

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan virus yang menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan. Covid-19 ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa yang terjadi di Wuhan, Cina, pada Desember 2019. Seseorang dapat terinfeksi dari penderita Covid-19. Virus ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (*droplet*) dari hidung maupun mulut saat bersin atau batuk. *Droplet* dapat jatuh pada benda disekitarnya, jika ada orang lain menyentuh benda tersebut, lalu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka dapat terinfeksi Covid-19 (Kemenkes, 2020).

Covid-19 ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai pandemik global pada 11 Maret 2020 dikarenakan penyebaran yang begitu cepat dan luas dari pusat wabah (Elvina, 2020). Virus ini dengan cepat menyebar ke seluruh dunia menginfeksi manusia sebanyak lebih dari 108 juta kasus di 188 negara (Johns Hopkins University & Medicine, 2021). Kenaikan status Covid-19 menjadi pandemik menyebabkan seluruh warga dunia berupaya untuk memutus rantai sebaran virus. Salah satu cara yang dilakukan adalah menjaga jarak secara fisik (*physical distancing*).

Dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19, Pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan untuk menangani wabah ini. Kebijakan yang dikeluarkan antara lain, Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang ditetapkan pada 31 Maret 2020 dan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 9 tahun 2020 tentang Pedoman PSBB yang ditetapkan pada 3 April 2020.

Pedoman PSBB menjelaskan kebijakan seperti, peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, pembatasan kegiatan sosial budaya, pembatasan moda transportasi dan pembatasan kegiatan lainnya terkait aspek pertahanan dan keamanan (Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia, 2020). PSBB diberlakukan di berbagai daerah di Indonesia, seperti Tangerang, Depok, Bekasi, Bandung, Cimahi, dan DKI Jakarta (Mashabi, 2020).

DKI Jakarta menjadi daerah pertama di Indonesia yang menerapkan PSBB. Gubernur DKI Jakarta, Anies Baswedan mengatakan bahwa PSSB perdana dimulai sejak tanggal 10 hingga 23 April 2020 atau selama 14 hari (Online, 2020). Pemberlakuan PSBB pertama kali di Jakarta terjadi bukan tanpa alasan. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh kejadian kasus pertama Covid-19 di Indonesia yang diumumkan oleh presiden pada tanggal 2 Maret 2020 (Ananda & Apsari, 2020). Kasus tersebut menimpa salah dua warga Jakarta yang diduga terpapar dari seorang Warga Negara Jepang yang tinggal di Malaysia. Kejadian tersebut terjadi di sebuah restoran di Jakarta Selatan ketika mereka menghadiri klub dansa (Velarosdela, 2021).

Setelah pemberlakuan PSBB perdana angka kasus Covid-19 di DKI Jakarta belum menurun. Dalam perjalanan penanganan Covid-19 di DKI Jakarta, pemerintah beberapa kali menerapkan kebijakan PSBB. Seperti yang dilansir dari Simanjuntak (2021), PSBB kedua diberlakukan dari 24 April sampai dengan 4 Juni 2020. Selanjutnya, PSBB ketiga dalam masa transisi diberlakukan kembali selama kurang lebih empat bulan yakni dari 4 Juni hingga 10 September 2020. Setelah itu, dilanjutkan kembali PSBB dari 14 September 2020 hingga 3 Januari 2021. Akan tetapi, angka kasus Covid-19 di DKI Jakarta masih tinggi. Berbagai kebijakan untuk menekan laju kasus telah diterapkan selama setahun pandemik. Dikutip dari data SATGAS Covid-19 (2021) DKI Jakarta menjadi provinsi dengan insiden kasus tertinggi per Februari 2021.

Data kasus Covid-19 di wilayah DKI Jakarta masih tercatat paling tinggi di Indonesia, sehingga pemerintah melanjutkan penerapan kebijakan PSBB yang berganti nama menjadi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dimulai dari Januari hingga Mei 2021. Pemberlakuan PPKM secara teknisnya tidak jauh berbeda dengan PSBB. Berbagai aktivitas umum masih diberhentikan sementara dan sektor pendidikan masih melaksanakan teknisnya secara daring. Dilansir dari Kumparan.com, Ketua Komite Penangan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPC-PEN), Airlangga Hartanto menegaskan bahwa penerapan PPKM akan diperketat pada mobilitas masyarakat untuk keluar kota atau melewati perbatasan wilayah menjadi lebih ketat.

