

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sejak awal diumumkannya *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) sebagai pandemik pada Maret 2020, berbagai upaya dilakukan seluruh negara untuk melindungi masyarakat dari paparan Covid-19 (Covid19.co.id, 2020). Hingga awal tahun 2021, masalah Covid-19 ini belum dapat teratasi oleh sebagian besar negara. Virusnya masih terus bermutasi sehingga kasus Covid-19 bertambah (Yanti, Fridalni, & Harmawati, 2020). Beberapa negara seperti Inggris, Beijing, Lebanon dan Thailand bahkan memberlakukan kembali kebijakan lockdown karena adanya lonjakan kasus (Alam, 2021). Indonesia yang menjadi negara di Asia Tenggara dengan kasus Covid-19 tertinggi juga memberlakukan kembali kebijakan yang sejak awal telah dilakukan. Pemerintah Indonesia memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) karena melonjaknya kasus Covid-19 di Indonesia yang mencapai lebih dari 1 juta kasus. Kebijakan PSBB diberlakukan di seluruh kota di Indonesia terutama di Jakarta. Alasannya karena berdasarkan data yang dikutip dari Kompas.com, Jakarta menyumbang kasus Covid-19 terbanyak di Indonesia (Saptoyo, 2021).

PSBB merupakan istilah karantina wilayah di Indonesia yang bertujuan mencegah meluasnya penyebaran Covid-19 (Juaningsih, Consuello, Tarmidzi, & Irfan, 2020). Penerapan PSBB dilakukan dengan cara menjaga jarak sosial (*social distancing*) dan jarak fisik (*physical distancing*) serta membatasi kegiatan tertentu. Kegiatan yang dibatasi diantaranya aktivitas kerja, sekolah dan keagamaan. Penggunaan transportasi dan fasilitas umum serta kegiatan sosial dan budaya juga dibatasi. Masyarakat pun dihimbau untuk selalu memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dan menghindari kontak langsung dengan orang lain (Putri, 2020).

Penerapan kebijakan selama pandemik yang sebelumnya tidak pernah dilakukan tersebut tentu memberikan dampak yang begitu besar. Dampak yang paling terlihat hingga saat ini adalah penurunan dalam sektor ekonomi dan sosial serta terganggunya aktivitas pendidikan. Masyarakat yang sebelumnya dapat melakukan interaksi secara langsung kini hanya bisa dilakukan melalui daring seperti sosial media dan *zoom meeting*. Akibatnya, perubahan perilaku dan psikologis masyarakat juga tidak dapat dihindari dan menjadi hal yang paling dikhawatirkan (Agung, 2020).

Salah satu perubahan perilaku dan masalah psikologis masyarakat yang sangat di khawatirkan karena adanya kebijakan yang diterapkan hingga saat ini adalah kesepian. Perasaan kesepian tersebut muncul karena adanya keterbatasan hubungan dan kerinduan kepada teman atau anggota keluarga (Sagita & Hermawan, 2020). Seperti yang dilansir oleh ABC News, Mental Health America menemukan bahwa dari bulan April-September 2020, 70% orang melaporkan bahwa faktor utama penyebab masalah kesehatan mereka adalah karena kesepian atau isolasi (Alkhoury, 2021). Penelitian yang dilakukan CNN Indonesia (2021), juga menyatakan bahwa salah satu perubahan yang muncul akibat pandemik adalah terdorongnya sebagian besar orang ke dalam kesepian. Hasil survei yang dilakukan melalui media sosial Twitter yang diikuti oleh 753 pembaca tersebut menunjukkan bahwa terdapat 61% pembacanya merasa kesepian selama pandemik.

Perasaan kesepian merupakan situasi yang dialami oleh individu karena adanya kekurangan dalam kualitas hubungan tertentu yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima. Jumlah hubungan yang ada lebih kecil daripada yang diharapkan atau diterima, serta keintiman yang diinginkan belum terwujud. Kesepian melibatkan cara individu tersebut memandang, mengalami, dan mengevaluasi keterasingan dan kurang komunikasi dengan orang lain (De Jong Gierveld, 1998). Jika dilihat dari definisi tersebut, kesepian sangat mungkin dirasakan oleh seluruh masyarakat mengingat bahwa kesepian merupakan suatu kondisi yang tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Akan tetapi, kesepian pada remaja merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian karena pada usia remaja tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan usia lainnya (Putri, 2020).

