

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

*Loneliness* (kesepian) merupakan situasi di mana seseorang merasakan kekurangan, baik secara kuantitas maupun kualitas dalam relasi sosial yang dimilikinya (Gierveld, 1987). Russell (1996) menegaskan bahwa *loneliness* merupakan emosi yang dirasakan individu secara subjektif akibat kurangnya keintiman atau kedekatan dalam menjalin suatu hubungan dengan orang lain. *Loneliness* dianggap sebagai pengalaman yang subjektif, karena setiap individu mengalaminya secara berbeda. Ada yang merasa kesepian meski berada di tengah keramaian, namun ada pula yang tetap merasa nyaman meskipun sedang sendiri tanpa ditemani siapa pun.

Isu kesepian telah menjadi perhatian serius di Indonesia, khususnya di wilayah urbanisasi Jabodetabek. Dikutip dari laporan CNN Indonesia (2023), sebuah studi yang dirilis oleh *Health Collaborative Center* (HCC) menemukan bahwa sebanyak 44% dari 1.226 responden yang tinggal di wilayah Jabodetabek mengalami kesepian. Secara rinci, sebanyak 44% responden berada pada kategori kesepian sedang, sementara 6% mengalami kesepian berat. Angka tertinggi ditemukan pada kelompok usia produktif di bawah 40 tahun, yakni sebesar 51%. HCC menilai bahwa tingginya tingkat kesepian ini disebabkan oleh perasaan tidak cocok dalam bergaul atau berinteraksi dengan orang-orang di sekitar tempat tinggal mereka (Hasnadi, 2024).

Tingkat *loneliness* pada setiap individu dapat memunculkan masalah terhadap kesehatan psikologis dan fisik. Menurut Cahyani & Afifah (2023), tingginya tingkat *loneliness* dapat menyebabkan setiap individu merasakan stres, cemas, sulit tidur, hingga depresi. US *Surgeon General's Advisory* pada tahun 2023 melaporkan bahwa *loneliness* terbukti meningkatkan resiko kematian dini sebesar 26%, karena dianggap setara dengan merokok 15 batang per hari. Kesepian juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko penyakit jantung, stroke, kecemasan, depresi, demensia, serta kerentanan terhadap infeksi dan penyakit pernapasan.

Selain itu, laporan yang dirilis oleh WHO *Commission on Social Connection* pada pertengahan tahun 2025 menyebutkan bahwa kesepian memprediksi sekitar 871.000 kematian setiap tahun (2014-2019) di seluruh dunia. Angka ini menegaskan bahwa *loneliness* merupakan masalah yang sangat serius, sehingga perlu menjadi perhatian khusus untuk diatasi.

*Loneliness* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, tetapi juga dapat berujung pada munculnya ide bunuh diri. Di Indonesia, survei *Into The Light* dan *Change.org* menunjukkan bahwa sekitar 98% dari 5.211 responden mengalami *loneliness* selama masa pandemi, dan 40% di antaranya mengaku memiliki keinginan untuk bunuh diri (CNN Indonesia, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya juga menemukan hubungan kuat antara *loneliness* dengan munculnya ide bunuh diri. Penelitian di Kota Quebec menunjukkan bahwa individu yang kesepian memiliki risiko 10,5 kali lebih tinggi mengalami ide bunuh diri dibandingkan mereka yang tidak kesepian (Stravynski & Boyer, 2001). Hasil serupa ditemukan oleh Stickley dan Koyanagi (2016), yang melaporkan bahwa kesepian meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri hingga 11 kali lipat dalam 12 bulan terakhir. Di Indonesia, Hamzah dan Triwahyuni (2023) juga menemukan bahwa kesepian merupakan faktor prediktif munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19, baik pada laki-laki maupun perempuan.

Masyarakat kerap menganggap kesepian lebih banyak dialami oleh kelompok usia lanjut, namun anggapan tersebut tidak sepenuhnya sesuai dengan temuan empiris. Penelitian Williams dan Braun (2019) justru mengungkap bahwa remaja dan dewasa muda lebih rentan merasa kesepian dibandingkan dengan kelompok lansia. Penelitian lain menunjukkan bahwa hampir 5.211 individu dewasa muda yang berusia 18-34 tahun pernah mengalami kesepian (CNN Indonesia, 2021). BBC *News* juga melaporkan bahwa kelompok usia 16-24 tahun menjadi kelompok usia paling rentan dan memiliki tingkat *loneliness* tertinggi sebesar 40%, sebuah angka yang mengindikasikan bahwa kesepian telah menjadi isu kesehatan mental, terutama pada kelompok usia *emerging adulthood*. Penelitian *Health Collaborative Center* (HCC) menemukan bahwa sebanyak 34% siswa SMA di DKI Jakarta memiliki indikasi gangguan kesehatan mental dan lebih dari 20% di antaranya merasa kesepian. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya konflik dalam

hubungan pertemanan, kurangnya hubungan dekat dengan teman sebaya, serta isolasi sosial akibat dari penggunaan gawai yang berlebihan.

*Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Arnett (2014) mendefinisikan rentang usia ini berada pada kisaran 18–29 tahun. Pada fase ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai aspek penting dalam hidup mereka, seperti menjalin relasi, memulai karier, dan membentuk cara pandang terhadap dunia (Arnett et al., 2007). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* kerap dialami oleh individu pada fase *emerging adulthood*, karena pada periode ini individu menghadapi berbagai perubahan sosial, emosional, dan akademik yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Naibaho & Brahmana, 2025). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia ini juga kerap menghadapi tekanan serupa yang membuat mereka rentan mengalami perasaan kesepian. Hasil survei terbaru dari *National College Health Assessment* menunjukkan bahwa mahasiswa (68%) lebih tinggi merasakan kesepian dibandingkan kelompok usia lainnya (Fithriyah, 2024). Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Sari (2021) terhadap mahasiswa perantau, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami kesepian, ditandai dengan kecenderungan menarik diri dan kesulitan untuk terbuka dengan teman di lingkungan baru.

Individu *emerging adulthood* tumbuh di tengah pesatnya digitalisasi dan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwa Gen Z menjadi kelompok usia yang paling mendominasi penggunaan internet pada tahun 2025, yaitu sebesar 25,54% dari total pengguna (Sari, 2025). Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan teknologi juga ditandai dengan meningkatnya penggunaan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence* atau AI) yang kini menjadi tren populer di kalangan generasi muda. Data Barna pada tahun 2025 menunjukkan bahwa Generasi Z dan milenial, yang termasuk dalam kelompok *emerging adulthood*, merupakan kelompok yang paling sering memanfaatkan AI dalam kehidupan personal, dengan 19% Generasi Z dan 16% milenial sebagai pengguna AI secara rutin (Cardillo, 2025). Sejalan dengan temuan tersebut, survei APJII tahun 2025 mencatat bahwa 43,7% pengguna



AI berasal dari Generasi Z, tertinggi dibandingkan generasi lain, dan disusul oleh milenial sebesar 22,3% (Universitas Gajah Mada, 2025).

*Artificial Intelligence* (AI) dapat dipahami sebagai sistem komputer yang mampu melaksanakan tugas-tugas yang umumnya memerlukan kecerdasan manusia (Lubis, 2021). AI dinilai mampu hadir dan berinteraksi selama 24 jam dengan memberikan respons cepat, relevan, mudah diakses, dan disertai sumber informasi pendukung (Habibah, 2025). Penggunaan AI sebagai teman virtual meningkat pesat dalam dua tahun terakhir, dengan 40% kenaikan di kalangan generasi muda, bahkan 100 dari 1000 Gen-Z yang berada dalam rentang usia *emerging adulthood* dilaporkan lebih memilih berinteraksi dengan AI (Brown, 2021; Maharani, 2025). Peningkatan interaksi ini terlihat nyata dari respons publik pada konten YouTube Korea Reomit (2025) berjudul “AKIBAT 🗣️ CURHAT Sama 🤖 AI (*Artificial Intelligence*)!”, di mana banyak pengguna membagikan pengalaman pribadi mereka dalam berinteraksi dengan AI. Komentar-komentar seperti “*Karena ChatGPT bestie-ku... aku sangat bersyukur ChatGPT tercipta, that’s helpful a lot.*” “*Aku suka curhat ke AI apalagi aku gak ada yang menyemangati hari-hariku*”, “*Aku juga suka curhat ke Gemini dengan berbagai topik mulai dari ekonomi, rekomendasi film, hingga masalah cinta*”, ini mengindikasikan bahwa semakin banyak individu yang semakin suka berinteraksi dengan AI dan mengandalkan AI sebagai teman untuk curhat.

Fenomena penggunaan AI sebagai teman curhat berkaitan dengan meningkatnya stres, rasa kesepian, serta tekanan sosial yang muncul akibat berkurangnya interaksi tatap muka yang bermakna di era digital (Putra, 2014; Lee & Kim, 2022). Adhikari dan Saxena (2025) menjelaskan bahwa tingginya minat ini dipengaruhi oleh pengalaman emosional pengguna yang berkaitan dengan kesepian. Individu yang memilih curhat dengan AI cenderung berupaya memenuhi kebutuhan sosial dan emosional melalui media yang dianggap lebih aman dan nyaman, terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan berkomunikasi langsung sehingga memandang AI sebagai alternatif untuk meredakan kesepian, kecemasan, dan kebutuhan akan validasi emosional (Nurkhairani et al., 2025). Selain itu, Haridakis dan Humphries (2019) mengemukakan bahwa penggunaan AI sebagai tempat curhat didorong oleh berbagai motif, antara lain keinginan memperoleh

respons secara cepat, menghindari penilaian atau stigma sosial, serta mencari pengalaman berbicara tanpa tekanan sosial yang biasanya muncul dalam interaksi antarmanusia.

