

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang masalah

Manusia memiliki hakikat sebagai makhluk sosial yang membutuhkan manusia lain untuk tetap dapat melanjutkan kehidupannya. Orang Indonesia terkenal dengan keramahan dan juga budayanya yang gemar untuk melakukan berbagai hal bersama-sama dalam sebuah kelompok. Individu yang berada bersama-sama dalam sebuah situasi atau kelompok, sangat mungkin untuk menjalin hubungan antar satu sama lain. Dalam hal ini hubungan emosional dengan individu lainnya menjadi hal yang penting bagi kebanyakan orang (Hughes, Waite, Hawkley, & Cacioppo, 2004). Di sisi lain, individu yang secara subjektif mempersepsikan bahwa hubungannya dengan orang lain terbatas, biasanya akan merasakan kesepian.

Kesepian yang dirasakan bukan serta merta disebabkan oleh individu secara harfiah berada dalam kondisi seorang diri, namun lebih merujuk pada perasaan terisolasi ataupun kualitas hubungan yang dijalani kurang memuaskan. Individu yang berada diantara keramaian atau kerumunan serta memiliki jaringan sosial yang besar tetap dapat merasakan kesepian. Perasaan kesepian ini melibatkan rasa terisolasi serta minimnya keterhubungan secara relasional dan juga kolektif (Russel, Peplau & Cutrona, dalam Hughes, Waite, Hawkley, & Cacioppo, 2004). Kesepian dapat diartikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kekosongan dan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dijalani (Russell, 1978).

De Jong Gierveld (1998) mengkonseptualisasikan kesepian sebagai fenomena multidimensi yang terdiri dari tiga dimensi. Pertama, kehampaan dan perasaan ditinggalkan sebagai hasil dari kekurangan hubungan keterikatan yang

intim. Kedua, perspektif individu dalam menafsirkan perasaan kesepian yang dialami. Ketiga, perasaan kesepian ini melibatkan berbagai aspek emosional seperti kesedihan, perasaan malu, bersalah, putus asa, frustrasi dan lain sebagainya. Weiss (1973) menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan pribadi yang muncul pada saat tertentu dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi siapapun tanpa memandang jenis kelamin, usia dan sosiodemografi lainnya. Dapat disimpulkan bahwa kesepian sebagai perasaan pribadi berupa kehampaan yang melibatkan aspek emosional sebagai hasil dari kurangnya hubungan yang intim.

Cacioppo, Hawkley, et al., (2006) menyatakan bahwa peningkatan kesepian berbanding lurus dengan peningkatan perasaan malu, cemas, rasa marah serta penurunan keterampilan sosial, optimisme, harga diri, dan dukungan sosial. Berdasarkan beberapa definisi sebelumnya, dapat diketahui bahwa perasaan kesepian juga membawa serta berbagai macam atribusi, harapan serta persepsi yang tidak jarang menjadi faktor yang memperkuat perasaan kesepian yang dialami (Cacioppo et al., 2006). Individu dewasa muda memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu pada kelompok usia lainnya. Individu di bawah usia 25 tahun ditemukan memiliki tingkat kesepian tertinggi (Victor & Yang, 2012). Steinberg (2002) menambahkan bahwa remaja berada dalam keadaan transisi dari anak-anak menjadi dewasa merupakan salah satu perkembangan yang dramatis.

Survei yang dilakukan oleh *Into The Light* dan *Change.org* Indonesia pada Mei 2021 terhadap 5.211 orang yang mayoritas berdomisili di 6 provinsi di Pulau Jawa mendapatkan hasil 98% (sebanyak 46% diantaranya berusia 18-24 tahun) partisipan merasa kesepian dalam satu bulan terakhir. Lebih dari setengah partisipan pernah terpikir untuk mengakhiri hidup dan ingin menyakiti diri sendiri dalam 2 minggu terakhir (sumber: <https://www.change.org/vid/surveiapakabarmu>). Penelitian yang dilakukan oleh Heinrich dan Gullone (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, & Teppers, 2014) menemukan bahwa remaja akhir yang sudah memasuki universitas, memiliki taraf kesepian yang lebih tinggi disebabkan pada masa dewasa awal ini terjadi transisi sosial seperti memasuki masa kuliah, meninggalkan rumah, tinggal seorang diri.

