

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan masyarakat perkotaan identik dengan dinamika yang kompleks dan serba cepat. Memulai hari dengan berhimpitan di transportasi publik, menjalani pekerjaan dengan paparan tekanan dan perubahan sosial yang fluktuatif, serta mengakhiri hari dengan tumpukan tanggung jawab yang mungkin belum sempat terselesaikan pada hari yang sama. Kepadatan di lingkungan perkotaan bukan hanya terlihat secara kasat mata (kemacetan, kawasan padat penduduk, dan sarana publik yang ramai), melainkan juga terjadi secara tak kasat mata. Masing-masing individu di lingkungan perkotaan banyak menyimpan kegelisahan, ketakutan, kecemasan, atau mungkin ketidakberdayaan. Berdasarkan artikel yang disusun oleh Michelli, Profesor Intervensi Dini dalam Kesehatan Mental, King's College London, gangguan mental yang paling umum di dunia, ditandai dengan suasana hati yang buruk dan perasaan tidak berdaya. Gejala tersebut tercatat 20% lebih tinggi ditemukan pada penduduk perkotaan dibandingkan mereka yang tinggal di luar kota. Selain itu, kondisi mental yang ditandai dengan perasaan cemas dan perasaan akan bahaya atau panik, juga 21% lebih tinggi pada penduduk perkotaan dibandingkan penduduk pedesaan (Sundquist, Frank & Sundquist, 2018). Fenomena ini menjadi pemicu gangguan mental yang lebih berat dan pemantik krisis eksistensial yang dialami individu. Perasaan tidak berdaya yang sebelumnya disebutkan, merupakan isu utama krisis eksistensial yang dikemukakan oleh Irvis Yalom (1980), pada individu yang mengalami perasaan terisolasi akibat aspek kebebasan yang hilang dari hidupnya (Schnipke & MacKay, 2023). Krisis eksistensial yang mencakup perasaan depresi dan kecemasan terjadi pada kalangan masyarakat perkotaan sebagai penyebab utama hadirnya kecemasan eksistensial (Alsheri, dkk, 2024).

Manifestasi berbagai tekanan dan tuntutan yang dihadapi individu di daerah perkotaan menjadi penekanan mendasar terjadinya masalah dalam diri individu. Skala permasalahan yang dirasakan pada setiap individu berbeda-beda. Beberapa masyarakat

mengalami permasalahan ringan dan beberapa yang lain merasakan permasalahan yang cukup berat. Permasalahan yang menimpa individu di perkotaan pun dapat berupa gangguan kesehatan secara fisik dan gangguan secara psikis. Laporan yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 menyatakan bahwa prevalensi terbesar masyarakat yang mengalami gangguan mental adalah dari kalangan generasi muda (15-24 Tahun). Kondisi tersebut menjadi sumber masalah lain yang lebih besar, terutama dalam usia produktif generasi muda.

Masalah mental yang banyak terjadi pada tahap remaja hingga dewasa awal perlu menjadi konsentrasi bagi berbagai pihak. Melanjutkan data yang didapatkan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, ditemukan bahwa kecemasan menjadi masalah mental yang paling banyak dijumpai. Kecemasan menduduki peringkat pertama dengan angka 3,7%, selanjutnya diikuti oleh depresi 1%, *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD) 0,9%, dan *Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder* (ADHD) sebanyak 0,5%. Sebuah studi juga dilakukan oleh Persatuan Sarjana dan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) yang dilakukan kepada 8.031 responden dari 34 provinsi menunjukkan bahwa 56% masyarakat Indonesia mengalami gelisah dan sangat cemas, dengan kecemasan tinggi terkait aspek ekonomi, pekerjaan, agama, pendidikan, dan hubungan sosial. Kecemasan yang tidak ditangani secara tepat akan menghambat aktivitas individu, sehingga menyebabkan depresi berat dan disabilitas mental lain. Depresi menjadi sumber utama penyebab kematian dari bunuh diri, sehingga fenomena bunuh diri menempati peringkat keempat tertinggi di dunia. Selain itu, kecemasan dan depresi juga berkorelasi dengan kecemasan eksistensial (Alsheri dkk., 2024).

Dinamika psikologis individu terjadi karena berbagai faktor internal dan faktor eksternal yang dihadapi. Tuntutan pekerjaan atau pendidikan, perubahan keadaan sosial yang cepat, persaingan yang agresif, serta sifat individualisme di masyarakat perkotaan mampu menjadi pendorong terciptanya krisis eksistensial pada diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh *Science of People* menunjukkan bahwa 67,9% dari 250 responden yang diteliti pernah dan sedang mengalami krisis eksistensial. Pengalaman krisis eksistensial ini paling besar disebabkan oleh kurangnya

tujuan. Krisis eksistensial mampu menggambarkan kecemasan eksistensial pada tahap lebih lanjut. Studi *cross-sectional* oleh Alshehri dkk. (2024) menemukan prevalensi kecemasan eksistensial sebesar 71,1% di kalangan 811 mahasiswa di Jeddah, Arab Saudi, dengan tingkat prevalensi tertinggi ditemukan pada mahasiswi. Data menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kecemasan eksistensial dengan depresi dan kecemasan umum. Hal ini menunjukkan angka yang cukup tinggi pada fenomena kecemasan eksistensial di kalangan dewasa awal, terutama pada mahasiswa.

