

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu dalam hidupnya tentu akan melewati tahapan-tahapan perkembangan, salah satu tahap perkembangan tersebut ialah peralihan dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal. Bagi banyak orang, masa transisi dari remaja menjadi dewasa merupakan waktu untuk memperoleh pengalaman sebelum menerima peran dan tanggung jawab sepenuhnya sebagai individu dewasa (Papalia, 2014). Pada masa transisi ini, individu dapat mengeksplorasi diri mereka sendiri dan cara hidup yang baru. Masa transisi dari remaja ke dewasa ini disebut dengan istilah *emerging adulthood* (Arnett, 2000).

Emerging adulthood adalah periode perkembangan dari usia remaja akhir hingga usia dua puluhan, dengan fokus rentang usia 18 – 29 tahun (Arnett, 2014). Individu yang berada pada periode perkembangan ini disebut *emerging adult*. *Emerging adulthood* dimaksudkan untuk menggambarkan tahap kehidupan baru dalam periode antara masa remaja akhir menuju dewasa awal. Periode ini ditandai dengan terjadinya beberapa perubahan, terutama eksplorasi terkait hal cinta, pekerjaan, dan pandangan terhadap dunia (Arnett, 2000). Periode ini memungkinkan individu untuk mengembangkan karakteristik yang akan membantu mereka menjadi mandiri, terlibat dalam hubungan berkomitmen yang matang, dan memperoleh tingkat pendidikan serta pelatihan untuk menyiapkan mereka bekerja selama periode tahapan dewasa nanti (Wood et al., 2017).

Arnett (2014) menyatakan, salah satu sifat utama dari periode *emerging adulthood* adalah eksplorasi identitas, artinya pada periode ini individu mengeksplorasi berbagai pilihan yang ada, termasuk dalam hal cinta dan pekerjaan. Menurut Arnett (2014), sifat dari *emerging adulthood* tersebut memang khas, namun tidak unik, sifat

tersebut mungkin saja dialami di tahapan kehidupan yang lain, namun sifat tersebut lebih umum dan lebih menonjol di masa *emerging adulthood* daripada di tahap lainnya.

Pada masa *emerging adulthood*, individu mencari dan membangun hubungan romantis yang lebih serius dengan pasangannya. Salah satu tugas perkembangan utama pada tahap ini adalah memasuki hubungan romansa, yang meliputi pemilihan pasangan dan membangun hubungan intim dengan pasangan (Sepke et al., 2018). Kesuksesan dalam hubungan romantis dipersepsikan dengan terlibatnya individu dalam hubungan timbal-balik yang dekat dan positif dengan pasangan selama lebih dari waktu yang singkat. Berdasarkan tahap keenam dari teori perkembangan psikososial milik Erikson (dalam Papalia, 2014), yaitu *intimacy vs isolation*, pada tahapan ini lah individu membentuk hubungan yang intim dengan teman atau pasangan romantisnya dan apabila individu gagal dalam membangun intimasi dengan teman atau pasangan romantisnya, maka individu akan mengalami isolasi. Untuk mencapai *intimacy*, perlu dilakukan interaksi yang dapat membangun hubungan romantis dengan orang lain, salah satu cara mewujudkannya ialah dengan melakukan kencan.

Selama satu dekade belakangan, internet menjadi salah satu *platform* penting dalam hal kencan (Rosenfeld & Thomas, dalam Sumter, 2018). Melalui internet, proses kencan dipermudah dengan hadirnya *online dating app* atau aplikasi kencan daring. Aplikasi kencan daring adalah aplikasi perangkat lunak yang dirancang untuk membangun hubungan antar individu, baik hubungan romansa ataupun hubungan pertemanan (Orchard, 2019). Terdapat beberapa aplikasi kencan daring yang cukup terkenal sekarang ini, beberapa diantaranya yang paling populer adalah *Tinder*, *Bumble*, dan *OkCupid*. Dilansir dari businessofapps.com, tercatat pada 2021 pengguna aplikasi kencan daring di seluruh dunia menyentuh angka 323 juta orang, dengan jumlah unduh sebanyak 260 juta kali. Berdasarkan informasi dari kompas.id, melalui survei yang dilakukan oleh *Rakuten Insight* di tahun 2020 dilaporkan bahwa *Tinder* merupakan aplikasi kencan daring nomor satu paling banyak digunakan di Indonesia, diikuti oleh *Tantan* dan *OkCupid*. Hal serupa ditemukan juga dalam penelitian yang dilakukan kepada 102 *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring, dimana *Tinder*