Dampak dari hal tersebut, selama kurun waktu satu tahun masyarakat dihimbau untuk tetap berada di rumah masing-masing yang mengakibatkan berbagai aktivitas di luar rumah harus diberhentikan untuk sementara. Individu terpaksa menghabiskan waktu sepanjang hari di tempat tinggal masing-masing. Aktivitas yang awalnya mempertemukan banyak orang kini telah berubah. Perubahan tersebut terjadi di berbagai macam sektor penting seperti ekonomi, politik, dan pendidikan mengalami perubahan dalam tata pelaksanaannya.

Salah satu sektor yang mengalami perubahan adalah sektor pendidikan. Perubahan di sektor pendidikan terjadi dalam tata pelaksanaannya yakni sistem pembelajaran yang semula metode *offline* atau tatap muka secara langsung menjadi metode daring (Ananda & Apsari, 2020). Akibatnya, kondisi tidak biasa ini membuat semua kalangan terpaksa harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru. Salah satu yang terkena dampaknya adalah remaja yang terbiasa berkegiatan di luar rumah seperti bersekolah, berkumpul ataupun bermain dengan teman sebaya (Ananda & Apsari, 2020).

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada masa peralihan tersebut, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan seperti pencarian jati diri melalui pengalaman-pengalaman baru dan juga memiliki kebutuhan sosial seperti dekat dengan orang lain, memberikan kegembiraan kepada orang lain, mendapatkan pertolongan, menjalin keakraban, berbagi kesenangan, mendapatkan pujian dan sebagainya (Sari & Hidayati, 2015). Hal ini biasanya didapatkan oleh remaja di sekolah.

Sekolah seharusnya menjadi tempat remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Disisi lain, keadaan pandemik Covid-19 yang sudah berlangsung selama satu tahun mengharuskan remaja melakukan pembatasan aktivitas atau kegiatan sosial secara langsung. Covid-19 yang mengakibatkan perubahan metode pembelajaran menjadi daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilaksanakan di rumah. PJJ berdampak pada hilangnya waktu bermain dan belajar bersama dengan teman di sekolah dan terbatasnya kesempatan untuk berkunjung ke area bermain. Keterbatasan bertemu dengan teman, kurangnya bersosialisasi dan menghabiskan waktu sendiri yang dimana cenderung mengakibatkan seseorang merasa kesepian (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Keadaan ini dapat membuat remaja kehilangan waktu bersosialisasi seperti kehilangan kebersamaan dengan sahabat, timbulnya kebosanan, kehilangan semangat maupun kegembiraan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesepian yang dapat berdampak pada kesehatan mental yaitu kecemasan (Holmes & dkk, 2020).

Badan kesehatan dunia, World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa Covid-19 dapat meningkatkan perasaan kesepian, depresi, penggunaan alkohol dan obat-obatan yang berbahaya, serta perilaku menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri yang disebabkan oleh perubahan

aktivitas sehari-hari dan diberlakukannya karantina (WHO, 2020). Dampak dari pandemik Covid-19 juga di rasakan di Indonesia. Berdasarkan data dari Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, bahwa saat ini terdapat 14.619 individu yang telah menggunakan layanan psikolog klinis baik dewasa dan remaja yang mengaku mengalami dampak akibat pandemik Covid-19. Jumlah keluhan yang paling banyak dirasakan dari dampak Covid-19 adalah kecemasan, gangguan suasana hati atau *mood swing*, cenderung ke arah depresi, sulit tidur, dan kesepian (Suryowati, 2020).

