

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa dewasa awal adalah salah satu masa yang sulit dalam perkembangan manusia. Santrock (1999), orang dewasa awal masuk dalam masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*), terdapat perubahan afektif yang berkaitan dengan perubahan suasana hati atau emosi yang berubah-ubah. Salah satu emosi yang paling umum muncul pada masa dewasa awal adalah kesepian (Jones dan Carver, 1991 dalam Cecen, 2008; Heinrich & Gullone, 2006). Hasil survei eksperimen kesepian BBC yang telah dilakukan oleh Claudia Hammond, survei dilakukan secara daring dan menarik banyak orang yang merasa kesepian sehingga didapatkan sampel yang *self-selected*. Tingkat kesepian yang paling tinggi adalah antara usia 16-24 tahun dengan 40% responden menyatakan bahwa mereka sering maupun sangat sering merasa kesepian.

Kesepian pada masa dewasa awal sangat menarik untuk diteliti karena penelitian selama ini menunjukkan bahwa kesepian paling sering muncul dan menyebabkan masalah serius di antara dewasa awal dibandingkan dengan kelompok usia lain (Perlman, 1991 dalam Miller, Perlman, & Brehm, 2007; Hudson, Elek, & Campbell-Grossman, 2000). Survei kesepian yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan bahwa 24% responden yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (*Mental Health Foundation*, 2010). Salah satu alasan mengapa dewasa awal rentan terhadap kesepian adalah karena dewasa awal sedang berada dalam tahap pencarian jati diri (Erickson, 1968 dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009). Dalam tahap pencarian jati diri ini, dewasa awal berjuang untuk menjadi pribadi yang mandiri dan memiliki identitas yang

membedakannya dari orang lain. Aspek yang penting dari proses memperoleh kemandirian ini adalah memisahkan diri dari orang tuanya (Nucci, Hasebe, & Lins-Dyer, 2005 dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008).

Jika dilihat dari pendapat Yurni (2015) Kesepian merupakan salah satu emosi yang dirasakan seseorang secara umum. Perasaan negatif mengenai hubungan interpersonal. Individu yang kesepian cenderung kurang kompeten secara interpersonal jika dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian. Namun kesepian bukan hanya sekedar tidak adanya orang lain, karena dalam melakukan interaksi sosial seseorang memerlukan sebuah hubungan yang akrab, bukan sekedar hubungan yang bersifat basa-basi atau tidak mendalam akan tetapi lebih daripada itu. Baron & Byne (dalam Angel, 2019) juga berpendapat bahwa kesepian merupakan sebuah reaksi emosional dan kognitif seseorang pada suatu kondisi dimana seseorang tersebut cuma memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan yang disebabkan ketidaksesuaian dengan apa yang diharapkannya.

Teori Yurni tersebut sangat berkesinambungan dengan teori Monks (dalam Susanti, 2018) individu yang termasuk dalam golongan dewasa awal merupakan individu yang berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif dengan ataupun tidak melibatkan kontak seksual. Jika individu itu gagal dalam bentuk keintiman, maka ia akan mengalami isolasi atau merasa terasingkan dari orang lain, merasa kesepian, dan menyalahkan diri sendiri karena berbeda dengan orang lain meski kesepian adalah perasaan yang wajar namun tidak sedikit individu yang beranggapan bahwa kesepian sebagai hal yang negatif yang disebabkan perasaan menderita didalamnya (Caplan, 2010).

Di Indonesia sendiri sebuah riset telah dilakukan pada 31 ribu orang yang menunjukkan bahwa rentang usia 15 hingga 29 tahun memiliki tingkat kesepian yang paling tinggi (Peltzer & Pengpid, 2019). Menurut Schultz dan Moore (1986, dalam Sharaswati, 2009) juga menyebutkan masalah utama pada usia perkembangan dewasa awal adalah kesepian. Berdasarkan survei, Populix (kumparan.com) Menurut Co-

Founder dan COO Populix, Eileen Kamtawijoyo Masalah finansial (59%) dan merasa kesepian (46%) merupakan faktor utama yang memicu munculnya gejala-gejala gangguan kesehatan mental tersebut. Selain itu, masih terdapat juga beberapa faktor lainnya seperti tekanan pekerjaan (37%), trauma masa lalu (28%), tekanan dari pasangan (17%), tinggal di lingkungan yang buruk (13%), serta mengalami diskriminasi dan stigma (10%). Survei populix tersebut menunjukkan eksistensi masalah kesepian ini menjadi salah satu faktor dari gangguan kesehatan kesehatan mental.