menjadi aplikasi kencan daring paling banyak digunakan di antara responden, diikuti dengan Bumble dan OkCupid (Karim, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumter et al (2016), alasan pencarian cinta menjadi motivasi penting bagi *emerging adult* untuk menggunakan aplikasi kencan daring. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap individu usia 18-24 tahun di salah satu universitas negeri di Amerika Serikat menunjukkan hasil bahwa individu pengguna aplikasi kencan daring yang mengalami kesepian dan memiliki kecemasan sosial memiliki tingkat ketergantungan aplikasi kencan daring yang tinggi, dengan tujuan penggunaan aplikasi tersebut membangun hubungan intim melalui fitur-fitur yang ditawarkan (Coducto, Lee-won, & Baek;2020). Di Indonesia sendiri, *Emerging adult* yang menggunakan aplikasi kencan daring memiliki tingkat aspek *depression loneliness* yang tinggi, hal ini disebabkan karena pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal individu dihadapkan dengan bertambahnya tanggung jawab menyebabkan perasaan negatif mendominasi, sehingga individu menggunakan aplikasi kencan daring guna mengatasi kesepian yang dirasakan (Karim, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Karim (2021) pada 102 *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring di Indonesia, ditemukan hasil bahwa *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring memiliki tingkat kesepian yang tinggi, serta menunjukkan hasil bahwa penggunaan aplikasi kencan daring tidak menurunkan tingkat kesepian pada *emerging adult* yang menggunakan aplikasi tersebut dengan tujuan mengurangi kesepian. Haliza dan Kurniawan (2021) juga melakukan penelitian kepada dewasa awal pengguna aplikasi kencan daring di Indonesia, dan menunjukkan hasil bahwa 67,79% responden memiliki tingkat kesepian sedang, 18,12% memiliki tingkat kesepian tinggi dan 12,08% lainnya memiliki tingkat kesepian yang rendah.

Selain fenomena-fenomena yang sudah dijabarkan diatas, terdapat pula fenomena lain terkait penggunaan aplikasi kencan daring yang peneliti temukan melalui hasil wawancara dengan 6 *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring usia 22 - 26 tahun yang berdomisili di Jabodetabek. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Juni 2022 dan 24 Juni 2022, peneliti menemukan hasil bahwa lima dari enam responden menggunakan lebih dari satu aplikasi kencan daring dan satu

responden hanya menggunakan satu aplikasi kencan daring. Aplikasi kencan daring yang paling banyak digunakan ialah *Bumble* dengan lima dari enam responden mengaku menggunakan aplikasi tersebut, diikuti oleh *Tinder* dimana empat dari enam responden menggunakan aplikasi tersebut, dan yang terakhir *OkCupid* dimana dua dari enam responden menggunakan aplikasi tersebut.

