

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Covid-19 muncul pertama kalinya di kota Wuhan, China pada Desember 2019. Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena penyebaran Covid-19. Covid-19 dinyatakan sebagai pandemik pada Maret 2020. Pandemik Covid-19 melanda hampir seluruh bagian negara, sehingga menjadi hal yang paling menakutkan di awal tahun 2020. Jumlah korban yang sudah terjangkit dan meninggal setiap harinya terus bertambah. Berdasarkan data yang dikutip dari Worldometers.info (2021), per tanggal 24 Maret 2021 tercatat kasus Covid-19 sebanyak 124.772.756 diberbagai negara dengan kasus tertinggi berada di Amerika, Brazil, India, Russia, dan Prancis.

Di Indonesia pada awalnya kasus Covid-19 tercatat sebanyak 686 orang yang dinyatakan positif, lalu korban meninggal telah mencapai 55 orang dan yang berhasil sembuh 30 orang (CNN Indonesia, 2020). Kasus Covid-19 terus mengalami peningkatan hingga saat ini, berdasarkan data yang dikutip dari Kompas.com (2021) melalui pemantauan Covid-19 per 31 Maret 2021 telah mencapai 1.511.712 kasus. Salah satu kota di Indonesia yang mengalami kasus Covid-19 cukup tinggi berada di DKI Jakarta. Kasus tersebut mencapai 382.055 yang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan korban yang meninggal sebanyak 6.341 orang.

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi banyaknya kasus penyebaran Covid-19 di Jakarta dengan diberlakukan *social distancing* (Syarifudin, 2020). Pemerintah DKI Jakarta juga menetapkan kebijakan lain,

seperti Penetapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No. 21 Tahun 2020 PSBB dapat dilakukan apabila jumlah kasus atau jumlah kematian semakin meningkat dan menyebar secara signifikan ke beberapa wilayah. Oleh sebab itu, pemerintah DKI Jakarta melakukan PSBB sejak 11 April 2020 selang sebulan setelah dua kasus Covid-19 pertama (Safir, 2020).

Penetapan *social distancing* dan PSBB ternyata membuat pemerintah DKI Jakarta memberlakukan kebijakan lain yaitu *work from home*. Kebijakan tersebut mengakibatkan terjadinya perubahan dalam hidup individu yang cukup drastis, seperti kehilangan pekerjaan, kekhawatiran penyebaran Covid-19, dan kehidupan sosial yang dibatasi. Kebijakan yang diberlakukan pemerintah justru memberikan dampak bagi kesehatan mental individu. Bagi individu yang belum memiliki kesiapan justru memberikan ketidakmampuan dalam perubahan besar, kesulitan dalam menyesuaikan diri, dan kurangnya pengetahuan kemampuan *coping* psikologis (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020). Hal tersebut berdampak pada kesepian yang dirasakan oleh individu karena terbatasnya aktivitas yang dilakukan.

Menurut De Jong-Gierveld J (1998), kesepian merupakan situasi yang dialami oleh individu sebagai hal tidak menyenangkan atau kurangnya (kualitas) hubungan tertentu. Situasi yang dimaksud adalah jumlah hubungan yang ada lebih kecil dari yang diinginkan atau diterima dan keintiman yang diinginkan individu belum terwujud. Oleh karena itu, kesepian mencakup bagaimana cara individu memandang, mengalami, mengevaluasi keterasingan dan kurangnya komunikasi dengan orang lain. Di masa sebelum pandemik Covid-19 banyak orang yang melakukan aktivitas kesibukan, akan tetapi selama pandemik Covid-19 individu merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut karena tidak bisa beraktivitas diluar rumah seperti biasa. Hal tersebut menjadikan individu merasa kesepian. Kesepian dipandang sebagai suatu kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh. Apabila kesenjangan tersebut semakin

besar, maka semakin besar pula tingkat kesepian yang dirasakan seseorang (Gieverld, Tillburg, & Dykstra, 2006).