Beberapa penelitian melihat hubungan antara kesepian dengan penggunaan internet. Individu yang mengalami kesepian biasanya menggunakan internet sebagai bentuk mereka menarik diri dan menghindar dari masalah yang dihadapi (Nowland et al., 2018). Dengan kata lain, internet merupakan tempat pelarian bagi mereka dan berpotensi menjadi tempat mereka mencari pertolongan atas masalahnya. Seseorang yang menghiraukan masalah kesepian dan berlarut larut akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun mental seperti meningkatkan tekanan darah (Cacioppo et al., 2015), melemahkan memperlemah sistem imun, obesitas (Mushtaq, Shoib, Shah & Mushtaq, 2014), dan meningkatkan risiko potensi penyakit sakit jantung (Hawkley, Burleson, Berntson & Cacioppo, 2003). Dari aspek mental sendiri, kesepian adalah salah satu indikasi gejala depresi di Indonesia (Fauziyyah & Ampuni, 2018; Peltzer & Pengpid, 2019) dan meningkatkan risiko depresi serta bunuh diri pada mahasiswa (Van der Heijde, Pijpers, de Wildt-Liesveld & Vonk, 2018).

WHO mengatakan bahwa rentang usia 18 hingga 29 tahun termasuk ke dalam usia mahasiswa yang juga sedang menginjak tahapan dewasa awal (Auerbach et al., 2018). Pada umumnya rentang usia ini adalah usia mahasiswa, sehingga perubahan dari SMA ke perkuliahan dan proses perkuliahan yang tidak mudah dapat menjadi penyebab utama. Survei pada tahun 2014-2015 terdapat peningkatan mahasiswa yang mencari bantuan di pusat konseling kampus sebesar 30% (Winerman, 2017). Mahasiswa mengalami berbagai tantangan terkait perubahan dalam masa perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk sukses secara akademik, memiliki tingkat produktivitas yang

tinggi, menjalin hubungan sosial dengan pasangan serta teman, memilih karir dan mata kuliah (Auerbach et al., 2018; Hunt & Eisenberg, 2010). Selain itu, mahasiswa sebagai bagian dari dewasa muda berisiko mengalami kesepian terkait dengan tantangan dan tugas perkembangan. Individu dituntut untuk membangun hubungan yang intim dengan lawan jenis dan juga teman sebaya. Jika individu gagal dalam membangun intimasi maka mereka akan merasa terisolasi, dingin dan hampa (Miller, 2011). Kegagalan dalam membangun hubungan berisiko membuat orang muda merasa terisolasi dan mengalami kesepian.

Dalam rangka mengurangi dampak dari kesepian, berbagai pihak berfokus pada intervensi yang dapat diberikan baik secara medis maupun psikologis. Meski demikian, intervensi yang diberikan akan sangat ditentukan oleh kebutuhan dan perilaku individu dalam mencari bantuan untuk mengatasi isu kesehatan mentalnya (Nolan & O'Connor, 2019). Pada orang muda, isu kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan dan risiko bunuh diri merupakan isu tertinggi yang dihadapi mahasiswa (Auerbach et al., 2018; Chang et al., 2017). Penelitian menunjukkan bahwa perasaan kesepian terkait erat dengan depresi, kecemasan (Moeller & Seehuus, 2019), dan risiko bunuh diri (Chang et al., 2017). Hal ini membuat kesepian adalah masalah yang penting untuk diperhatikan agar bisa mengurangi gangguan-gangguan tersebut. (Setiawan, 2006) Di Indonesia sendiri untuk mencari bantuan profesional masih tergolong rendah akibat faktor finansial, ketersediaan layanan, dan minimnya informasi terkait layanan yang tersedia serta merasa bisa mengatasi masalahnya sendiri. *Help-seeking* sendiri merupakan istilah yang dipakai terkait perilaku aktif mencari bantuan dari orang lain terkait masalah yang dihadapi (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005). Bantuan yang diberikan dapat berbentuk saran, informasi, perawatan dan dukungan. Ini merupakan salah satu bentuk coping yang dapat dilakukan, yaitu dengan bergantung pada hubungan sosial dan kemampuan interpersonal individu itu sendiri. *Help-seeking* dapat diperoleh dari sumber formal, seperti konselor, guru, psikolog dan psikiater, serta sumber informal yaitu keluarga, pasangan dan teman (Hedge, Sianko & McDonell, 2017).

