, dan Feldman (2008), masa dewasa awal berkisar antara usia 20 sampai 40 tahun. Hurlock (1996), menyatakan bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal memiliki tugas yang dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat seperti mendapat pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup dengan suami/istri dan membentuk suatu keluarga. Lebih lanjut Santrock (2002), menyatakan dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang salah satunya adalah membentuk hubungan intim dengan orang lain. Bisa dikatakan fokus perkembangan dewasa awal terletak pada dunia luarnya. Saat ini, dewasa awal dipaksa beradaptasi dengan situasi pandemik Covid-19. Kondisi ini membuat mereka kesulitan berhubungan dengan dunia luarnya. Mereka harus jauh dari rekan kerja, atasan, dan teman bermain. Hal ini dikuatkan berdasarkan hasil penelitian oleh Holmes et al., (2020), yang mengatakan selama pandemik Covid-19 rasa cemas yang mengakibatkan kesepian meningkat. Cemas akan kesehatan diri sendiri, kesehatan keluarga, pekerjaan, dan pendapatan adalah contoh kasus yang kemudian berubah menjadi rasa kesepian (CNN Indonesia, 2021). Data WHO (2020), menjelaskan terdapat beberapa dampak adanya karantina karena pandemik antara lain depresi, menyakiti diri sendiri, penggunaan narkoba, dan kesepian.

Sudah banyak penelitian yang dilakukan tentang kesepian yang menunjukkan jika masyarakat khususnya dewasa awal mengalami tingkat kesepian yang tinggi. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh lembaga statistik di Inggris (Office for National Statistics) menjelaskan bahwa sejak awal November 2020, terdapat 4,2 juta orang dewasa merasa kesepian, hal ini adalah puncak tingkat kesepian akut sejak diterapkannya *lockdown* di Inggris pada Maret tahun lalu (Okezone, 2020). Menurut Kantor Statistik Nasional (OSN) Inggris, menunjukkan angka kesepian sejumlah 2,6 juta orang sebelum *lockdown*. Menurut OSN data ini didapatkan pada survey terhadap lebih dari 4.000 orang (Okezone, 2020). Hasilnya memberikan fakta usia 16 sampai 29 tahun dua kali lebih mungkin mengalami kesepian disaat pandemik Covid-19 dibandingkan yang berusia di atas 70 tahun (Okezone, 2020). Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh University of Copenhagen menunjukkan bahwa angka kesepian meningkat sejak *lockdown* yang dilakukan oleh pemerintah Denmark. Hasil dari penelitian ini menunjukkan dewasa awal mengalami kenaikan tingkat kesepian tertinggi sejak Covid-19 merebak menjadi pandemik (University Copenhagen, 2020).

Di Indonesia sendiri, setelah lebih dari satu tahun pandemik terdapat data yang menunjukkan ada indikasi dewasa awal mengalami kesepian selama PSBB. Kompas (2020), menjelaskan dampak PSBB juga bisa membuat masyarakat Indonesia mengalami kesepian. Hal ini juga didukung oleh Psikolog Samanta Elsener yang mengatakan kesepian timbul karena interaksi sosial semakin berkurang dan dibatasi semenjak PSBB berlaku (beritabaik id, 2021). Hal ini juga dikuatkan dengan hasil jejak pendapat yang dilakukan CNN Indonesia (2021), di akun *Twitter* resmi milik CNN Indonesia pada 5 Februari 2021, hasilnya sebesar 61% dari 753 orang yang mengikuti jejak pendapat ini mengalami kesepian. Suatu pernyataan Psikolog dan Ketua Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, Indria Laksmi Gamayanti mengatakan 14.619 individu telah mengakses layanan psikolog klinis, hasilnya dewasa awal terdampak oleh pandemik Covid-19 dan PSBB. Lebih lanjut beliau berkata keluhan terbanyak adalah depresi, sulit tidur, dan kesepian (Jawapos, 2020). Selain itu hal ini juga dikuatkan oleh pernyataan Psikolog Anak dan Keluarga di PION Clinical,

Astrid Wen pada Kompas, Beliau berkata jika orang bisa saja merasakan kesepian yang berdampak pada depresi dan cemas.