Melalui wawancara tersebut juga ditemukan bahwa lima dari enam responden menggunakan aplikasi kencan daring karena alasan mencari pasangan. L, G, M, dan A menyatakan bahwa alasan mereka menggunakan aplikasi kencan daring karena mereka merasa kesepian dan ingin mencari pasangan melalui aplikasi tersebut. Lebih jauh, G menjelaskan bahwa ia kesepian akibat belum memiliki pasangan, dan meskipun sempat beberapa kali *match* dengan orang lain melalui aplikasi tersebut, hal itu belum juga menurunkan perasaan kesepiannya. Kemudian H menyatakan alasan penggunaan aplikasi kencan daring karena menurutnya mencari calon pasangan melalui aplikasi kencan daring lebih mudah dilakukan dibandingkan mencari secara langsung, karena lingkungan kerjanya didominasi oleh individu yang sudah menikah. Sedangkan J menyatakan bahwa alasan ia menggunakan aplikasi kencan daring karena ia merasa bosan dan ingin mencari suasana baru. Melalui wawancara tersebut, dapat dilihat bahwa pencarian calon pasangan dan kesepian merupakan alasan penggunaan aplikasi kencan daring paling banyak. Selain itu, kemudahan penggunaan, perasaan bosan, dan ingin mencoba hal baru juga menjadi alasan penggunaan aplikasi kencan daring oleh *emerging adult*.

Russell (dalam Lou, Yan, Nickerson, & McMorris, 2012) mendefinisikan kesepian sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai antara apa yang individu inginkan dengan apa yang individu miliki atau capai, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi akan kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang. Menurut Weiss (1978), kesepian merupakan respon dari ketidakhadiran beberapa hubungan atau relasi tertentu yang diharapkan oleh individu. Sementara Sermat (1978) menjelaskan kesepian sebagai ketidaksesuaian antara jenis hubungan interpersonal yang individu rasa miliki dengan jenis hubungan yang ingin mereka miliki. Perasaan kesepian berasal dari kurangnya kesempatan untuk menjalin hubungan dengan orang lain pada tingkat intim,

dan kurangnya kesempatan mengekspresikan pikiran serta emosi individu secara bebas (Sermat, 1978). Rubenstein dan Shaver (1982, dalam Perlman & Peplau, 1984) menemukan bahwa tingkat kesepian paling tinggi dirasakan pada individu dengan rentang usia 18-25 tahun. Kemudian, berdasarkan demografi, Mechelli (2022) menyatakan bahwa individu yang tinggal di lingkungan padat penduduk cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi (*weforum.org*). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang juga menyatakan bahwa individu yang tinggal di kota padat penduduk di Britania Raya memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi (Ka Yan Lai et al., 2021).

Berdasarkan data *Indonesia Family Life Survey* yang diambil pada tahun 2014 hingga 2015, menunjukkan hasil bahwa kelompok usia 15 - 29 tahun memiliki angka kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia paruh baya (Peltzer & Pengpid, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Herlendea dan Kartasasmita (2021) kepada 508 dewasa awal di Indonesia menunjukkan hasil bahwa 82,1% responden menunjukkan angka kesepian yang sedang, 11,6% memiliki tingkat kesepian yang tinggi, dan 6,3% responden memiliki tingkat kesepian yang rendah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada 330 responden usia 20 - 29 tahun di Surabaya, yang menunjukkan hasil rata-rata skor responden memiliki tingkat kesepian sedang (Artiningsih & Savira, 2021). Dewasa muda yang mengalami kesepian lebih berpotensi mengalami masalah kesehatan mental, terlibat dalam perilaku yang berisiko merusak kesehatan fisik, dan menggunakan lebih banyak strategi negatif untuk mengatasi stress (Matthews et al., 2018). Pada survei yang dilakukan oleh *change.org* dan komunitas *Into the Light* pada tahun 2021, dengan jumlah partisipan 5.211 orang berusia 18 tahun ke atas yang berdomisili di 6 provinsi pulau Jawa, menunjukkan hasil bahwa 98% dari partisipan merasakan kesepian dalam sebulan terakhir dan 40% diantaranya memiliki pemikiran untuk melukai diri sendiri.

Perlman dan Peplau (1998) menjelaskan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi saat kuantitas atau kualitas dari jaringan hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan. Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi tingkat kesepian, yaitu faktor pemicu (*precipitate*

factor) dan faktor kerentanan (*predispose factor*) (Peplau & Perlman, 1982). Faktor pemicu meliputi terjadinya perubahan dalam hubungan sosial yang sudah dimiliki oleh individu dan perubahan dalam hubungan sosial yang individu butuhkan atau inginkan. Sedangkan, faktor kerentanan meliputi faktor karakteristik pribadi, faktor kultural, dan situasional.

