

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mobilitas pekerja di kawasan perkotaan di Indonesia terus mengalami peningkatan termasuk di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek). Jakarta kerap menjadi lokasi utama masyarakat bekerja dan daerah sekitarnya berfungsi sebagai wilayah tempat tinggal (Irfayanti, Sari, & Rosida, 2021). Pada wilayah Jabodetabek, Jakarta menjadi pusat pertumbuhan sosial dan ekonomi, sementara wilayah penyangga seperti Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi memiliki keterkaitan sosial dan ekonomi yang erat dengan wilayah Jakarta. Tingginya urbanisasi di Jakarta menyebabkan peningkatan kepadatan penduduk dan kebutuhan lahan yang semakin besar yang akhirnya berdampak pada kenaikan harga lahan (Karim, Utomo, & Fauziah 2019). Kondisi tersebut mendorong sebagian masyarakat untuk memilih tinggal di daerah penyangga seperti Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi yang memiliki harga lahan yang relatif terjangkau dan memiliki akses fasilitas transportasi memadai sehingga memungkinkan masyarakat melakukan mobilitas harian sebagai komuter. Pola ini secara umum menggambarkan arus mobilitas harian antardaerah yang dilakukan masyarakat setiap harinya.

Individu yang bepergian ke suatu wilayah untuk bekerja dan kembali ke wilayah tempat tinggalnya setiap hari disebut sebagai komuter (Dwiarmoko et al., 2020). Berdasarkan hasil Badan Pusat Statistik melalui Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas), pada tahun 2023 terdapat sekitar 14,9% penduduk komuter dari 29,6 juta penduduk Jabodetabek usia 5 tahun ke atas dengan sebagian besar komuter memiliki kegiatan utama yaitu bekerja (81,9%). Setyodhono (2017) menyebutkan bahwa dengan perkembangan wilayah Jabodetabek, beberapa permasalahan yang timbul adalah permasalahan transportasi seperti kemacetan dan

biaya yang tinggi serta tingkat produktivitas pekerja yang rendah. Selanjutnya Setyodhono (2017) juga menyebutkan berdasarkan hasil analisis *row* data survei komuter tahun 2014, sebagian besar komuter memilih moda transportasi tertentu dengan pertimbangan kecepatan, kenyamanan, kepraktisan, dan keamanan. Dengan ini, moda transportasi perlu dibuat memadai untuk melancarkan dan mempermudah mobilisasi pada karyawan komuter.

Tantangan yang kerap ditemukan komuter selama proses *commuting* seperti lamanya waktu perjalanan, kemacetan lalu lintas, keterbatasan sarana transportasi, serta tuntutan waktu yang ketat dapat menyebabkan stres perjalanan atau disebut juga dengan *commuting stress*. *Commuting stress* adalah tuntutan dan tantangan yang dihadapi individu selama pengalaman perjalanan harian dan sumber daya yang mereka miliki untuk menghadapinya (Burch, 2015; dalam Useche, Marin, & Llamazares, 2023). Stres yang dialami saat perjalanan kerja memiliki dampak negatif pada motivasi kerja karyawan (Yudha, 2014; dalam Maulitya, Muzzamil, & Febrieta, 2025). Durasi *commuting* yang panjang dapat menyebabkan kelelahan mental yang dapat memengaruhi kinerja bekerja dan menunjukkan dampak buruk dari waktu perjalanan yang terlalu panjang (Nata, Jamil, & Rawee, 2024). Selain itu, Rani dan Djamalus (2024) juga menyebutkan bahwa waktu perjalanan (*commuting*) setidaknya 1 jam per hari atau 5 jam per minggu dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental pekerja. Gangguan dari kesejahteraan fisik tersebut mencakup keluhan kesehatan, gangguan muskuloskeletal (sistem tubuh yang menyangkut otot, sendi, ligamen, tendon, dan jaringan ikat), gangguan tidur, dan nyeri pinggang, sedangkan gangguan kesejahteraan mental mencakup depresi, kecemasan, dan kelelahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari (2023) menemukan bahwa salah satu *coping mechanism* utama yang banyak dilakukan oleh komuter dalam menghadapi perjalanan adalah praktik *mindfulness*. Beberapa bentuk praktik *mindfulness* tersebut yaitu mengatur kesabaran, menikmati suasana sekitar, dan berdoa atau berzikir. *Mindfulness* membantu individu mengasosiasikan pengalaman yang dirasakan dengan kesadaran, dengan memfokuskan pikiran pada suasana sekitar,