Mahasiswa pada umumnya merupakan individu dewasa muda yang masih berada pada tahap penyesuaian diri dari bangku sekolah menuju universitas. Tanggung jawab, kebiasaan, lingkungan dan orang-orang baru, pola interaksi serta komunikasi yang berbeda pada saat menuntut ilmu di perguruan tinggi, membuat mahasiswa harus dapat beradaptasi dengan baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (Santrock, 2002) mengidentifikasi bahwa dua minggu setelah tahun ajaran dimulai, 75% dari 345 mahasiswa baru menyatakan bahwa mereka merasakan kesepian sejak datang ke kampus. Pada saat ini, diperparah dengan adanya pandemi COVID-19 dan berbagai varian virus baru yang menyebabkan seluruh aktivitas perkuliahan dilakukan secara daring. Mahasiswa tidak dapat melakukan aktivitas pembelajaran dengan normal seperti biasanya dan interaksi yang terjalin kurang maksimal.

Frobes (Drennan, dkk, 2008) menemukan bahwa kesepian bukan hanya berhubungan dengan kondisi psikologis dan emosional seseorang, namun dapat mempengaruhi kondisi fisik. Sejalan dengan hal tersebut, Yang dan Victor (2008) menyatakan bahwa individu yang merasakan kesepian, sebagian besar mengalami gangguan kesehatan. Analisis longitudinal mengungkapkan, individu dewasa yang terisolasi secara sosial saat anak-anak mungkin lebih memiliki faktor risiko penyakit kardiovaskular, kelebihan berat badan, tekanan darah tinggi, kolesterol, dan hemoglobin terglukasi tinggi (Caspi, Harrington, Moffitt, Milne, & Poulton, 2006). Dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian, individu yang kesepian lebih mungkin menderita penurunan kognitif (Tilvis et al., 2004) dan perkembangan penyakit alzheimer (Wilson et al., 2007).

Kesepian berhubungan dengan buruknya kondisi fisik dan mental serta meningkatkan risiko kematian (Holt-Lunstad et al., 2015). Analisis yang dilakukan oleh Sippola & Bukowski (1999) menyatakan dua model, dimana dewasa muda yang kesepian memiliki perasaan terpisah dari orang lain (misalnya, orang tua, teman sebaya) dan terasing dari diri sendiri (mengalami perasaan diri yang terbagi). Penelitian di beberapa negara, seperti Inggris, Rusia, dan Swiss telah menyebutkan kesepian sebagai variabel yang berhubungan dan/atau menyebabkan munculnya gangguan mental emosional, seperti depresi, kecemasan, stres dan gangguan somatik (Richardson, Elliot, & Roberts, 2017).

Individu yang merasakan kesepian dapat memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi (Goossens & Marcoen, 1999b), menderita masalah perilaku termasuk penolakan teman sebaya (Hymel, & Bukowski, 1995), rasa malu dan penarikan sosial (Kupersmidt, Sigda, Sedikides, & Voegler, 1999). Kesepian dapat berdampak besar pada diri individu mulai dari sisi fisik dan mental, apabila dibiarkan terlalu lama serta tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Kesepian yang memberikan dampak negatif pada individu dapat diatasi salah satunya melalui *treatment* (perlakuan). Perlakuan yang dirancang untuk dapat meningkatkan perasaan keterhubungan sosial dapat mengubah persepsi diri dan orang lain (Masi, et al., 2011). Melalui perlakuan yang tepat individu yang mengalami kesepian akan diarahkan untuk dapat secara mandiri mengatasi dan menyadari kehidupan yang dimiliki. Hasil temuan Masi et al. (2011) dan Eccles & Qualter (2020) memberikan bukti bahwa *treatment* psikologis menjanjikan untuk mengurangi tingkat kesepian. Terlepas dari landasan teori yang digunakan dalam *treatment* psikologi, beberapa di antaranya tidak secara spesifik digunakan untuk mengatasi kesepian, tetapi menargetkan proses transdiagnostik, seperti penghindaran dan bias kognitif (Hickin, 2021).