Pada individu pengguna aplikasi kencan daring, salah satu penyebab kesepian yang mereka rasakan juga berasal dari penolakan yang dialami. Contohnya, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Anderson, Vogels, dan Turner pada tahun 2019 kepada pengguna aplikasi kencan daring di Amerika, 61% laki-laki menyatakan bahwa mereka tidak menerima pesan dari orang-orang yang menarik bagi mereka, dan 44% perempuan menyatakan bahwa mereka tidak menerima pesan dari orang-orang yang menarik bagi mereka. Melalui survei tersebut juga diketahui bahwa hanya sebesar 12% dari responden yang berhasil membangun hubungan jangka panjang melalui aplikasi kencan daring (*pewresearch.org*). Kemudian, melalui survei yang dilakukan oleh *idntimes* terkait pengguna aplikasi kencan daring di Indonesia, dari skala 1 sampai 5, pengguna aplikasi kencan daring pernah ditinggalkan tanpa kepastian oleh pengguna lain dengan skala rata-rata 3,49. Berdasarkan survei tersebut juga ditemukan bahwa 57,5% dari total responden menyatakan puas menggunakan aplikasi kencan daring terlepas dari pengalaman pernah ditinggalkan tanpa kepastian oleh pengguna lain di aplikasi tersebut (*idntimes.com*). Salah satu sikap diri yang secara negatif mempengaruhi kesepian adalah *self-compassion* (Akin, 2010).

Self-compassion adalah sikap diri yang positif secara emosional, yang dapat melindungi individu dari konsekuensi negatif terhadap penilaian diri, isolasi, dan perenungan, seperti depresi (Neff, 2003). *Self-compassion* mengacu pada orientasi yang baik, peduli, empatik, dan tidak menghakimi terhadap diri sendiri selama masa penderitaan dan kegagalan, disertai dengan motivasi untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut (Gilbert, 2009). *Self-compassion* melibatkan perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan diri sendiri, dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). Hidayati dan Maharani (2013, dalam Hidayati, 2015) menjelaskan *self-*

compassion sebagai gabungan dari motivasi, afeksi, kognisi dan perilaku kasih sayang dengan tujuan menimbulkan keinginan untuk mengurangi kesulitan dan penderitaan, dimana perilaku kasih sayang tersebut individu tujukan kepada dirinya sendiri. Neff (2007) menyatakan bahwa *self-compassion* memerlukan kesadaran yang seimbang akan emosi seseorang, kemampuan untuk menghadapi pikiran dan perasaan yang menyakitkan, tetapi tanpa berlebihan, drama, atau mengasihani diri sendiri. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih tidak terpengaruh oleh hal di luar diri mereka, karena mereka memiliki perasaan harga diri yang lebih besar dan lebih terhubung dengan perasaan mereka sendiri (Magnus et al., 2010).

Neff (2003) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen utama *self-compassion*, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over-identification*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) ditemukan bahwa aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dari *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan kesepian, artinya semakin tinggi aspek-aspek tersebut maka semakin rendah tingkat kesepian pada individu, dan sebaliknya. Pada penelitian yang sama juga ditemukan bahwa aspek *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* pada *self-compassion* berkorelasi positif dengan kesepian, artinya semakin tinggi aspek-aspek tersebut maka semakin tinggi pula tingkat kesepian pada individu, begitu pula sebaliknya.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan tingkat kesepian yang dirasakan individu, artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu maka semakin rendah kesepian yang individu rasakan, dan sebaliknya. Hasil tersebut ditemukan salah satunya oleh penelitian yang dilakukan Lyon (2015) kepada 198 mahasiswa usia 18-25 tahun di salah satu Universitas Amerika Serikat, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat kesepian dengan *self-compassion* pada sampel. Selain itu, Andel et al. (2021) meneliti peran *self-compassion* pada tingkat kesepian pekerja Amerika Serikat di masa pandemi COVID-19, dan menunjukkan hasil bahwa pekerja yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi lebih mampu mengatasi perasaan kesepian mereka. Penelitian serupa juga dilakukan di Indonesia oleh Sugianto et al.

