

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini kesehatan mental menjadi topik pembahasan yang hangat diperbincangkan oleh berbagai kalangan. *World Health Organization* (WHO) dalam [www.who.int](http://www.who.int), 2022 mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan seorang individu yang sehat bukan hanya secara fisik saja tetapi juga memiliki kualitas mental maupun sosial yang baik. Masyarakat perlahan mulai menyadari akan pentingnya kesehatan mental dan tidak lagi menganggap topik tersebut hal yang tabu. Pada salah satu artikel yang ditulis pada Siti Maryamah (2022) pada detik news menyebutkan peristiwa tersebut sebagai fenomena sadar kesehatan mental, karena saat ini topik mengenai kesehatan mental banyak dikembangkan dalam berbagai lingkup seperti dalam lingkup perfilman, musik maupun pergaulan sehari-hari. Kesehatan mental merupakan hal yang sama penting dengan kesehatan fisik seseorang. Menteri kesehatan RI dalam acara hari kesehatan jiwa sedunia tahun 2019 mengatakan bahwa sehat mental merupakan salah 1 faktor dari tahap seseorang menuju kata sehat secara utuh. Terkadang masyarakat hanya memperhatikan kesehatan fisik saja, padahal tanpa disadari kesehatan mental juga memiliki pengaruh yang sama kuat dalam kehidupan. Kementerian kesehatan ([promkes.kemkes.go.id](http://promkes.kemkes.go.id), 2018) menyatakan bahwa seseorang dengan kesehatan mental yang baik akan merasakan keadaan batin yang tenteram. Dari beberapa pendapat di atas dapat dilihat bahwa kualitas kesehatan mental tiap individu harus diperhatikan untuk membentuk kualitas kehidupan yang baik.

Kesehatan mental yang berkualitas dapat dibentuk melalui kepedulian individu terhadap kesehatan mental. Menurut WHO kesadaran terkait kesehatan mental perlu ditingkatkan, karena dapat membuat masyarakat menjadi teredukasi mengenai kesehatan mental. Selain itu kesadaran akan kesehatan mental juga bisa mengurangi stigma negatif terkait gangguan kesehatan mental sehingga penanganan terkait gangguan mental dapat dengan mudah diatasi. Hal tersebut perlu menjadi perhatian

karena saat ini masalah kesehatan mental merupakan suatu urgensi yang perlu diatasi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI, diperoleh data bahwa banyak penduduk berusia lebih dari 15 tahun yaitu sekitar 19 juta jiwa yang mengalami permasalahan kesehatan mental berupa gangguan mental emosional, lalu sebanyak 12 juta jiwa mengalami depresi. Angka tersebut dibagi menjadi kelompok laki-laki dan perempuan, dimana perempuan banyak mengalami gangguan jiwa ringan dan laki-laki lebih banyak mengalami gangguan jiwa berat. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memenuhi karakteristik seseorang individu yang sehat mental, dimana menurut Lowenthal (2006) ciri seseorang yang sehat secara mental yaitu terpenuhinya kesejahteraan secara psikologis.

Persentase tersebut juga menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu hal krusial yang harus diperhatikan pada tiap kelompok usia, terutama di kelompok usia yang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Usia *emerging adulthood* merupakan salah satu rentang usia yang rentan akan masalah kesehatan mental. *Emerging adulthood* merupakan periode antara remaja akhir menuju usia dewasa muda (Arnett, 2014). Menurut Murray dan Arnett (2019) *emerging adulthood* terjadi di usia 18-29 tahun ketika sebagian besar remaja menyelesaikan sekolah menengah hingga usia ketika sebagian orang mulai memasuki tahap kehidupan dewasa. Menurut Arnett (2015) individu yang memasuki fase *emerging adulthood* mengalami beberapa proses baru dalam kehidupan, seperti eksplorasi identitas dan harus melalui ketidakstabilan dalam berbagai hal seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan maupun pandangan, lalu individu di usia *emerging adulthood* juga mulai memfokuskan diri dan dihadapkan dengan beberapa kemungkinan yang akan terjadi.

*Emerging adulthood* merupakan rentang usia yang rentan permasalahan gangguan kesehatan mental. Menurut Kessler (2005) usia *emerging adulthood* paling umum mengalami kecemasan serta gangguan *mood*. Selain itu individu di usia *emerging adulthood* juga rentan mengalami kesepian. Berdasarkan permasalahan yang terjadi di usia *emerging adulthood*, membuat individu di usia tersebut merasa kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan dekat dengan teman maupun