Perlakuan yang diberikan dengan tujuan untuk mengatasi kesepian perlu disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa. Mahasiswa yang merupakan individu yang baru saja meninggalkan masa remaja, namun belum sepenuhnya menjadi dewasa memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis serta rasional (Santrock, 2013). Mulai mengembangkan kemampuan berpikir reflektif yaitu, jenis berpikir logis yang melibatkan sistem kecerdasan kompleks yang menyatukan konflik ide-ide atau pertimbangan yang muncul (Santrock, 2013). Pemikiran ini bersifat fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistik. Diperlukan suatu sarana yang mudah diakses dimana saja dan kapan saja untuk mengungkapkan pikiran, perasaan serta perilaku yang dirasakan tanpa ada *judgement* terhadapnya.

Journaling merupakan salah satu bentuk terapi melalui tulisan yang bersifat ekspresif sehingga individu dapat mengungkapkan pikiran, perasaan atau

peristiwa terpendam secara bebas tanpa ada *judgement* apapun. Menurut Balton (2004) fokus dari *journaling* ini berada pada proses yang dialami individu selama menulis, bukan hasil tulisan yang ada sehingga aktivitas menulis ini sangat personal, bebas kritik, aturan tata bahasa, sintaksis dan lain sebagainya. *Journaling* dapat dikatakan sebagai terapi yang sederhana, murah dan tidak membutuhkan umpan balik (Pennebaker, 1997; Pennebaker & Chung, 2007).

DeGangi dan Nemiroff (2010) mencatat bahwa *journaling* dalam konteks terapi sangat membantu remaja karena memiliki banyak manfaat. Hal tersebut dapat memberikan kontribusi untuk pemahaman diri dalam konteks rekan-rekan (pembentukan identitas), mempromosikan pemecahan masalah, efektivitas interpersonal, dan regulasi emosional. Dari fokus perkembangan, remaja berpikir secara abstrak dan merefleksikan apa yang mereka rasakan, apa yang mereka pikirkan, dan bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain. Oleh karena itu, intervensi ekspresif, seperti penjurnalan, yang menggunakan simbol dan metafora sesuai secara perkembangan untuk populasi ini. Dari fokus neurobiologis, ada manfaat langsung dalam proses penulisan. Badenoch (2008) menyarankan bahwa teknik ekspresif membantu klien mewujudkan pengalaman penuh mereka (ide dan emosi) dan menulis jurnal memungkinkan proses terapeutik yang memfasilitasi pertukaran pemahaman timbal balik.

Journaling yang dilakukan secara teratur dapat membantu individu menemukan makna dari pengalaman mereka, melihat sesuatu dari perspektif baru, dan melihat hikmah dalam pengalaman mereka yang paling menegangkan atau negatif (Murray, 2002). Secara keseluruhan, menulis jurnal telah terbukti efektif untuk berbagai kondisi atau penyakit mental, termasuk PTSD, kecemasan, depresi, gangguan obsesif kompulsif, duka atas kehilangan, masalah penyakit kronis, penyalahgunaan zat, gangguan makan, masalah hubungan interpersonal, masalah keterampilan komunikasi, serta harga diri rendah (Farooqui, 2016).

Menulis jurnal menjadi fasilitator bagi individu untuk melakukan penyesuaian pada peristiwa penuh tekanan dengan cara mengintegrasikan pengalaman, emosi dan keyakinan yang dimiliki, agar individu dapat lebih memahami peristiwa yang dialami serta mengidentifikasi cara-cara untuk

mengatasinya (Cameron dan Nicholls, 1998). Ullrich & Lutgendorf (2002) mengungkapkan bahwa menulis jurnal tentang peristiwa traumatis atau stres dapat memfasilitasi pertumbuhan positif (dalam mengekspresikan emosi dan proses berpikir) pada peristiwa yang dialami individu. Smyth (2018) menyebutkan bahwa *Positive Affect Journaling* yang dilakukan secara daring dinilai efektif untuk mengurangi tekanan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada pasien medis umum dengan peningkatan gejala kecemasan.

Pada penelitian ini, *journaling* akan diwujudkan melalui media elektronik atau dapat dikatakan sebagai *e-journaling*. Menulis jurnal dapat dipandu oleh daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun oleh konselor, dipandu oleh pemikiran dan reaksi asli klien terhadap situasi kehidupan (Lange, 1996). Perlakuan pada penelitian ini, partisipan diminta untuk merefleksikan kegiatan, pikiran dan perasaannya dalam satu hari selama 3 minggu setiap pukul 20.00 WIB/WITA/WIT. Partisipan penelitian dapat menulis jurnal sesuai dengan panduan yang telah disesuaikan dengan enam proses inti dari teori *Acceptance and Commitment*.

