

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia selalu mengalami perkembangan dalam setiap rentang hidupnya. Perkembangan tersebut dimulai dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Salah satu tahapan perkembangan manusia adalah masa dewasa. Nicolaisen & Thorsen (2016) membagi masa dewasa menjadi empat kelompok usia, yaitu usia 18-29 tahun, 30-49 tahun, 50-64 tahun, dan 65-79 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode dimulainya kehidupan individu saat memasuki usia dewasa. Periode ini ditandai dengan kemandirian ekonomi, mandiri dalam membuat keputusan mengenai karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan, serta gaya hidup (Santrock, 2002). Transisi dari masa remaja ke dewasa awal menyebabkan banyak perubahan seperti melanjutkan pendidikan, meninggalkan rumah, bekerja, atau menikah. Biasanya individu dewasa awal menemukan kesulitan untuk menjalani peran barunya.

Menurut Hurlock (1980), dewasa awal merupakan kelompok usia yang paling sering merasakan kesepian. Hal ini karena dewasa awal berada pada tahap perkembangan intimasi *versus* isolasi (Erikson, 1968). Intimasi adalah proses perpaduan identitas diri dengan orang lain, sedangkan isolasi merupakan ketidakmampuan dalam menyesuaikan identitas diri dengan berbagi keintiman. Tidak tercapainya hubungan interpersonal yang intim membuat remaja mulai merasakan keterasingan saat memasuki remaja akhir atau dewasa awal.

Kesepian yang dirasakan akibat adanya perubahan keterlibatan sosial yang sebelumnya menjadi penting pada masa remaja, mengalami pengurangan dan tidak

begitu intens pada dewasa awal (Hurlock, 1980). Dewasa awal tidak memiliki banyak waktu dalam bersosialisasi, sebagian besar waktunya dihabiskan untuk mengejar karier dan bekerja. Hubungan sosial yang terus berkurang dan menjadi renggang membuat dewasa awal mengalami kesepian (Erikson, 1968). Russell, Peplau, dan Ferguson (1978) mendefinisikan kesepian sebagai masalah kesehatan mental yang dihubungkan dengan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Menurut Baron & Bryne (2005), kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak menyenangkan akibat tidak tercapainya hasrat untuk menjalin hubungan akrab.

Victorian Health Promotion Foundation (2019) melaporkan bahwa dewasa awal memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dari remaja. Survei dari Mental Health Foundation (2010) menemukan sebanyak 24% subjek penelitian yang berusia 18-34 tahun lebih sering merasa kesepian dibandingkan dengan subjek yang berusia di atas 55 tahun. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Child & Lawton (2017) menemukan bahwa dewasa awal dua kali lebih sering merasa kesepian dibandingkan dewasa akhir. Gambaran kesepian pada populasi dewasa di Indonesia dijabarkan dari penelitian Peltzer & Pengpid (2019) bahwa tingkat kesepian yang paling tinggi berada pada usia 15-24 tahun, diikuti usia 80 tahun ke atas. Penelitian oleh Yaswi (2019) terkait kesepian pada populasi dewasa awal di Indonesia menemukan sebanyak 3.9% responden berada di kategori sangat tinggi, 20.9% berada dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian yang ada, individu dewasa awal memiliki risiko yang besar untuk mengalami kesepian.

Sejak Desember 2019, *Coronavirus Disease* (Covid-19) muncul di Wuhan, China yang kemudian dideklarasikan sebagai pandemi oleh World Health Organization pada bulan Maret 2020 (World Health Organization, 2020). Untuk memutus rantai penyebaran virus, dapat dilakukan dengan menerapkan *social distancing*. Dikutip dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), *social distancing* merupakan upaya mengurangi kontak dengan orang lain untuk mencegah penularan penyakit. Pembatasan sosial yang diterapkan membuat masyarakat menunda keinginannya untuk bepergian, sebagian besar masyarakat menghabiskan waktunya di dalam rumah.

Pada awal mula terjadinya pandemi, pemerintah Indonesia menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam menghambat peningkatan kasus Covid-19. Aktivitas yang terbatas selama di rumah saja membuat individu tidak bisa menemui kerabat lain di luar rumah, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan kesepian. *The Friendship Report* oleh Alter Agents & Snapchat (2020b) menemukan bahwa kesepian global meningkat sebesar 8% lebih tinggi dibandingkan sebelum terjadinya pandemi Covid-19, yaitu menjadi sebesar 66%. Selama tahun 2020, sebanyak 14.619 masyarakat Indonesia mengakses layanan psikolog klinis, dengan mayoritas mengeluhkan gangguan suasana hati, cenderung mengarah pada depresi, sulit tidur, dan kesepian (Virdhani, 2020). Survei Alvara Research Center menemukan sebesar 25.9% responden Indonesia mengalami kesepian selama pandemi Covid-19 (Hidayat, 2020).