Suatu penelitian tentang kesepian yang berdampak dengan timbulnya rasa depresi dan cemas telah dilakukan. Cosan (2020), menjelaskan kesepian yang terjadi oleh seseorang bisa juga memberikan dampak seperti, cemas, depresi, sulit berkomunikasi dengan orang lain, merasa tidak diterima, dan sulit memecahkan masalah. Hal ini didukung oleh data yang keluaran laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan 64,3% orang merasa cemas dan depresi karena Covid-19 (Tirto Id, 2020). Lebih lanjut sebanyak 16,9 persen dari 64,3 persen itu berasal dari DKI Jakarta. Jumlah ini didapatkan dari 1.522 responden dengan rentan usia 14 tahun hingga 71 tahun. Saat ini jumlah kasus positif Covid-19 di DKI Jakarta berjumlah 835.609 dan yang meninggal berjumlah 12.866 kasus. Jumlah tersebut memicu potensi kesepian muncul. Hal ini dikarenakan seseorang harus terpisah secara fisik apabila mereka atau keluarganya positif dan harus melakukan isolasi secara terpisah. Mereka yang ditinggalkan orang tua, suami/istri/anak, dan teman juga bisa merasakan kesepian. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Lim & Kua (2011), yang menjelaskan perpisahan secara fisik seperti ditinggal orang terdekat meninggal dapat memicu kesepian. Peltzer & Pangpid (2019), juga menjelaskan individu yang memiliki penyakit kronis akan lebih mengalami kesepian tinggi daripada individu yang tidak memiliki penyakit kronis. Berdasarkan data tersebut, bisa dikatakan ada kemungkinan masyarakat dewasa awal di Jakarta mengalami kesepian akibat Covid-19.

De Jong Gierveld (1998), mengatakan kesepian adalah situasi yang dialami individu sebagai hal yang tidak menyenangkan atau kurangnya (kualitas) hubungan tertentu. Situasi yang dimaksud adalah berupa jumlah hubungan yang ada lebih kecil dari yang individu itu harapkan atau diterima dan keintiman yang diinginkan belum terwujud. Karena itu, kesepian mencakup bagaimana individu memandang, mengalami, mengevaluasi keterasingan dan adanya komunikasi yang kurang dengan individu lain. Menurut Schachter (dalam Deaux, Dane, Wrightsman, dan Sigelman, 1993) kesepian merupakan

pengalaman subjektif, yang tergantung interpretasi kita terhadap berbagai situasi. Ada kalanya seseorang mengalami kesepian walau ia berada dalam suatu keramaian, sementara yang lain tidak mengalami kesepian meskipun ia seorang diri. Kesepian akan muncul sesuai persepsi orang mengenai keadaan diri dan lingkungannya. Peplau & Perlman (1982), menjelaskan jika kesepian ialah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosial secara signifikan

Kesepian disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Perlman & Peplau, 1979). Faktor eksternal yang dimaksud adalah pemisahan fisik dari keluarga dan teman-teman serta meningkatnya harapan seseorang dari kontak sosial, tetapi perubahan sosial yang terjadi tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Perlman & Peplau, 1979). Faktanya hal-hal tersebut sejalan dengan kebijakan PSBB yang mengurangi kontak sosial dan kontak fisik yang dialami oleh dewasa awal. Faktor berikutnya ialah faktor internal, yaitu penilaian subjektif diri terhadap sebuah hubungan. Ketika intensitas hubungan sosial yang diharapkan tidak sesuai dengan yang terjadi maka itu disebut sebagai penilaian subjektif (Baron & Bryne, 2005). Sementara hasil penelitian yang dilakukan Brehm (1992), menunjukkan faktor penyebab kesepian pada dewasa awal salah satunya adalah kurangnya kualitas hubungan pertemanan, salah satunya adalah pertemanan dengan rekan kerja.

Kurangnya kualitas hubungan dengan rekan kerja menyebabkan individu merasakan kurangnya perhatian, penghargaan maupun pertolongan dari orang disekitarnya yang dapat memicu munculnya perasaan kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian Herlina dan Riris Loisa (2018), menunjukkan ada pengaruh pertemanan dengan teman kerja terhadap tingkat kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Camelia Octaviany (2019), menunjukkan hasil kurangnya perhatian dan penghargaan memicu timbulnya kesepian.