Cognitive Behavior Therapy memiliki generasi baru yang disebut sebagai penerimaan dan komitmen diri atau dengan kata lain *Acceptance and Commitment* (AC) yang dianggap sebagai "gelombang ketiga" dalam terapi perilaku (Pleger, et al., 2018). Selanjutnya penulis akan menggunakan istilah *Acceptance and Commitment* (AC) pada tulisan selanjutnya. Teori ini dikenalkan dan dikembangkan oleh Steven Hayes, Kirk Stroschal, dan Kelly Wilson pada tahun 1999 (Sriami & Purwoko, 2017). AC bertujuan untuk membangun fleksibilitas psikologis untuk dapat menyadari pikiran dan emosi yang dirasakan walaupun berada dalam kondisi menyakitkan sekalipun (Hill & Sorensen, 2021). Menurut Hayes (2019) individu yang memiliki fleksibilitas psikologis tidak akan terlalu terjebak dalam pikiran, emosi, dan dorongan lainnya, sehingga individu lebih bebas untuk bertindak sesuai dengan nilai yang dimilikinya.

Acceptance and Commitment berfokus pada keterlibatan individu dalam menghargai kehidupan yang dimilikinya (Stoddard, & Afari, 2014). Individu yang merasakan kesepian cenderung lebih memperhatikan hal-hal negatif yang dapat

memunculkan stres bahkan depresi (Wenzlaff & Bates, 1998). AC dapat meningkatkan fleksibilitas psikologi dan mendukung individu menghadapi semua aspek dalam dirinya baik positif maupun negatif (Hayes et al., 2006). Penerimaan yang dimaksud adalah merangkul perasaan dan pikiran negatif tanpa berusaha untuk mengubahnya (Hayes et al., 2006). AC menganggap bahwa usaha untuk menghindari dari pengalaman atau permasalahan yang dihadapi malah membuat individu semakin terjebak dan menimbulkan stres serta penurunan kesejahteraan psikologis (Fledderus, 2012).

CBT dan AC berperan untuk meningkatkan antisipasi dan regulasi emosi individu dengan cara-cara baru untuk bereaksi terhadap pengalaman emosional, meskipun AC tidak berusaha untuk mengendalikan pikiran dan pengalaman emosional yang relevan (Arch & Craske, 2008; dalam Halliburton & Cooper, 2015). Kedua konsep ini bersinggungan dengan emosi, perbedaannya terletak pada CBT mengajarkan klien untuk secara proaktif mengatasi pikiran yang berkontribusi pada emosi negatif. AC berfokus pada pengurangan tekanan emosional antisipatif dengan mengarahkan individu untuk tidak menghindari atau mencoba mengendalikan pikiran permusuhan (Herbert & Forman, 2013). AC juga secara langsung bekerja pada respon terhadap emosi dengan mengajarkan perhatian dan penerimaan, membantu klien membentuk reaksi yang sehat terhadap pikiran (Brown, Gaudiano, & Miller, 2011; dalam Halliburton & Cooper, 2015)

Terdapat enam proses inti dalam AC yaitu *acceptance*, *cognitive defusion*, *present moment*, *self as context*, *values*, dan *committed action* (Stoddard, & Afari, 2014). *Acceptance* mengarahkan individu untuk membuka diri pada pengalaman atau perasaan yang dimiliki dan tetap hadir bersamanya tanpa berusaha untuk melawannya. *Cognitive defusion* merupakan proses untuk mengenali pikiran dan secara objektif belajar untuk mengamatinya. *Present moment* membantu individu untuk fokus berada disini dan disaat ini. *Self as context* berusaha untuk membuat individu menjadi “pengamat” dirinya sendiri untuk mengamati pola pikiran dengan sikap yang lebih netral. *Values* meminta individu untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya. *Committed action*

membantu individu untuk belajar mengambil tindakan sesuai dengan nilai yang dimiliki.