Pandemi Covid-19 sudah hampir dua tahun berlalu, namun tidak menutup kemungkinan bahwa kesepian masih terus dirasakan hingga saat ini. CNN Indonesia melakukan *polling* di media sosial *Twitter* mengenai kesepian pada awal tahun 2021, sebanyak 61.1% dari total 753 pembaca merasakan kesepian saat pandemi. Sejumlah 41.7% pembaca merasa kesepian namun tidak mengetahui apa penyebabnya, 30.7% pembaca kesepian karena tidak dapat bertemu teman, 18.1% pembaca mengalami kesepian karena kehilangan pekerjaan, dan penyebab kesepian terakhir yaitu *work from home* (WFH) sebesar 9.5%. Hasil penelitian Gracious (2021) menemukan sebanyak 59.5% mahasiswa Jabodetabek mengalami kesepian selama pandemi.

Tingginya tingkat kesepian dapat memberikan dampak negatif pada individu dewasa. Sejumlah literatur menyebutkan bahwa efek dari kesepian berhubungan paling kuat dengan depresi. Victorian Health Promotion Foundation (2019) menemukan bahwa responden yang kesepian cenderung memiliki gejala kecemasan sosial dan depresi. Individu kesepian yang terus menerus menyalahkan dirinya dan tidak ingin melakukan perubahan mungkin paling rentan mengalami depresi. Individu yang kesepian juga berisiko menggunakan tembakau, alkohol, dan obat-obatan terlarang, hal

ini terjadi karena para pengguna merasa terasing dari lingkungan sosialnya (Perlman & Peplau, 1984; Rokach, 2002). Penelitian Rokach (2002) membuktikan bahwa individu pengguna narkoba jenis ekstasi menemukan ratusan teman pengguna ekstasi lainnya yang sama-sama menggunakan obat tersebut untuk mencari koneksi dengan orang lain.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2020) menjabarkan faktor-faktor sosial yang dapat melindungi individu dari kesepian. Faktor-faktor tersebut di antaranya yaitu keluarga, pernikahan, status hubungan, teman, tetangga, dan hewan. Hubungan dengan teman menjadi salah satu hubungan yang dapat mencegah individu untuk merasakan kesepian.

Menurut Hoopes (1987), pertemanan pada dasarnya terjalin karena adanya ketertarikan antara dua orang, memiliki keinginan untuk keintiman, seperti “kerabat” tambahan selain keluarga, bersifat sukarela dan diakui secara sosial, mempunyai hak dan kewajiban, serta di dalamnya terdapat kuantitas dan kualitas. Pertemanan pada dewasa awal cenderung selektif dalam memilih teman yang cocok, tidak melihat dari seberapa banyak jumlah teman yang dimiliki. Namun pertemanan yang ada biasanya memiliki hubungan yang lebih akrab (Hurlock, 1980).

Hubungan akrab jangka panjang dapat menunjukkan hubungan pertemanan yang berkualitas. Hal ini dikenal dengan istilah kualitas pertemanan. Menurut Bukowski, Hoza, dan Boivin (1994), kualitas pertemanan adalah kesan mengenai seberapa berarti hubungan individu dengan temannya. Kualitas pertemanan menurut Berndt (2002) yaitu tingkat hubungan pertemanan yang ditandai dengan tingginya perilaku positif dan rendahnya perilaku negatif.

Bukowski dkk. (1994) membagi pertemanan yang berkualitas ke dalam aspek positif dan negatif. Aspek positif dari kualitas pertemanan seperti waktu yang dihabiskan bersama, saling membantu, saling percaya, dan perasaan erat antara satu sama lain. Aspek negatifnya yaitu konflik yang terdapat dalam hubungan pertemanan. Mendelson & Aboud (2014) mengungkapkan aspek kualitas pertemanan berdasarkan

beberapa aspek positif. Aspek positif tersebut di antaranya aktivitas yang dilakukan bersama, saling membantu, keintiman, ikatan yang diandalkan, validasi diri, dan keamanan emosional.