pasangan dan dapat mengarah pada perasaan kesepian (Grossmann dkk, 2023). Pada teori perkembangan psikososial Erikson, individu yang berada direntang usia *emerging adulthood* sedang memasuki tahapan *intimacy versus isolation*. Pada tahapan *intimacy* tersebut, individu mulai lebih mendalami cara berinteraksi dan membentuk ikatan emosional dengan cara membangun hubungan yang intim dengan seseorang. Tetapi jika tahapan *intimacy* tidak terpenuhi dan tidak berjalan dengan semestinya, maka akan menyebabkan timbulnya *isolation* yang mengakibatkan individu di usia tersebut mengalami rasa kesepian dan rasa keberhargaan diri yang rendah (Erikson, dalam Krismawati 2018).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa salah satu permasalahan di usia *emerging adulthood* adalah perasaan terisolasi atau merasa kesepian. Menurut Perlman dan Peplau (1981) kesepian merupakan ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan individu ketika mereka berada pada hubungan sosial yang kurang baik, hal tersebut bisa disebabkan karena ketidaksesuaian yang terjadi antara hubungan sosial yang diperoleh dengan hubungan sosial yang dibutuhkan pada diri individu. Russel (dalam Krisnawati, 2017) juga menjelaskan bahwa kesepian terjadi ketika timbulnya perasaan negatif seperti gelisah atau tertekan saat hubungan sosial yang dijalani tidak sesuai ekspektasi. Sedangkan menurut Weiss (1973) kesepian tidak hanya berkaitan dengan hubungan sosial saja, Weiss membedakan kesepian menjadi dua yaitu emosional dan sosial. Kesepian emosional terjadi ketika dalam suatu hubungan tidak terjalin keterikatan emosional yang baik, sedangkan kesepian sosial merupakan kesepian yang disebabkan oleh hubungan sosial yang tidak sesuai harapan. Kesepian dapat muncul ketika individu merasa tidak memiliki seseorang yang dapat menemani dan memahami dirinya pada situasi tertentu, situasi tersebut dapat menyebabkan seseorang merasa terisolasi (Santrock, dalam Rahmadani 2023).

Kesepian dapat terjadi pada berbagai kalangan usia akan tetapi fase *emerging adulthood* merupakan salah satu fase usia yang rentan merasakan kesepian. Hal tersebut berkaitan dengan survei pengguna layanan kesehatan mental di Indonesia tahun 2021, yang dilakukan Into The Light Indonesia dan Change.org dengan jumlah partisipan sebesar 5.211 orang yang didominasi oleh kelompok usia 18-24 tahun yang

tersebar dari 34 provinsi Indonesia. Survei tersebut memperoleh hasil bahwa sebanyak 98% partisipan merasa kesepian, dan 39.3% dari angka tersebut merasa lebih baik mengakhiri hidup dan memiliki kecenderungan melukai diri sendiri. Selain itu juga terdapat fenomena sosial di Korea yang terjadi akhir-akhir ini. Berdasarkan berita yang ditulis oleh Linda Hasibuan (2023) dalam CNBC Indonesia, sekitar 350.000 warga Korea Selatan pada usia 19 tahun ke atas mengalami kesepian. Kesepian yang mereka rasakan disebabkan oleh berbagai faktor seperti kesulitan keuangan, masalah keluarga, permasalahan mental maupun fisik. Peristiwa tersebut membuat pemerintah Korea Selatan mengambil langkah untuk memberikan dana sebanyak 650.000 won bagi pemuda yang mau mengikuti program konseling bagi pemuda yang hidup menyendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Zein dan Meiliana (2021) mengenai “Gambaran Kesepian pada *Emerging Adulthood*” diperoleh hasil bahwa partisipan di usia *emerging adulthood* lebih banyak mengalami kesepian secara emosional, dimana kesepian yang dirasakan bukan disebabkan oleh hubungan sosial yang buruk melainkan perasaan yang muncul ketika seseorang tidak memiliki figur dalam membentuk suatu keintiman dalam kehidupannya, contohnya ketika seseorang tidak mendapatkan suatu keintiman dari orangtua, teman maupun pasangan (Perlman & Peplau, 1981). Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu permasalahan yang serius pada usia *emerging adulthood*, jika diabaikan dapat berdampak pada munculnya permasalahan baru yang bisa memperburuk kualitas kesehatan mental seorang individu. Salah satu dampaknya adalah kesepian dapat mendorong seseorang untuk melakukan *self harm* atau tindakan menyakiti diri sendiri (Mutiara, 2021), ditemukan sebanyak 1800 kasus kematian akibat bunuh diri pada tahun 2016, yang salah satu penyebabnya berasal dari kesepian (Kemenkes RI). Pernyataan di atas dapat menjelaskan bahwa kesepian membawa dampak lain bagi permasalahan kesehatan mental seseorang.

Selain kesepian yang berkaitan dengan kesehatan mental pada usia *emerging adulthood*, kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh tingkat harga diri seseorang. Harga diri atau *self esteem* merupakan gambaran cara individu dalam menghargai dirinya sendiri melalui proses evaluasi diri (Coopersmith, dalam Yusuf & Nia 2016).