Kesepian masih menjadi satu aspek yang mungkin tidak disadari oleh individu yang kenyataannya sangat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun mental. Berdasarkan data yang dikutip dari Kompas.com (2018), menyatakan dari Dr. Julianne Holt-Lunstad, Profesor Psikologi dan Neurosains dari Brigham Young University dan Dr. Nancy Donovan, Psikiatri dari Brigham and Women's Hospital spesialis geriatrik dan neurologi menjelaskan terkait resiko saat individu merasa kesepian, yaitu dapat meningkatkan resiko kematian, depresi, sulit berinteraksi, meningkatkan resiko penyakit jantung, kesulitan dalam menghadapi stress, pola makan berantakan, salah satu tanda alzheimer, rentan dalam penyakit seperti flu dan membentuk perilaku tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian dari University of Copenhagen (2020), menunjukkan adanya persentase tingkat kesepian yang tinggi dialami oleh usia dibawah 30 tahun dibandingkan dengan kelompok usia lainnya di masa pandemik Covid-19. Berdasarkan paparan usia yang disebutkan ini merujuk pada kelompok usia dewasa awal, seperti yang diungkapkan oleh Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) bahwa tahap dewasa awal berada pada rentang usia 20-30 tahun. Jika dilihat dari perkembangan psikososial yang diungkapkan oleh Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2014), individu pada masa dewasa awal ini sedang berada pada tahapan *intimacy vs isolation*. Hubungan *intimacy* merupakan suatu tugas yang cukup penting, seperti kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan saling mengasihi. Apabila pada tahapan ini individu tersebut tidak mampu dalam memenuhi tugas perkembangannya, maka akan menjadikan individu merasa kesepian sehingga mereka merasa terasingkan atau terisolasi (Papalia & Feldman, 2014).

Hal ini sejalan dengan banyak penelitian menunjukkan bahwa terdapat angka kesepian yang meningkat terutama selama pandemik Covid-19. Penelitian

yang dilakukan oleh Horigian (2021), terdapat 1,008 partisipan berusia 18 sampai 35 tahun yang tinggal di Amerika Serikat. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 49% partisipan mengalami kesepian yang cukup tinggi pada saat pandemik Covid-19. Menurut Horigian (2021), tingkat kesepian ini mungkin disebabkan karena adanya pembatasan sosial yang diterapkan dan memberikan dampak bagi individu dalam berhubungan sosial terutama pada kelompok dewasa awal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian *Copenhagen Corona-Related Mental Health* (CCMH), sekitar 250 orang dewasa menilai kesehatan mental mereka sendiri dengan menggunakan pertanyaan yang telah divalidasi. Hasil menunjukkan sebanyak 7.000 orang mengalami kesepian.

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Making Caring Common Project (2021), pada akhir Oktober 2020 menunjukkan hal yang sama mengenai peningkatan angka kesepian. Selama pandemik sebanyak 36% dari 950 warga Amerika Serikat dilaporkan bahwa “sering” atau “hampir sepanjang waktu” mengalami kesepian. Sekitar 61% yang rentang usia 18 sampai 24 tahun. 43% pada rentang usia 18 sampai 24 tahun dilaporkan mengalami peningkatan kesepian selama masa pandemik Covid-19. Setahun setelah pandemik Covid-19 melanda Skotlandia, kesepian pada orang dewasa awal juga mengalami peningkatan dari 11% pada Maret 2020 menjadi 29% pada Februari 2021. Kesepian yang dialami pada rentang usia 18 sampai 24 tahun mencapai angka 50% pada Februari 2021, hasil ini mengalami peningkatan dari 26% pada Maret 2020 (Mental Health Foundation, 2021).

Peningkatan kesepian juga dialami oleh masyarakat Indonesia karena pandemik Covid-19. Berdasarkan hasil jajak pendapat yang telah dilakukan oleh CNN Indonesia (2021), pada akun Twitter resmi CNN Indonesia pada 5 Februari 2021, terdapat sebanyak 61% dari 753 orang yang telah mengikuti jajak pendapat mengalami kesepian. Tercatat pula sebanyak 14.619 individu yang berada pada

usia dewasa mengaku mengalami dampak dari pandemik Covid-19, salah satunya perasaan kesepian dan kemudian mengakses layanan psikologi klinis (JawaPos.Com, 2020). Hasil survey OSN yang telah dilakukan terhadap lebih dari 4.000 orang pada rentang usia 16 sampai 29 tahun ternyata memberikan fakta dua kali lebih mungkin mengalami kesepian pada masa pandemik Covid-19 (Okezone, 2020). Kesepian yang dialami individu juga memiliki dampak diantaranya depresi, cemas, merasa tidak diterima, sulit berkomunikasi pada orang lain dan sulit memecahkan masalahnya sendiri (Cosan, 2020).