Pada situasi dengan keterbatasan, kualitas pertemanan dapat ditentukan melalui interaksi yang terjalin di dalamnya. Interaksi yang berkualitas meliputi keintiman hubungan, keterlibatan dalam interaksi, dan kenyamanan selama interaksi (Mote, Gard, Gonzalez, dan Fulford, 2019). Kualitas interaksi dalam keadaan yang terbatas dapat dicapai dengan interaksi melalui media *online*. Dalam komunikasi media *online*, Litt, Zhao, Kraut dan Burke (2020) menyatakan bahwa interaksi yang bermakna memiliki tiga elemen di dalamnya, yakni individu yang terlibat, kegiatan yang dilakukan, dan dampak yang dihasilkan dari interaksi.

Hubungan pertemanan menjadi salah satu hubungan yang terdampak karena adanya pandemi Covid-19. *The Friendship Report* oleh Alter Agents & Snapchat (2020b) dalam survei globalnya pada 16 negara di dunia menemukan sebanyak 53% responden merasa bahwa Covid-19 mengubah pertemanan mereka menjadi tidak sedekat sebelumnya. Sejumlah 47% responden merasa bahwa Covid-19 membuat pertemanan mereka menjadi lebih dekat dari sebelumnya. Fenomena hubungan pertemanan dengan kesepian ditemukan dalam artikel Gunadha & Apriadi (2020) bahwa seorang pemuda di Inggris ditemukan tewas karena kesepian selama Covid-19 akibat membutuhkan dukungan dari pasangan dan teman-temannya. *The Friendship Report* untuk negara Indonesia menemukan sejumlah 43% responden menyatakan bahwa Covid-19 mengubah hubungan pertemanan mereka (Alter Agents & Snapchat, 2020a). Sebanyak 77% responden merasa bahwa hubungan mereka menjadi tidak sedekat sebelumnya, dan 23% responden merasakan pertemanan mereka menjadi lebih dekat dari sebelumnya.

Penelitian oleh Namara (2020) menemukan bahwa mahasiswa Jabodetabek memiliki kualitas pertemanan yang tinggi pada masa pandemi Covid-19. Penelitian tersebut juga menemukan arti dari teman pada mahasiswa selama pandemi yaitu adalah

orang yang selalu berada di samping dirinya. Dampak positif dari pertemanan selama pandemi yaitu seperti berbagi kesenangan, kesedihan, serta berbagi masalah yang dihadapi. Penyelesaian konflik saat pandemi dapat dilakukan dengan membicarakan masalah yang ada secara baik-baik dengan teman hingga masalah terselesaikan.

Dari hasil wawancara informal kepada dua subjek dewasa awal di Jabodetabek, peneliti menemukan bahwa terjadi penurunan kualitas pertemanan selama pandemi Covid-19. Penurunan kualitas terjadi karena subjek tidak bisa bertemu dengan teman secara langsung, sehingga menyebabkan kurangnya komunikasi dan kurangnya dukungan emosional yang dapat diberikan. Salah satu subjek menyebutkan bahwa membutuhkan teman yang “hadir” di tempat, tidak hanya melalui komunikasi secara *online*. Untuk dapat menjaga kualitas pertemanan yang dimiliki, kedua subjek menjaganya dengan melakukan komunikasi melalui *chat* atau *video conference*.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kualitas pertemanan dengan kesepian pada populasi remaja. Dari hasil penelitian Nangle, Erdley, Newman, Mason, dan Carpenter (2003) menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan kesepian, namun hubungan tersebut hanya signifikan pada anak laki-laki. Penelitian dari Lodder, Scholte, Goossens, dan Verhagen (2015) juga menjabarkan bahwa kesepian berhubungan negatif dengan kualitas pertemanan, subjek remaja yang melaporkan tingkat kesepian tinggi dalam penelitiannya memiliki kualitas pertemanan yang rendah. Hal serupa ditemukan dalam penelitian Katmer, Buga, dan Kaya (2019), yang menunjukkan bahwa kualitas pertemanan merupakan variabel prediktor nomor dua yang dapat memprediksi kesepian pada remaja.

Hubungan negatif antara kualitas pertemanan dengan kesepian juga ditemukan pada individu dewasa dengan gangguan perkembangan. Mazurek (2014) dalam penelitiannya pada subjek dewasa dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) menemukan bahwa memiliki teman berhubungan dengan penurunan kesepian, bahkan setelah mengontrol simtom ASD. Baik kuantitas atau kualitas pertemanan berkorelasi

negatif dengan kesepian. Penelitian lainnya oleh Fisher, Josol, dan Shivers (2020) pada individu dewasa dengan *Williams Syndrome* (WS) menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi negatif signifikan dengan kualitas pertemanan.