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi kesepian, antara lain isolasi sosial, menarik diri, mencari distraksi, dan *selfreliance*. Cara-cara ini lebih berfokus pada usaha diri sendiri untuk mengalihkan diri dari masalah kesepian, namun ini tidak berfokus pada penyelesaian masalah tersebut. Oleh karena itu, cara-cara tersebut dapat memicu munculnya perasaan negatif dari lingkungan sosial yang tidak mendukung. Maka, menjadi penting saat individu mengalami kesepian dia menyeimbangkan bantuan internal dari diri sendiri dan juga dari orang lain (Vasileiou et al., 2019). Dalam hal ini Nowland et. al (2018) dalam *Loneliness and Social Internet Use*, menyebutkan bahwa dukungan diperlukan untuk mendorong orang yang telah mengalami kesepian untuk sementara waktu menggunakan Internet dengan cara yang merangsang hubungan mereka yang sudah ada atau memungkinkan pembentukan hubungan baru. Jika memungkinkan, Internet sosial dapat menjadi sarana yang berguna untuk mempromosikan pengurangan rasa kesepian. Selain itu berdasarkan penelitian Weaver, Himle, Elliott, Hahn & Bybee (2019), sebagian besar orang memilih untuk mencari bantuan informal daripada profesional karena dipengaruhi oleh stigma dalam masyarakat. Stigma ini berisiko menurunkan tingkat *help-seeking* karena ketakutan pada individu bahwa masalahnya akan diketahui oleh orang lain (Valipay, Parikh, Desai & Nathametha, 2019). Beberapa hal lain seperti keterbatasan finansial dan keterjangkauan layanan kesehatan mental juga dapat menjadi halangan untuk mencari bantuan (Hunt & Eisenberg, 2010).

Keengganan menemui profesional, sesungguhnya bisa diatasi melalui *online help-seeking*. *Online help-seeking* bersifat lebih self-directed terhadap kebutuhan dari masing-masing individu dan terbukti lebih efektif dalam mengedukasi pada kalangan muda memberikan informasi yang lebih efektif kepada orang muda (Kauer, Mangan & Sancu, 2014). *Online help-seeking* sendiri didefinisikan sebagai proses mencari dukungan, bantuan atau saran dari berbagai sumber dan berbagai alat komunikasi *online* terkait masalah pribadi atau emosional (Romanson, 2018). Internet dianggap sebagai penghubung yang tepat untuk memudahkan individu dalam mencari bantuan terkait masalah yang dihadapi. Bentuk *online help-seeking* ini dapat memudahkan

seseorang individu yang memerlukan ingin mencari bantuan tetapi khawatir memiliki kekhawatiran karena terkait stigma, rasa malu dan tidak percaya diri *online* (Hao, Barnes, Wright & Branch, 2017; Romanson, 2018). Hal penting yang juga perlu diperhatikan dari *help-seeking* adalah ketersediaan dan kemudahannya bantuan untuk diakses. *Online help-seeking* mempermudah prosesnya sendiri hal ini tercapai karena sekarang ini semua orang sangat mengandalkan internet untuk mencari dan mengakses informasi. Bantuan informal maupun formal ini dapat diperoleh melalui memulai berbagai layanan serta teknologi berbasis internet (Romanson, 2018). Layanan profesional *online* daring seperti ini juga tersedia dalam berbagai beberapa bentuk di Indonesia, seperti layanan contohnya adalah Halodoc dan Alodoc contohnya.