Seperti yang dilansir oleh The Irish Time, penelitian yang dilakukan oleh Institute of Public Health (IPH) menyatakan bahwa kesepian meningkat lebih banyak di antara kelompok usia 18-34 tahun. Kesepian meningkat dari 3% pada tahun 2018 menjadi 26% pada November 2020 dan dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius (Holland, 2021). Melansir dari Medical Xpress (Rahmawati & Noviana, 2020), para peneliti dari Fakultas Kedokteran di Universitas California San Diego melakukan survei pada partisipan yang berusia 20-69 tahun dari seluruh Amerika Serikat. Survei yang dilakukan menunjukkan bahwa usia 20-an merupakan usia di mana orang-orang mencoba membangun karir dan menemukan pasangan hidup. Dengan begitu mereka lebih banyak menghadapi stres dan tekanan tinggi, sehingga individu pada usia tersebut menghadapi risiko kesepian tertinggi. Adapun penelitian lain mengenai kesepian pada remaja juga dilakukan oleh University of Copenhagen dan kolaborator internasionalnya. Dilansir dari Bisnis.com, penelitian tersebut menyatakan bahwa generasi muda dengan usia dibawah 30 tahun rentan mengalami kesepian dan kecemasan yang tinggi selama lockdown Covid-19 (Millah, 2021).

Beberapa hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bukti bahwa kesepian merupakan sesuatu yang diduga sering dialami oleh remaja. Tidak dipungkiri bahwa dengan adanya pandemik telah mengurangi kesempatan para remaja untuk melakukan segala aktivitasnya di luar rumah. Mereka juga memiliki keterbatasan untuk bertemu dengan sahabat atau orang-orang yang mungkin akan membantunya dalam mengembangkan kemampuannya berinteraksi. Hal tersebut tentu menjadi masalah pada diri remaja karena harapannya tidak sesuai dengan kenyataan yang dihadapinya sehingga menimbulkan perasaan terisolasi secara sosial yang kemudian muncul perasaan kesepian (Reis & Buhl, 2008; Garvin, 2017).

Kesepian juga lebih banyak memberikan dampak negatif bagi diri remaja dan lingkungannya apabila dialami dalam jangka waktu yang lama. Kesepian seringkali mengakibatkan penurunan kesejahteraan dalam bentuk depresi, masalah tidur, gangguan nafsu makan dan sebagainya. Dampak negatif yang ditimbulkan akibat adanya perasaan kesepian juga dapat mendorong remaja untuk melakukan hal yang

bisa melukai dirinya atau orang lain (De Jong Gierveld, 1998). Hal ini sejalan dengan penelitian Muthia dan Hidayati (2015), hasilnya menunjukkan bahwa sebesar 7.5% kesepian berpengaruh terhadap keinginan untuk melukai diri sendiri pada remaja. Penelitian lain yang mendukung hal tersebut salah satunya adalah hasil penelitian Lambert (dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020) yang memaparkan bahwa untuk menenggelamkan rasa kesepian seringkali para remaja melampiaskannya dengan tawuran, merokok, menggunakan obat-obatan terlarang dan minuman beralkohol sampai percobaan bunuh diri. Dampak dari kesepian tersebut menjadi masalah yang sangat serius pada remaja. Sehingga dengan begitu diperlukan penanganan serta dicari solusinya untuk mengatasi masalah kesepian.

Kesepian disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya menurut Peplau & Perlman (1979), kesepian dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu. Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1979), mengatakan bahwa karakteristik individu yang memengaruhi kesepian adalah keterampilan sosial. Keterampilan sosial merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk berinteraksi atau bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan terjalin ikatan sosial di masyarakat (Amtorunajah & Masruri, 2015). Keterampilan sosial ini sangat dibutuhkan remaja untuk memiliki relasi dengan teman sebayanya. Dengan keterampilan sosial, remaja dapat memenuhi keinginannya seperti berbicara, bertukar pikiran, saling bertukar informasi dan berbagi pengalaman.