Untuk populasi dewasa secara umum belum banyak ditemukan penelitian yang serupa, namun penelitian dari Nicolaisen & Thorsen (2016) menemukan terdapat kesenjangan pada subjek dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal merasa puas dengan hubungan pertemanan (73.9%), tetapi bingung dan kesepian karena ekspektasi yang tinggi dan kualitas pertemanan yang tidak terpenuhi dari realitanya (45.7%). Pada penelitian ini, dewasa awal merupakan kelompok usia yang paling sering bertemu dengan teman dibandingkan kelompok usia dewasa lainnya. Namun, dewasa awal memiliki harapan yang tinggi terhadap teman-temannya. Hal tersebut memicu kekecewaan dan kesepian saat hubungan pertemanan yang terjalin tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Munculnya pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya pembatasan sosial, sehingga membuat setiap individu memiliki keterbatasan untuk berinteraksi dengan orang lain. Terlebih lagi di masyarakat perkotaan seperti Jabodetabek, dengan karakteristik interaksi yang hanya sebatas keperluan saja (Jamaludin, 2015). Interaksi sosial masyarakat perkotaan yang sebelumnya kurang erat, menjadi semakin renggang atau bahkan terputus karena adanya pembatasan jarak fisik. Pada kondisi seperti ini, individu yang tinggal di perkotaan berisiko mengalami kesepian.

Salah satu faktor yang dapat melindungi individu dari kesepian yaitu hubungan dengan teman. Hubungan pertemanan merupakan hubungan yang dekat dengan individu dewasa awal selain hubungan keluarga. Hal ini karena dewasa awal sering melakukan interaksi dengan teman-temannya. Dewasa awal mengeksplorasi berbagai kemungkinan yang terjadi di masa depan dengan mengandalkan pertemanan sebagai wadah pengembangan diri dan sosial.

Aktivitas yang disukai saat bersama teman adalah aktivitas yang dilakukan bersama, melalui interaksi di tempat dan waktu yang sama. Interaksi tatap muka yang

sebelumnya menunjukkan mimik dan ekspresi dari lawan bicara mengalami perubahan karena adanya jarak fisik. Jarak fisik menjadi alasan terbesar yang menyebabkan hilangnya kontak dengan teman (Alter Agents & Snapchat, 2020b). Kontak dengan teman dapat dilakukan melalui media *online*, namun hubungan yang terjalin juga memerlukan kualitas tertentu. Kontak melalui telepon atau bentuk komunikasi visual lainnya dapat membantu dalam mempertahankan pertemanan untuk dekat satu sama lain tanpa kehadiran fisik.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kualitas pertemanan dengan kesepian yang dirasakan individu dewasa awal selama pandemi Covid-19. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Pertemanan dengan Kesepian pada Dewasa Awal selama Pandemi Covid-19 di Jabodetabek”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka permasalahan pada penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dewasa awal memiliki risiko yang besar untuk mengalami kesepian.
2. Pandemi membatasi ruang gerak individu sehingga menurunkan intensitas individu dalam berinteraksi dengan orang lain.
3. Hubungan pertemanan pada dewasa awal cenderung selektif, namun menunjukkan hubungan yang lebih berkualitas.
4. Hubungan pertemanan adalah salah satu hubungan yang terdampak karena adanya keterbatasan kesempatan dalam berinteraksi.
5. Pandemi Covid-19 berisiko menimbulkan pengalaman kesepian pada individu.



6. Kualitas pertemanan dapat menjadi faktor pelindung dalam mencegah individu untuk mengalami kesepian.

### **1.3. Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi terkait hubungan kualitas pertemanan dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19 di Jabodetabek.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19 di Jabodetabek?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kualitas pertemanan dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19 di Jabodetabek.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis bagi pengembangan dalam bidang ilmu psikologi berikutnya, terkait dengan kualitas pertemanan dan kesepian pada dewasa awal selama pandemi Covid-19 di Jabodetabek.

### 1.6.2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi dewasa awal

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan dan gambaran kepada dewasa awal terkait hubungan kualitas pertemanan dengan kesepian. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental, terutama dalam pengalaman kesepian selama pandemi.

#### 2. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca terkait hubungan kualitas pertemanan dengan kesepian pada dewasa awal.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan rujukan untuk penelitian selanjutnya, yang berkaitan dengan kualitas pertemanan dan kesepian pada dewasa awal.