Dalam proses mencari bantuan seseorang dapat melalui cara informal maupun formal. Informal *help-seeking* adalah bentuk bantuan yang didapati melalui pasangan, teman, orangtua dan keluarga, sedangkan formal *help-seeking* adalah tindakan mencari bantuan yang disediakan oleh jasa profesional, seperti konselor, psikolog dan psikiater (Seward & Harris, 2016; Romanson, 2018). Individu memilih bantuan informal maupun formal dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Melalui penelitian-penelitian yang telah dilakukan hal yang dapat mempengaruhi *help-seeking* adalah gender, tingkat keseriusan masalah kesehatan mental yang dialami, pengalaman mendapatkan/mencari bantuan sebelumnya, *attachment* dan *social support* (Biddle, Gunnell, Sharp & Donovan, 2004; Hunt & Eisenberg, 2010). Banyak penelitian yang membuktikan bahwa laki-laki merupakan populasi yang paling sedikit mencari bantuan, kecuali ketika masalah kesehatan mental yang dialami cukup serius (Biddle, Gunnell, Sharp & Donovan, 2004; Eisenberg, Downs, Golberstein & Zivin, 2009). Pengalaman seseorang mendapatkan atau mencari bantuan juga berpengaruh karena dapat mempengaruhi persepsi seseorang mengenai bantuan tersebut (Biddle, Gunnell, Sharp & Donovan, 2004; Hunt & Eisenberg, 2010). Individu dapat memiliki persepsi apatis atau pun optimis terhadap bantuan yang akan diterima kedepannya. Andersen dan Davidson (1995) mengembangkan *Behavioral Model of Health Service Use*. Model ini melihat 3 hal yang mendeterminasi seseorang melakukan *help-seeking*. Pertama,

predisposing characteristics adalah karakteristik demografis individu, seperti jenis kelamin, usia, tingkat edukasi dan *social relationship* (contoh: *family status*). Faktor ini mengenai kecenderungan untuk mencari dan menggunakan jasa *health care* (Romanson, 2018). Kedua, *enabling factors* mewakili setiap faktor yang mendorong atau menghambat perilaku *help-seeking*. Faktor yang dimaksudkan seperti pemasukan, asuransi kesehatan yang dimiliki dan sebagainya (Babitsch, Gohl & Von Lengerke, 2012). Yang terakhir adalah *needs factors*, faktor ini termasuk *perceived need for health care* (contoh: simptom penyakit yang dirasakan) dan *evaluated need* (contoh: asesmen dari profesional

Salah satu faktor yang menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam mencari bantuan psikologis secara formal yaitu karena ketidaktahuan mereka mengenai layanan konseling yang baik (Rasyida, A, 2019). Sedangkan faktor lain yaitu karena mahasiswa memiliki keluarga dan teman yang mampu menolong (Rasyida, A, 2019; Setiawan, 2006). Sementara pada penelitian lain mengungkapkan bahwa siswa mengalami ketakutan dalam mencari bantuan psikologis hal tersebut lantaran siswa sendiri takut datang di ruang konseling karena takut dianggap siswa bermasalah (Dewi, Try, W, G., Yasmansyah & Sofia Ari, 2017). Namun hal itu berbeda dengan kondisi layanan konseling di perguruan tinggi, dimana hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi saat ini belum berjalan sesuai dengan yang seharusnya dan belum adanya Unit Khusus yang menangani permasalahan mahasiswa (Kasih, F, 2019). Dalam pengamatan sehari-hari cenderungnya siswa laki-laki cenderung juga sangat jarang untuk mengunjungi ruangan bimbingan dan konseling, dan anak laki-laki lebih banyak memendam masalah yang mereka hadapi agar terlihat kuat. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2012) mengungkapkan bahwa di Indonesia, stereotip mengenai perbedaan gender serta peran sosial masih sangat besar, hal ini menyebabkan adanya perbedaan sikap dalam menjalani aktifitas, memandang suatu harapan dan tujuan antara laki-laki dan perempuan. Lebih lanjut hal yang menjadi penghambat seseorang dalam mencari bantuan psikologi dipengaruhi oleh faktor