merasakan dan mengatur emosi negatif yang dirasakan, dan secara sadar memaknai pengalaman yang dialami secara positif. *Mindfulness* adalah kesadaran akan pengalaman yang sedang dirasakan yang disertai juga dengan pengalaman atas kesadaran (Mace, 2008; dalam Istiqomah & Salma, 2020). *Mindfulness* juga dapat digambarkan sebagai sifat bawaan atau pengalaman yang melibatkan keterkaitan antara kesadaran, perhatian, dan penerimaan pengalaman saat ini di waktu yang bersamaan (Badham & King, 2021). Kesadaran mencakup kesadaran kognitif dan emosional yang terwujud tentang diri sendiri dan orang lain, perhatian melibatkan pengendalian perhatian untuk mengalihkan pengalaman yang tidak produktif, dan penerimaan pengalaman saat ini berupa sikap keterbukaan tanpa penghakiman. Ketiga hal ini terjadi dalam waktu bersamaan yang menghasilkan konsep *mindfulness* yang mendorong individu secara sadar merasakan, menerima, serta memaknai suatu pengalaman.

Mindfulness berkaitan secara langsung maupun tidak langsung dengan kemampuan komuter untuk menyesuaikan diri selama perjalanan (LaJeunesse, 2010). Dengan menyadari pengalaman yang dirasakan saat melakukan perjalanan, memusatkan perhatian pada momen saat ini, serta memaknai pengalaman yang dirasakan saat perjalanan dapat membantu komuter untuk menyesuaikan diri untuk menghadapi perjalanan yang tidak nyaman. *Mindfulness* juga dapat meningkatkan kesadaran tubuh, mendorong relaksasi, meningkatkan manajemen stres dan *coping skill*, dimana hal-hal tersebut dapat meningkatkan kondisi fisik (Creswell, 2017). *Mindfulness* memiliki peran yang positif dalam mendukung kualitas fisik dan mental individu dalam beraktivitas, termasuk ketika berpergian dan bekerja. *Mindfulness* memiliki pengaruh dengan arah positif yang signifikan terhadap kinerja karyawan (Filayati & Tandiyono, 2025; Abdillah, Huda, & Ajizah, 2024). Oleh karena itu, *mindfulness* memiliki peran positif bagi karyawan. Selain meningkatkan kinerja dan performa karyawan *mindfulness* juga berperan positif bagi karyawan komuter yang melakukan *commuting* untuk pergi menuju tempat kerja dan kembali lagi menuju tempat tinggal.

Tingkat *mindfulness* individu memiliki hubungan dengan moda transportasi pilihan dan aktivitas yang dilakukan selama menjalani proses komuter (Delbosc et al., 2021). Beberapa faktor yang memengaruhi pemilihan moda transportasi oleh individu adalah keterjangkauan biaya, kecepatan, dan aksesibilitas (Ratnasari, 2023). Salah satu moda transportasi memadai yang banyak digunakan masyarakat Indonesia adalah *Commuter Line* Jabodetabek (KRL). Berdasarkan Badan Pusat Statistik Nasional, pada tahun 2025 terdapat sebanyak 348.897.000 pengguna *Commuter Line* Jabodetabek dengan persentase tertinggi sebesar 63,45% dari seluruh pengguna kereta api jenis lainnya seperti LRT atau MRT. Pada periode Januari-Mei 2025 jumlah pengguna *Commuter Line* Jabodetabek tumbuh sekitar 35% dibanding periode yang sama pada tahun 2024 dengan total pengguna sebanyak 179.154.727 orang (KAI Commuter, 2025). Banyaknya pengguna *Commuter Line* Jabodetabek juga ditandai dengan beberapa peristiwa seperti banyaknya joki *war* kursi dimana terdapat individu yang dibayar untuk memperebutkan kursi kosong di kereta, penumpang yang memaksakan diri untuk naik kereta meskipun kapasitas kereta telah penuh yang kemudian menimbulkan keributan, dan keluhan pengguna terkait penuhnya kereta di jam sibuk (Indopop, 2025; Nurcahyo & Waseso, 2023; Ramdhani, 2026). Hal ini menandakan bahwa *Commuter Line* Jabodetabek menjadi salah satu moda transportasi yang sangat diminati dan banyak dipilih oleh masyarakat untuk melakukan mobilitas harian.