Bentuk perhatian, penghargaan maupun pertolongan yang diterima individu dari orang disekitar disebut dengan dukungan sosial (Sarafino, 2006). Dukungan sosial sendiri mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu

(Sarafino, 2006). Dukungan sosial biasanya didefinisikan sebagai adanya keberadaan atau ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, yang menunjukkan rasa cinta serta kepedulian terhadap nilai yang dianut oleh individu (Sarason, Levine, Basham, dan Sarason, 1983). Sementara Rook (dalam Smet, 2004), mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas dari hubungan interpersonal.

Pada dasarnya dukungan sosial terbagi menjadi dua bagian yaitu dukungan yang diberikan pada seseorang (*received social support*) dan seperti apa persepsi seseorang itu akan dukungan sosial yang diberikan (*perceived social support*). Secara umum, dukungan sosial adalah keyakinan individu akan ketersediaan dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat (*significant others*) sewaktu ia membutuhkan (Zimet dkk. 1988). Persepsi dianggap lebih berguna daripada seluruh dukungan yang diterima, karena dari persepsi dukungan sosial dapat membantu seseorang berfikir jika ada individu lain yang membantunya (Tasylor, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Dykstra (1995) menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat kesepian yang dialami oleh seseorang. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Setyo, Razak, & Zainuddin mengatakan semakin tinggi dukungan sosial terhadap narapidana dewasa awal maka akan semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh narapidana dewasa awal. Sejalan dengan dua penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh May Dwi Yuri Santoso (2020), memberikan hasil jika dukungan sosial sangat penting diberikan saat pandemik Covid-19 ini. Ada beberapa contoh penelitian terkait persepsi dukungan sosial yang telah dilakukan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nurayni dan Ratna Supradewi (2017), menjelaskan adanya hubungan sangat signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap rasa kesepian yang dirasakan pada mahasiswa perantau di Universitas Diponegoro. Lebih spesifik lagi penelitian tentang persepsi dukungan sosial dan kesepian pada dewasa awal yang telah dilakukan oleh Andromeda dan Kristanti (2018), yang menjelaskan persepsi dukungan sosial dapat menentukan seberapa seringnya individu memenuhi

kebutuhan interaksinya untuk mengurangi kesepian. Hal ini juga diperkuat oleh Grace dan Aryanti (2020) mendapatkan hasil jika persepsi dukungan sosial pada dewasa awal dapat menurunkan tingkat kesepian dewasa awal.

Berdasarkan data penelitian yang sudah dijelaskan, penelitian tentang kesepian pada dewasa awal sudah pernah dilakukan. Begitu pun pada penelitian mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian pada dewasa awal sudah dilakukan. Saat ini penelitian mengenai pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian pada dewasa awal pada waktu tertentu, seperti pandemik Covid-19 di Jakarta belum pernah dilakukan. Berdasarkan penjelasan itu, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Dewasa Awal Di Jakarta Selama Pandemi Covid-19”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Bagaimana gambaran kesepian pada masyarakat dewasa awal di Jakarta selama pandemik Covid-19?
2. Bagaimana gambaran persepsi dukungan sosial pada masyarakat dewasa awal selama pandemik Covid-19 di Jakarta?
3. Apakah ada pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian pada masyarakat dewasa awal selama pandemik Covid-19 di Jakarta?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Supaya penelitian ini lebih terarah, peneliti membatasi dan hanya berfokus pada variabel persepsi dukungan sosial dan variabel kesepian pada dewasa awal selama pandemik Covid-19 di Jakarta.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian pada dewasa awal selama pandemik Covid-19 di Jakarta?

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian pada dewasa awal selama pandemik Covid-19 di Jakarta.

## **1.6. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi pengembangan dan kajian ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis. Selain itu penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan untuk mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait dengan persepsi dukungan sosial dan kesepian.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya tentang persepsi dukungan sosial dan kesepian pada dewasa awal.

#### **b. Bagi Masyarakat Umum**

Peneliti berharap masyarakat mendapatkan manfaat berupa wawasan yang lebih luas mengenai persepsi dukungan sosial dan kesepian, agar masyarakat dan dewasa awal dapat membuat interaksi selama pandemik Covid-19. Sehingga dewasa awal terhindar dari perasaan kesepian.