(2020) yang melakukan penelitian pada 329 mahasiswa, dengan hasil menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa, dan *self-compassion* dapat dijadikan salah satu cara untuk meregulasi kesepian yang dirasakan oleh individu.

Self-compassion membantu individu saat dihadapkan dengan kesepian melalui *self-kindness*, *self-judgement*, dan *mindfulness*, sehingga saat individu dihadapkan dengan perasaan kesepian ia dapat mendorong dirinya sendiri untuk terlepas dari perasaan negatif tersebut (Neff dan Germer, 2013). Melalui *self-compassion*, individu memahami bahwa dirinya tidak sendirian saat dihadapi dengan perubahan sosial yang dapat memicu perasaan kesepian, sehingga individu terhindar dari perasaan terisolasi. Salah satu penyebab kesepian pada pengguna aplikasi kencan daring yaitu adanya penolakan yang dialami saat menggunakan aplikasi kencan daring. Xie, Manova, dan Khoury (2022) menjelaskan bahwa hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian secara signifikan dimediasi oleh sensitivitas terhadap penolakan yang dimiliki oleh individu. Hal tersebut karena *self-compassion* membantu individu memandang penolakan yang dialami sebagai suatu hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, sehingga saat individu dihadapi dengan penolakan ia tidak menerimanya dengan perasaan positif dan terhindar dari perasaan kesepian.

Penelitian terdahulu mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian yang sudah dilakukan sebagian besar dilakukan di luar Indonesia. Kemudian, pada penelitian sebelumnya subjek yang banyak ditemukan ialah mahasiswa dan pekerja. Namun subjek *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring belum banyak ditemukan. Kemudian, pada penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak ditemukan hubungan *self-compassion* dengan kesepian, masih jarang ditemukan penelitian yang membahas pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian. Karena alasan tersebut, beserta fenomena yang sudah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai "Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Kesepian pada *Emerging adult* Pengguna Aplikasi Kencan Daring".

Setiap manusia melewati tahapan-tahapan perkembangan, dan salah satu tahapan perkembangan tersebut ialah *emerging adulthood*. Salah satu tugas utama pada

tahapan ini ialah mencari pasangan romansa dan menghindari isolasi. Cara yang dilakukan oleh *emerging adult* dalam mencari pasangan romansa salah satunya ialah dengan menggunakan aplikasi kencan daring. Namun, berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah dijabarkan di atas, menunjukkan tingkat kesepian yang tinggi pada pengguna aplikasi kencan daring. Individu yang memiliki tingkat kesepian tinggi berpotensi mengalami kecanduan aplikasi kencan daring. Terlebih, individu yang merasa kesepian lebih berpotensi untuk memiliki masalah kesehatan mental, perilaku yang beresiko merusak kesehatan fisik, dan menggunakan strategi negatif dalam mengatasi stress. Salah satu variabel yang menurut penelitian terdahulu dinilai dapat meregulasi kesepian pada individu ialah *self-compassion*. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, masalah penelitian yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring?
2. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring?
3. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, pembahasan masalah pada penelitian ini terbatas pengaruh *self-compassion* dan kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah disebutkan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan ialah untuk mengetahui pengaruh pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat dalam penelitian ini ialah :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait topik *self-compassion* dan kesepian, terutama pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring, sehingga dapat menjadi bahan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan mampu membantu baik masyarakat maupun *emerging adult* dalam memahami pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi baru bagi *emerging adult* pengguna aplikasi kencan daring dalam menumbuhkan *self-compassion* dan pengaruhnya terhadap tingkat kesepian pada individu.