Kesepian yang dirasakan individu sangat bergantung pada persepsi dirinya terhadap kesepian (Tiwari, 2013). Berada dalam kesendirian tidak berarti membuat individu tersebut merasa kesepian. Faktor *resource* dalam diri individu berperan penting dalam mengatasi kesepian. Menurut Hobfoll (1989), *loneliness* dianggap sebagai situasi dimana individu kehilangan *resources* (sumber daya) yang dimilikinya. Sumber daya individu mampu dimanfaatkan sebagai coping yang efektif saat menghadapi situasi kesepian. Misalnya, individu tersebut mampu menyikapi tantangan dengan mencari makna dari keadaan sulit yang dialami, atau dengan bekal sumber daya yang memadai, ia tetap percaya diri untuk mengubah kondisi yang sedang terjadi (Rabenu & Yaniv, 2017).

Faktanya, setiap individu memiliki beberapa sumber daya di dalam dirinya yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan psikologis, seperti kesepian. Menurut Luthans et al. (2007), dalam diri individu terdapat empat komponen utama yang berperan sebagai sumber daya psikologis, yaitu *self-efficacy* (keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi tantangan), *hope* (ketekunan dalam mencari jalan keluar meski dihadapkan pada hambatan), *optimism* (keyakinan terhadap masa depan yang positif), serta *resilience* (kemampuan untuk bangkit dari kesulitan). Jika keempat komponen tersebut dikombinasikan, akan membentuk suatu modal psikologis yang kuat dan memberikan manfaat lebih besar dibandingkan jika dilihat secara terpisah (Luthans & Morgan, 2017). Modal psikologis ini dikenal sebagai *psychological capital* (*PsyCap*).

Penelitian Ren dan Ji (2019) menemukan bahwa *PsyCap* yang tinggi mampu menurunkan pengalaman kesepian individu. Individu dengan *PsyCap* yang tinggi cenderung memandang stres sebagai tantangan, bukan masalah ataupun ancaman, sehingga memberikan makna positif pada stress dan mendorong motivasi internal yang baik. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Fan et al. (2018), yang menemukan bahwa *PsyCap* berkorelasi negatif dengan *loneliness*. Dengan *PsyCap* yang tinggi individu lebih memilih gaya coping yang positif dan matang,

sehingga mampu menurunkan emosi negatif akibat kesepian. Sebaliknya, individu dengan *PsyCap* rendah lebih fokus pada stimulus negatif di lingkungan, hal ini membuat respon emosional mereka memengaruhi pemilihan gaya coping (Ding et al., 2015).

Apabila individu memiliki sumber daya internal yang kuat seperti *self-efficacy* tinggi, harapan, resiliensi, serta optimisme, maka individu akan memandang hubungan sekitar dengan lebih positif sehingga merasa lebih terpenuhi baik dari segi kuantitas maupun kualitas relasinya (Xu et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan pandangan Hawkley dan Cacioppo (2010), yang menyatakan bahwa kesepian sering muncul akibat persepsi negatif diri terhadap lingkungan sosial, seperti sering mengingat pengalaman interaksi yang tidak menyenangkan atau memandang dunia sebagai tempat yang penuh ancaman. Dengan demikian, *PsyCap* dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap lingkungan sosialnya yang kemudian juga berpengaruh terhadap kemampuan bersosialisasi individu.

Berdasarkan penelitian Hakim et al. (2023), *PsyCap* dapat mengurangi tingkat kesepian individu dengan memberikan pengaruh yang lebih kuat melalui peningkatan dukungan sosial. Tingkat *PsyCap* yang tinggi mampu meningkatkan persepsi positif individu terhadap hubungan sosialnya. Ketika hubungan sosial dipandang secara positif, individu memperoleh dampak baik dari relasi yang dimilikinya dan dapat memanfaatkan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya dengan positif. Keberadaan sumber daya internal maupun dari lingkungan dapat mengimbangi perasaan kesepian yang dialami, sehingga kondisi tersebut dapat diatasi. Sejalan dengan itu, penelitian Xu et al. (2022) juga menemukan bahwa dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh *PsyCap* dalam mengatasi permasalahan psikologis individu.