Rosenberg juga berpendapat bahwa harga diri berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, tergantung dari bagaimana individu menghargai dan memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Unni dan Randi dengan judul “ *Self- esteem and mental health in adolescents level and stability during a school year*” pada tahun 2019 menyatakan bahwa harga diri mempunyai hubungan timbal balik terhadap kesehatan mental. Menurut Rosenberg dan Owens (dalam Febrina dkk. 2018) seseorang dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki sikap-sikap positif pada dirinya, seperti percaya diri yang tinggi, tidak pesimis, merasa bangga pada pencapaian diri dan memiliki kualitas hidup yang lebih bahagia. Berbeda dengan seseorang yang memiliki tingkat harga diri rendah, mereka cenderung dapat mengalami beberapa hal negatif seperti perasaan terasingkan dari lingkungan, merasa tidak dicintai, kurang bisa mengekspresikan diri dan tidak bisa mengatasi kekurangan yang ada (Burns, 1993).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh kesepian dan tingkat harga diri. Kesepian dan harga diri juga merupakan variabel yang berkaitan. Menurut Steinberg (dalam Fachrezy dkk, 2022) mengatakan bahwa seseorang dapat merasa kesepian ketika memiliki tingkat harga diri yang rendah. Pernyataan tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian terkait kesepian dan harga diri. Jurnal pertama yaitu membahas terkait "Perasaan Kesepian dan *Self-Esteem* pada Mahasiswa" yang dilakukan oleh Yurni tahun 2017 dengan 76 subjek mahasiswa usia 17-25 tahun fakultas keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas Batanghari, penelitian tersebut memperoleh hubungan yang positif antara kesepian dan harga diri, dimana individu dengan rasa kesepian juga memiliki tingkat harga diri yang rendah. Selain itu penelitian yang mendukung topik penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Huda Saied dengan judul “*Relationship between Loneliness and Self-esteem among Nursing College Students at Zagazig University*”.

Penelitian yang dilakukan Huda Saied dkk (2017) menggunakan subjek penelitian sejumlah 312 mahasiswa Universitas Zagazig Fakultas Keperawatan, penelitian tersebut menghasilkan data bahwa kesepian dan harga diri memiliki hubungan yang negatif di mana jika harga diri mahasiswa tinggi kesepian akan

berkurang, menurut Huda Saied dkk. hubungan negatif antara kesepian dan harga diri berkaitan dengan tingkat harga diri yang rendah pada individu, sehingga individu cenderung mengasingkan diri dan berujung pada munculnya rasa kesepian. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian dan harga diri memiliki hubungan yang berkorelasi dimana rasa kesepian seseorang akan mempengaruhi tingkat harga diri mereka. Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa kesehatan mental saling berkaitan dengan kesepian maupun harga diri, tetapi belum terdapat penelitian yang mengaitkan langsung variabel kesepian dan kesehatan mental yang dimoderatori oleh variabel harga diri. Maka berdasarkan permasalahan tersebut, pada penelitian ini peneliti akan membahas topik tersebut dengan judul mengenai “Pengaruh Kesepian terhadap Kesehatan Mental melalui Harga Diri sebagai Variabel Moderator pada Usia *Emerging Adulthood*”. Penelitian ini akan membahas terkait kesepian dan bagaimana dampaknya bagi kesehatan mental jika dilihat dari tingkat harga diri seseorang.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pemaparan dari latar belakang, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Terdapat banyak permasalahan pada usia *emerging adulthood*
- 1.2.2 Seseorang di usia *emerging adulthood* rentan memiliki permasalahan kesehatan mental.
- 1.2.3 Seseorang yang berada pada usia *emerging adulthood* cenderung merasa kesepian.
- 1.2.4 Kesepian dapat berpengaruh pada kesehatan mental melalui tingkat harga diri yang dimiliki.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka fokus permasalahan dalam penelitian ini yaitu melihat pengaruh kesepian terhadap kesehatan mental melalui harga diri sebagai variabel moderator pada usia *emerging adulthood*.

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana pengaruh kesepian terhadap kesehatan mental pada usia *emerging adulthood*?
- 1.4.2 Bagaimana pengaruh harga diri terhadap kesehatan mental pada usia *emerging adulthood*?
- 1.4.3 Bagaimana pengaruh kesepian terhadap kesehatan mental jika dimoderatori oleh variabel harga diri pada usia *emerging adulthood*?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap kesehatan mental, untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap kesehatan mental serta untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap kesehatan mental melalui harga diri sebagai variabel moderator pada usia *emerging adulthood*.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memperluas pengetahuan di bidang psikologi terkait topik kesepian, kesehatan mental dan harga diri.
2. Menambah referensi penelitian terkait topik kesepian, kesehatan mental dan harga diri.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sarana kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya untuk variabel kesepian, kesehatan mental maupun harga diri.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber wawasan dan informasi bagi masyarakat luas mengenai topik kesepian, kesehatan mental dan harga diri. Selain itu penelitian ini juga dapat meningkatkan kepedulian terhadap individu yang sedang berada di usia *emerging adulthood* ketika menghadapi kondisi kesepian dan penurunan harga diri yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian terkait “Pengaruh Kesepian terhadap Kesehatan Mental melalui Harga Diri sebagai Variabel Moderator pada Usia *Emerging Adulthood*” diharapkan dapat berguna sebagai bahan acuan dan dapat dijadikan bahan pertimbangan peneliti selanjutnya dalam menggunakan variabel penelitian, subjek maupun metode penelitian ini