individu dan kepercayaan individu terhadap konselor. Hal ini sejalan dengan penelitian Gulliver (2010) mengungkapkan stigma yang sering muncul menjadi hambatan pencarian bantuan psikologi, diantaranya faktor kerahasiaan dan kepercayaan, serta kesulitan dalam mengenali gejala masalah.

Oleh karena itu menjadi penting untuk dilakukan penelitian untuk melihat hubungan *online help-seeking* dan kesepian pada mahasiswa itu sendiri dikarenakan dampak negatifnya terhadap kesehatan mental mahasiswa, serta prevalensi depresi yang tinggi dalam melakukan *help-seeking*. Maka, kesepian yang menjadi sumber dari depresi dan berbagai masalah kesehatan lainnya juga memiliki kaitan dengan *help-seeking*. Mahasiswa menjadi fokus penelitian ini karena mereka memiliki risiko tinggi untuk mengalami kesepian akibat banyaknya tantangan dan perubahan yang dialami (Auerbach et al., 2018; Kitzrow, 2003). *Online help-seeking* yang berfokus pada perilaku dan niat menjadi relevan untuk diteliti karena kesepian berdampak pada meningkatnya penggunaan internet (Gross, Juvonen & Gable, 2002; Kauer, Mangan & Sancu, 2014). Hal ini didukung juga bahwa intervensi berbasis internet cenderung lebih efisien dalam menysasar mahasiswa (Auerbach et al., 2018).

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, identifikasi masalah yang didapatkan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *online help-seeking* terhadap kesepian pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara *online help-seeking* dan kesepian pada Mahasiswa?

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini lebih memfokuskan pada mahasiswa karena mereka memiliki risiko tinggi untuk mengalami kesepian akibat banyaknya tantangan dan perubahan yang dialami (Auerbach et al., 2018; Kitzrow, 2003). Sementara untuk *online help-*

seeking sendiri berfokus pada perilaku dan niat seseorang dalam mencari bantuan (Gross, Juvonen & Gable, 2002; Kauer, Mangan & Sanci, 2014).

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara Niat Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mengunggah ke Sumber Anonim?
2. Apakah Terdapat hubungan antara Niat Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mencari dan Membaca Informasi?
3. Apakah Terdapat hubungan antara Niat Online help-seeking dan Kesepian pada cara Menngirim Pesan kepada Orang Terdekat?
4. Apakah Terdapat hubungan anantara Niat Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mengunggah ke Penonton yang Luas?
5. Apakah Terdapat hubungan antara Perilaku Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mengunggah ke Sumber Anonim?
6. Apakah Terdapat hubungan antara Perilaku Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mencari dan Membaca Informasi?
7. Apakah Terdapat hubungan antara Perilaku Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mengirim Pesan Kepada Orang Terdekat?
8. Apakah Terdapat hubungan antara Perilaku Online help-seeking dan Kesepian pada cara Mengunggah ke Penonton yang Luas?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *online help-seeking* dan Kesepian pada Mahasiswa di Indonesia.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Meningkatkan wawasan serta pengetahuan dalam ranah psikologi
 - b. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi secara khusus dalam variabel *online help-seeking* dan kesepian
 - c. Menjadi tambahan serta rujukan tambahan bagi penelitian dimasa mendatang

2. Manfaat Praktis
 - a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memanfaatkan *online help-seeking* melalui teman, keluarga dan pasangan yang merupakan sumber utama dalam memberikan bantuan.
 - b. Profesional

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat membantu pihak profesional dalam menjangkau mahasiswa yang mencari bantuan dengan memberikan layanan *online* yang sesuai dengan ketertarikan mahasiswa.
 - c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan pertimbangan yang digunakan untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti baik dari variabel, metode penelitian, subjek penelitian, maupun fenomenanya.