Salah satu bentuk keterampilan yang dapat membantu individu dalam menciptakan dan mempertahankan suatu hubungan yaitu dengan adanya kompetensi interpersonal yang dimiliki oleh individu tersebut. Kompetensi interpersonal menurut Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis (1988), merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menciptakan interaksi dan komunikasi yang efektif sehingga terjadi hubungan antar pribadi yang memuaskan. Individu yang secara interpersonal memiliki kompeten akan mampu membangun dan menggunakan jaringan relasi mereka untuk mendukung dalam menghadapi kejadian yang menekan dalam hidup (Nurulitasari, 2018; Murti, 2016). Karena individu yang memiliki kompetensi

interpersonal yang lebih tinggi cenderung menerima dukungan sosial yang lebih besar dari pada orang yang memiliki kompetensi interpersonal yang rendah (Moron, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chow, Ruhl, & Buhrmester, 2013) menemukan bahwa kompetensi interpersonal sangat penting dalam menentukan kualitas persahabatan selama masa remaja. Menurut Ali & Asrori (dalam PH & Sawitri, 2017), salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Dengan demikian kompetensi interpersonal diperlukan remaja untuk membantunya dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut. Garvin (2017) juga menyebutkan bahwa remaja yang kompeten secara sosial akan lebih terampil dan mampu memahami lingkungannya. Dengan begitu remaja yang bersangkutan memiliki kualitas hubungan sosial dan kompetensi interpersonal lebih baik sehingga memungkinkannya terhindar dari kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee terkait dengan kompetensi interpersonal dan kesepian (dalam Nugraha, Awalya, & Mulawarman, 2021), menunjukkan hasil bahwa kesepian tidak ada hubungannya dengan kompetensi interpersonal. Akan tetapi studi pertama yang dilakukan oleh (Moron, 2014), mengatakan bahwa kompetensi interpersonal berkorelasi dengan kesepian. Rendahnya kompetensi interpersonal yang dimiliki, akan memunculkan perasaan kesepian. Adapun studi keduanya menunjukkan bahwa kompetensi interpersonal memiliki korelasi negatif yang rendah dengan kesepian keluarga dan kesepian sosial. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Veerman, Heppe, Gold, & Kef (2019), juga menyatakan bahwa remaja yang stabil secara emosional serta memiliki kompetensi interpersonal dan sosial yang lebih tinggi akan merasakan tingkat kesepian yang lebih kecil di kemudian hari.

Penelitian terkait kompetensi interpersonal dan kesepian belum banyak dilakukan. Belum ada penelitian yang berfokus pada kompetensi interpersonal dan kesepian selama pandemik Covid-19 ini. Dengan begitu, peneliti tertarik dan merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kompetensi Interpersonal dengan Kesepian pada Remaja di Jakarta Selama Pandemi Covid-19”.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana gambaran kesepian pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19?
2. Bagaimana gambaran kompetensi interpersonal pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19?
3. Bagaimana hubungan antara kompetensi interpersonal dan kesepian pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan permasalahan ini dibatasi pada hubungan antara kompetensi interpersonal dengan kesepian pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan pembatasan masalah diatas adalah apakah terdapat hubungan antara kompetensi interpersonal dengan kesepian pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kesepian pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19.
2. Untuk mengetahui gambaran kompetensi interpersonal pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19.
3. Untuk mengetahui hubungan kompetensi interpersonal dan kesepian pada remaja di Jakarta selama pandemik Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah dalam mengembangkan ilmu psikologi, khususnya dalam penelitian kompetensi interpersonal dan kesepian, serta memperkaya teori mengenai kompetensi interpersonal dan kesepian.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kompetensi interpersonal dan kesepian bagi para pembaca terutama para remaja.