Pandemik Covid-19 telah merubah banyak hal, termasuk mendorong sebagian besar individu ke dalam perasaan kesepian. Salah satu penyebabnya adalah tidak bisa bertemu dengan teman karena PSBB (CNN Indonesia, 2021). Sejalan dengan itu, dilansir dari Republika.co.id, Mental Health Foundation menemukan bahwa remaja mengalami kesepian saat pandemik Covid-19. Latifah (dalam Zakaria, 2020) menyatakan PSBB sebagai salah satu sumber penyebab kesepian remaja saat pandemik. Penelitian ilmiah terkait kesepian pada remaja di Jakarta saat pandemik Covid-19 juga telah dilaksanakan. Berangkat dari keinginan melihat seberapa tinggi kesepian yang dirasakan remaja, berkaitan dengan adanya PSBB saat pandemik Covid-19. Sagita & Hermawan (2020) melakukan penelitian pada remaja yang berusia 13-25 tahun dengan total partisipan sebanyak 230 orang remaja perempuan dan 70 orang remaja laki-laki. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat kesepian remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19 berada pada kategori cukup tinggi.

Kesepian pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang menyebabkan perasaan kesepian adalah kondisi sosial. Kondisi tersebut dapat berupa 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). Hal tersebut sejalan dengan

keadaan pandemik Covid-19 saat ini dengan kebijakan PSBB dan PPKM yang mengurangi kontak sosial remaja. Faktor lainnya yang menjadi penyebab kesepian adalah faktor internal, yakni penilaian subjektif diri terhadap sebuah hubungan. Penilaian subjektif tersebut adalah ketika intensitas hubungan sosial yang diharapkan tidak sesuai dengan yang terjadi (Baron & Bryne, 2005).

Peplau & Perlman (1998), mengatakan bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosial secara signifikan. Russel, Peplau dan Cutrona (1980), mendefinisikan kesepian sebagai emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada baik secara kualitas atau kuantitas. Kesepian sering dideskripsikan oleh remaja sebagai kekosongan, kebosanan, dan keterasingan. Hal tersebut timbul ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya (Sari & Hidayati, 2015).

Aspek-aspek pada kesepian akan dirasakan oleh individu yang mengalaminya. Aspek yang pertama, putus asa diartikan sebagai keadaan seseorang merasakan kepanikan dan ketidakberdayaan dalam dirinya sehingga merasa ditinggalkan yang dapat berakibat menimbulkan perilaku negatif. Kedua, rasa tidak sabar dan bosan yang didefinisikan sebagai keadaan individu menginginkan sesuatu dan jenuh. Ketiga, mengutuk diri yang diartikan suatu kondisi seseorang ketika tidak mampu menyelesaikan masalahnya sehingga meremehkan atau merendahkan diri sendiri yang dapat memicu perasaan membenci atau berprasangka negatif pada diri sendiri. Keempat, depresi yang dimana seseorang memiliki gangguan suasana hati yang merosot drastis (Deaux & Wrightsman, 1993).

Sejalan dengan aspek-aspek kesepian yang telah dipaparkan, Alderman menjelaskan bahwa kesepian merupakan emosi negatif (Lubis &

Yudhaningrum, 2020). Apabila kesepian terus dirasakan dapat menimbulkan perasaan-perasaan negatif, seperti putus asa, depresi, cemas, ketidakpuasan, pesimis akan masa depan, perasaan menyalahkan diri sendiri, rasa malu, sulit membangun komunikasi, dan menutup diri dengan orang lain (Cosan, 2014). Individu yang mengalami kesepian juga memiliki kecenderungan menyalahkan diri sendiri terhadap kegagalan yang mereka alami (Brehm, Miller, Perlman & Campbell, 2002 dalam Elfaza & Rizal, 2020). Akan tetapi hal tersebut dapat ditangani, kembali pada bagaimana kita menerima hal tersebut.