Hal ini sejalan dengan data yang dikeluarkan laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), menunjukkan 64,3% orang cemas dan depresi karena Covid-19 (Tirto Id, 2020). Data yang ditemukan PDSKJI terdapat 16,9% dari 64,3% berasal dari DKI Jakarta, yang berjumlah sebanyak 1.522 responden dalam rentan usia 14 hingga 71 tahun. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa DKI Jakarta selama masa pandemik Covid-19 terjadi peningkatan kesepian terutama pada kelompok usia dewasa awal di Jakarta.

Kesepian pada individu dapat terjadi dikarenakan adanya beberapa faktor menurut Perlman dan Peplau (dalam Peplau & Goldstone, 1984). Salah satu faktornya adalah karakteristik personal yang meliputi sifat malu (*shyness*), harga diri (*self-esteem*), dan keterampilan sosial. Harga diri memiliki hubungan yang cukup besar dengan kesepian pada individu, sehingga harga diri pada Individu sangatlah diperlukan. Menurut Baron & Byrne (dalam Aditomo & Retnowati, 2004), menyebutkan bahwa harga diri dan konsep diri merupakan aspek yang sama penting dalam berfungsinya individu. Oleh sebab itu, apabila individu memiliki harga diri yang rendah, individu akan memiliki perasaan tidak aman serta memandang dirinya dengan buruk dan membentuk konsep diri yang negatif.

Menurut Fitts (1971), konsep diri merupakan penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri yang menyangkut dimensi internal dan dimensi

eksternal. Menurut Rogers (1993), definisi konsep diri adalah suatu bentuk konseptual yang tetap, teratur, dan koheren. Konsep diri dibentuk oleh sebuah persepsi tentang kekhasan diri atau “aku” dengan yang lain, dan beberapa aspek hidup dengan nilai yang dimiliki. Rogers memiliki pandangan bahwa konsep diri sebagai mental diri yang terdiri dari adanya pengetahuan tentang dirinya, harapan terhadap diri dan penilaian terhadap diri sendiri.

Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan adanya hubungan konsep diri dengan kesepian. Menurut Gea dan Farida (2015), mengatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kesepian pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang. Hasil penelitian Nara,dkk. (2012), menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dengan konsep diri pada mahasiswa perantau. Sejalan dengan itu hasil penelitian Famella (2003), menyatakan bahwa terdapat hubungan berkorelasi negatif antara konsep diri dengan kesepian pada mahasiswa baru.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dilihat bahwa terdapat beberapa penelitian terkait konsep diri dengan kesepian. Kesepian menjadi masalah bagi dewasa awal selama masa pandemik Covid-19. Belum adanya penelitian konsep diri dengan kesepian pada dewasa awal selama masa pandemik Covid-19, membuat peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Di Jakarta Selama Masa Pandemik Covid-19”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran kesepian pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19?
- b. Bagaimana gambaran konsep diri pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19?

- c. Bagaimana hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19 ?

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini terdapat batasan masalah yang digunakan dengan tujuan agar topik pembahasan pada penelitian ini tidak terlalu jauh dari apa yang telah dirancang. Oleh sebab itu, pembatasan masalah pada penelitian ini hanya membahas hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan konsep diri dengan kesepian pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan konsep diri dengan kesepian pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari diadakannya penelitian ini adalah:

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah konsep atau teori yang dapat digunakan dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam hubungan konsep diri dengan kesepian pada dewasa awal di Jakarta selama masa pandemik Covid-19.

- b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi dewasa awal mengenai hubungan konsep diri dengan kesepian selama masa pandemik Covid-19.