Untuk memperoleh gambaran awal fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara terhadap sejumlah karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden mengatakan bahwa mereka mengalami kelelahan fisik dan emosional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu kepadatan penumpang, fasilitas kereta dan stasiun, ketepatan jadwal kereta, hingga interaksi dengan penumpang *Commuter Line* Jabodetabek lainnya. Selain itu, beberapa responden menyampaikan bahwa mereka merasakan kesulitan fokus, pikiran yang mudah terdistraksi, serta munculnya rasa cemas dan khawatir akibat gangguan selama perjalanan mereka menggunakan *Commuter Line*

Jabodetabek. Sebagian responden mengungkapkan bahwa kondisi ini cukup mengganggu mereka dalam waktu jangka panjang, sementara sebagian lainnya mengungkapkan bahwa kondisi ini hanya mengganggu mereka sesaat. Berdasarkan hasil wawancara, perbedaan tersebut diduga diakibatkan oleh karakteristik responden seperti gender, usia, jalur atau *line* yang digunakan, jarak dan durasi perjalanan, dan lama responden sebagai pengguna *Commuter Line* Jabodetabek.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menguji secara empiris pengaruh *mindfulness* terhadap *commuting stress* pada karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai kesehatan mental karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek atau moda transportasi lainnya yang serupa. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam perancangan program dukungan psikologis dan intervensi yang tepat untuk meminimalkan risiko gangguan kesehatan mental akibat tuntutan mobilitas harian yang dihadapi karyawan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Jumlah pekerja komuter yang tinggi menunjukkan intensitas mobilitas harian yang tinggi juga
2. Persentase pengguna *Commuter Line* Jabodetabek yang cukup tinggi mengindikasikan adanya jumlah pengguna yang besar pada *rush hour*
3. Tingginya jumlah pengguna berpotensi menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional bagi karyawan yang melakukan perjalanan secara rutin
4. Durasi perjalanan, kepadatan penumpang, jalur atau moda transportasi yang digunakan berpotensi memicu terjadinya *commuting stress*
5. *Commuting stress* memiliki dampak terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan mental individu

6. *Mindfulness* diduga memiliki peran dalam regulasi emosi dan pengelolaan stress pada individu
7. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *mindfulness* terhadap *commuting stress* masih sangat terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini fokus pada pengkajian pengaruh *mindfulness* terhadap *commuting stress*. Subjek pada penelitian ini dibatasi pada karyawan yang rutin melakukan kegiatan komuter dengan menggunakan *Commuter Line* Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *commuting stress* pada karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *commuting stress* pada karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan Ilmu Psikologi, khususnya mengenai *mindfulness* dan *commuting stress*. Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur mengenai *mindfulness* dan *commuting stress* pada karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Karyawan

Untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap tingkat *commuting stress* pada karyawan yang menggunakan *Commuter Line* Jabodetabek sebagai acuan individu dalam mengelola tingkat *commuting stress* yang mereka miliki.

1.6.2.2 Bagi Perusahaan

Untuk menyusun kebijakan yang dapat membantu kesejahteraan karyawan terkait dengan *mindfulness* serta *commuting stress* yang mereka miliki.

1.6.2.3 Bagi Pemerintah

Khususnya untuk pengelola tata wilayah perkotaan dan transportasi sebagai acuan untuk mengembangkan fasilitas agar lebih ramah komuter untuk menekan tingkat *commuting stress*.