Menerima kegagalan, kekurangan diri, dan keadaan yang negatif serta merubahnya ke penerimaan yang positif membutuhkan dorongan dari dalam diri. Perlman & Peplau (1979) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kesepian dapat dihindari, diminimalisir atau dikurangi bergantung pada bagaimana seseorang menentukan cara untuk menghadapi perubahan pada hubungan sosial yang ingin dicapai. Kesepian juga dapat diatasi ketika individu memperbaiki hubungan dengan diri mereka sendiri, seperti menerima segala kekurangan, tidak mengkritik, dan memberikan cinta kasih kepada diri sendiri (Narang, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa diri sendiri mampu memberikan dorongan yang kuat untuk mengatasi kesepian. Dorongan tersebut bisa dalam bentuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri. Selain itu, dalam menghadapi sebuah permasalahan melihat secara jelas dan menerimanya sehingga menyadari bahwa kesepian terjadi bukan hanya pada diri kita sendiri, melainkan sesuatu yang dialami oleh semua orang. Kemampuan untuk memberikan rasa kepedulian, tidak mengkritik, dan tidak membandingkan terhadap diri sendiri merupakan bagian dari *self-compassion* (Akin, 2010).

Self-compassion adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup maupun

kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff K., 2003). Sejalan dengan itu, *self-compassion* merupakan penerimaan terhadap segala kekurangan yang ada di dalam diri (Neff, Rude, & Krikpatrick, 2007).

Neff (2007) menjelaskan bahwa *self-compassion* tidak hanya berfokus pada penyelesaian emosi yang membuat lupa terhadap masalah yang sedang dihadapi, tetapi *self-compassion* juga berhubungan dengan pengambilan inisiatif untuk membuat perubahan ke arah positif. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak akan mengkritik diri sendiri secara berlebihan, sehingga mampu mengurangi kesepian yang dirasakannya (Akin, 2010). Oleh karena itu, setiap orang membutuhkan kemampuan *self-compassion*. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, dapat mengatasi rasa kesepiannya dengan melakukan hal positif, menghargai setiap pengalaman-pengalaman yang terjadi dan tidak menyakiti diri sendiri.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kawitri, dkk (2019) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* akan menerima berbagai perasaan dengan tenang sehingga lebih dapat mentoleransi emosi negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) mengemukakan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan hubungan sosial, *emotional intelligence*, *self-determination*, *interpersonal cognition distortion*, dan *submissive behavior*. Selain itu, *self-compassion* berhubungan negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, *ruminaton*, dan *thought suppression*. *Self-compassion* memiliki fungsi untuk beradaptasi agar emosi dapat ditata dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan (Akin, 2010).

Penelitian mengenai hubungan *self-compassion* terhadap kesepian beberapa kali sudah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Elfaza & Rizal

(2020) pada remaja yang bersekolah di *boarding school* menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* terhadap kesepian. Remaja yang memiliki *self-compassion* ketika menghadapi masalah tidak membesar-besarkan masalah tersebut dan melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh semua orang. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marisa & Afriyeni (2019) pada mahasiswa perantau di Universitas Andalas. Ditemukan hasil terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* terhadap kesepian. Sehingga, semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka akan semakin rendah tingkat kesepiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) yang berjudul *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa di Turki menemukan bahwa tiga aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan negatif dengan *loneliness* dan tiga aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan positif dengan *loneliness*.

Berdasarkan data penelitian yang sudah dipaparkan, penelitian kesepian pada remaja sudah pernah dilakukan. Begitu pun pada penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian sudah banyak dilakukan pada remaja. Namun, penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja pada kejadian khusus, seperti pandemik Covid-19 di DKI Jakarta belum banyak dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19?
2. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19?
3. Bagaimana gambaran hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka penulis membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Setelah meninjau latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dibahas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, dan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru dan memberikan manfaat serta kontribusi teoritis untuk digunakan sebagai kajian lebih lanjut pada bidang psikologi khususnya yang berkaitan dengan hubungan *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19 dengan memberikan tambahan acuan data empiris yang teruji secara ilmiah.

1.6.2. Manfaat praktis

1. Untuk remaja, penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi mengenai kesepian dan *self-compassion* yang berguna sebagai langkah preventif dalam membantu remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19 dalam mengatasi perasaan kesepian yang dirasakan.
2. Untuk peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman untuk fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan *self-compassion* dan kesepian pada remaja di DKI Jakarta saat pandemik Covid-19 serta menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.