Menurut Palupi dan Chusairi (2023), dukungan dari lingkungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik individu, termasuk dalam meningkatkan komunikasi, kesadaran diri, serta harga diri. Bentuk dukungan tersebut dapat bersifat emosional, informasi, maupun materi, dan umumnya berasal dari individu yang memiliki hubungan bermakna, seperti keluarga, sahabat, teman, saudara, maupun rekan kerja (Kristianingsih, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan



kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih terlindungi dari berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan, depresi, serta keinginan untuk bunuh diri (Salsabhilla & Panjaitan, 2019). Temuan ini sejalan dengan penelitian Gariepy et al. (2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif penting dalam menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi.

Dukungan sosial (*social support*) merupakan aspek positif dari hubungan sosial yang dapat membantu individu meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu menghadapi stress (House et al., 1988). Menurut Cohen dan Hoberman (1983), *social support* merupakan berbagai bentuk bantuan yang diperoleh individu melalui hubungan interpersonal yang dimilikinya, seperti *appraisal support*, *tangible support*, *self-esteem support*, dan *belonging support*. *Social support* bukan hanya sekadar jumlah teman atau kontak sosial yang dimiliki, tetapi kualitas dari hubungan tersebut. Dalam konteks kesepian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan negatif dengan perasaan kesepian. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah pula tingkat kesepian yang dirasakan (Meianisa & Rositawati, 2022; Gundokusumo & Soetjiningih, 2023). Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat mampu berfungsi sebagai sumber utama bagi individu dalam mencari kenyamanan emosional yang kemudian dapat mengurangi kesepian yang dirasakan.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka penelitian ini akan menempatkan *social support* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *PsyCap* dan *loneliness*. Hal ini didasari oleh temuan bahwa *PsyCap* berkorelasi positif dengan *social support*, dan keduanya berperan dalam menurunkan tingkat kesepian. Meskipun ketiga variabel tersebut telah diteliti pada *emerging adulthood* dalam penelitian Hakim et al. (2023), namun belum ditemukan penelitian yang membahas hubungan antara *PsyCap*, *social support*, dan *loneliness* secara spesifik pada individu *emerging adulthood* yang menggunakan *artificial intelligence* (AI) sebagai teman curhat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai sumber daya psikologis, dukungan sosial, dan kesepian dalam konteks penggunaan AI dengan penelitian berjudul **“Pengaruh *Psychological Capital***

terhadap *Loneliness* yang Dimediasi oleh *Social support* pada *Emerging adulthood* yang Menggunakan AI sebagai Teman Curhat.”

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang menjadi bahan penelitian adalah:

1. Berkurangnya interaksi tatap muka yang bermakna di era digital menjadi salah satu faktor utama meningkatnya penggunaan AI pada *emerging adulthood*.
2. Penggunaan AI sebagai teman curhat berkaitan dengan pengalaman kesepian dan kebutuhan akan dukungan emosional, terutama pada individu yang mengalami kesulitan dalam interaksi sosial secara langsung.
3. *Emerging adulthood* menjadi kelompok usia yang paling rentan mengalami perasaan kesepian, khususnya di wilayah urban seperti Jabodetabek, dengan tingkat prevalensi yang relatif tinggi.
4. Individu *emerging adulthood* belum sepenuhnya mampu mengoptimalkan sumber daya psikologis internal yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis.
5. Penggunaan AI sebagai teman curhat dianggap lebih aman dan nyaman, karena tidak menimbulkan tekanan sosial yang biasanya muncul dalam interaksi antarmanusia.
6. Minimnya penelitian terdahulu yang mengkaji peran *social support* sebagai mediator dalam hubungan antara *psychological capital* (*PsyCap*) dan *loneliness* pada individu *emerging adulthood* yang menggunakan AI sebagai teman curhat.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, efektif, efisien dan dapat diteliti lebih lanjut, maka dibutuhkan pembatasan masalah. Maka dari itu, peneliti membatasi masalah dan yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pengaruh *psychological*



*capital* terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh *social support* pada *emerging adulthood* yang menggunakan AI sebagai teman curhat.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah *psychological capital* berpengaruh terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh *social support* pada *emerging adulthood* yang menggunakan AI sebagai teman curhat?”.

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta rumusan masalah di atas, terdapat tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui “Pengaruh *psychological capital* terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh *social support* pada *emerging adulthood* yang menggunakan AI sebagai teman curhat.”.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

##### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan, wawasan, serta dapat memberikan kontribusi ilmiah khususnya dalam bidang psikologi mengenai pengaruh *psychological capital* terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh *social support* pada *emerging adulthood* yang menggunakan AI sebagai teman curhat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik serupa.

##### 1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan keilmuan untuk berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi *emerging adulthood*, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu menemukan cara adaptif untuk mengurangi kesepian, mengembangkan kesejahteraan psikologis yang positif, serta memahami bentuk dukungan sosial yang sehat
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan *psychological capital*, masalah kesepian, dan dukungan sosial dalam konteks penggunaan AI sebagai teman curhat.