AC efektif memberdayakan individu untuk menerima proses pemikiran mereka sebagai fungsi penyesuaian psikososial yang realistis, menormalkan pengalaman mereka dan mengurangi efek stigmatisasi yang berpotensi terkait dengan skema kognitif negatif (Larmar, Wiatrowski, & Lewis-Driver, 2014). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa AC efektif untuk menangani permasalahan seperti gangguan makan, gangguan kecemasan, psikosis, nyeri kronis, masalah penggunaan zat, depresi dan lain sebagainya (Stoddard, & Afari, 2014). Eryanandan & Oriza (2019) menemukan bahwa AC membantu individu meningkatkan kapasitas untuk menyadari bahwa pikiran dan perasaan adalah bagian dari pikiran mereka dan bukan fakta tentang diri mereka sendiri. Mahmoudpour, et al., (2020) melakukan penelitian terhadap wanita yang bercerai di Iran dan mendapatkan hasil bahwa perlakuan dengan menggunakan AC efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan kesepian.

Proses AC untuk memfasilitasi peningkatan fleksibilitas psikologi individu dilakukan dengan berbagai cara. Perlakuan berbasis AC telah dipelajari dalam konteks pendidikan tinggi dengan berbagai jenis implementasi yang terdiri dari perlakuan tatap muka dengan lokakarya (Danitz & Orsillo, 2014; Grégoire et al., 2018), pertemuan tatap muka dengan latihan daring (Räsänen et al., 2016), dan perlakuan daring terpadu (Levin et al., 2017; Viskovich & Pakenham, 2018). Hasil perlakuan AC menjanjikan dalam hal peningkatan kesejahteraan mahasiswa (Katajavuori, Vehkalahti & Asikainen, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani & Poerwandari (2018) mengaplikasikan AC melalui berbagai aktivitas seperti berlatih teknik pernapasan, diskusi, praktik pengamatan diri dan lain sebagainya.

Kesepian merupakan salah satu fenomena yang sering kali dialami oleh banyak orang. Perasaan ini merujuk pada kondisi emosional subjektif yang cenderung negatif disebabkan oleh kurangnya kuantitas dan kualitas hubungan individu dengan orang lain, dibandingkan dengan ekspektasi yang dimiliki. Individu yang merasakan kesepian tidak selalu berada dalam kondisi seorang diri,

bahkan individu yang berada disekitar banyak orang juga dapat merasakan hal yang sama. Sering kali perasaan kesepian tidak disadari keberadaannya dan dianggap tidak terlalu penting sehingga dampak yang ditimbulkan tidak tertangani dengan serius.

Tidak semua individu dapat mengatasi permasalahan ini dengan baik terutama pada individu dewasa muda khususnya mahasiswa. Padahal dampak dari kesepian yang dialami dapat mengakibatkan berbagai macam permasalahan baik secara psikologis maupun fisik. Dari beberapa penelitian sebelum yang telah dilakukan baik mengenai *e-journaling* ataupun *Acceptance and Commitment* belum banyak yang mengangkat isu kesepian. Selain itu, pengaplikasian *e-journaling* berbasis enam proses AC untuk mengatasi kesepian belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan evaluasi perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri terhadap kesepian pada mahasiswa.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran kesepian pada mahasiswa?
- 1.2.2. Bagaimana evaluasi perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri terhadap kesepian pada mahasiswa?

1.3. Batasan masalah

Peneliti membatasi masalah yang berkaitan dengan penelitian pada evaluasi perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri terhadap kesepian pada mahasiswa.

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batas masalah yang telah dijelaskan, oleh karena itu masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1.4.1. Apakah terdapat perbedaan tingkat kesepian pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri?

1.5. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesepian pada mahasiswa dan evaluasi perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri terhadap kesepian pada mahasiswa.

1.6. Manfaat penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi pada umumnya dan terutama bagi peneliti sendiri, serta dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya terutama mengenai kesepian, perlakuan psikologi melalui *e-journaling* dan *Acceptance and Commitment*.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi, pengetahuan serta alternatif solusi untuk mengatasi kesepian pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan serta pertimbangan bagi konselor, psikolog maupun pihak-pihak terkait untuk mengembangkan perlakuan serupa untuk mengatasi kesepian baik pada mahasiswa ataupun individu lainnya.