Kecemasan eksistensial didefinisikan sebagai rasa cemas yang mendalam mengenai keberadaan diri sendiri sebagai manusia (May, 1950). Kecemasan ini merupakan pengalaman dalam periode tertentu yang menyebabkan individu mempertanyakan tujuan hidupnya, makna keberadaannya di dunia, dan perannya di masyarakat. Pertanyaan yang muncul tersebut mampu mendorong individu untuk berkembang ke arah yang lebih baik atau sebaliknya. Fokus utama dalam kecemasan eksistensial adalah ketika individu tidak mampu menjawab pertanyaan tersebut ke arah yang positif, sehingga menyebabkan kecemasan menjadi lebih parah. Fenomena ini umumnya dirasakan oleh kalangan remaja yang sedang dalam masa transisi menuju dewasa awal dan individu di usia produktif (15-64 tahun berdasarkan Badan Pusat Statistik). Pada masa transisi menuju dewasa awal, individu kerap dihadapkan pada pertanyaan yang berkaitan dengan tujuan hidupnya. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari diri sendiri maupun orang lain tersebut berpotensi menjadi beban emosional yang mengarah kepada kecemasan eksistensial. Hal ini diperkuat oleh studi yang menyatakan kalangan bahwa sebesar 71,1% mahasiswa terdeteksi mengalami kecemasan eksistensial yang memiliki korelasi positif dengan gejala depresi, stres, dan kecemasan umum (Alshehri dkk, 2024). Sementara itu, studi empiris yang dilakukan oleh Berman dkk., (2006), menunjukkan sekitar 20% hingga 25% kelompok usia dewasa awal yang berada dalam fase transisi akademis mengalami kecemasan eksistensial yang tinggi. Melalui kerangka teori Tillich (1952), ditemukan bahwa kecemasan mereka didominasi oleh ketakutan terhadap ketidakpastian takdir (*fate and death*), serta kecemasan mendalam akan ancaman kekosongan hidup (*emptiness and meaninglessness*) yang mengganggu fokus akademis mereka.

Krisis ini diperkuat oleh studi deskriptif di Kolombia yang mencatat bahwa 47% mahasiswa terjebak dalam kecemasan terkait isolasi sosial, pikiran akan kematian, dan hilangnya makna hidup yang vital (Mejia dkk, 2017). Terlebih, individu usia produktif pada fase dewasa awal sebagian besar pernah mengalami *quarter life crisis*, yaitu situasi yang membuat individu berhadapan dengan berbagai permasalahan dalam aspek pekerjaan, keluarga, sosial, dan aspek lainnya (Nurhadianti & Apriliani, 2025). Fase tersebut pada sebagian individu sangat melelahkan sehingga menstimulasi pertanyaan yang lebih intens mengenai diri sendiri dan makna kehidupannya secara lebih luas. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mampu memicu stres, berpikir berlebihan, merasa tidak aman, merasa sendirian, sehingga individu terjebak ke dalam krisis eksistensial (Nurhadianti & Apriliani, 2025). Kecemasan eksistensial situasinya bisa lebih buruk jika diikuti oleh trauma, ketakutan akan kematian, perasaan terputus dari lingkungan sosial, atau bahkan ketidakpastian kondisi global (Schnipke & MacKay, 2023). Situasi dunia yang tidak stabil akhir-akhir ini, dilansir dari World Economic Forum's Global Risks Report 2026 dalam kanal CNBC Indonesia, yang direpresentasikan melalui kenaikan harga kebutuhan pokok, perlambatan ekonomi, keadaan politik yang tidak kondusif, serta bencana akibat kerusakan alam yang terus terjadi, juga menjadi penyumbang kekhawatiran makro bagi banyak pihak. Ketidakstabilan kondisi nasional dan global yang terjadi menjadi alasan mengapa kecemasan eksistensial sangat mungkin terjadi pada setiap individu (Schnipke & MacKay, 2023).

Masalah psikologis menjadi fenomena besar yang tak kasat mata, namun bisa terlihat dari keadaan yang tercipta di lingkungan sekitar. Kasus kriminal yang meningkat dan kasus bunuh diri yang tidak kunjung menunjukkan penurunan menjadi sinyal bahwa masalah psikologis tidak bisa dianggap sepele (Jamdhade, 2024). Kecemasan eksistensial mampu menjadi penyebab individu melakukan tindakan berbahaya jika tidak diselesaikan dengan baik karena tekanan emosional yang dideritanya (Dewangan dkk., 2025). Maka, perlu adanya kajian lebih mendalam mengenai fenomena kecemasan eksistensial. Analisis dari studi terdahulu menunjukkan bahwa perasaan kehampaan (*emptiness*) pada individu memiliki peran

sebesar 64% terhadap kecemasan eksistensial (Weems, 2024). Dimensi ini menyumbang peran paling besar dari dimensi kecemasan eksistensial lainnya.

Menurut Herron & Sani, (2021), kehampaan merupakan perasaan hampa, tidak bermakna, atau tidak terhubung dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia sekitar. Kehampaan secara klinis juga terdaftar sebagai salah satu gejala dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5) untuk *Borderline Personality Disorder/BPD*. Kehampaan menjadi suatu kondisi psikologis yang perlu mendapat perhatian dan penanganan oleh profesional agar mencegah situasi psikologis yang lebih buruk. Individu dapat mengalami perasaan kehampaan karena faktor eksternal atau faktor internal yang dihadapi. Faktor eksternal yang sering dijumpai, seperti kehilangan orang yang berharga, budaya individualisme, atau sifat kompetitif dalam bidang profesional. Sedangkan, faktor internal, seperti pengabaian terhadap kondisi diri sendiri dan terputusnya perasaan keterhubungan dengan diri sendiri juga kerap menjadi pendorong terjadinya kehampaan. Umumnya, tumpukan tuntutan dan tekanan yang diterima individu seringkali berujung pada hilangnya kepedulian terhadap diri sendiri, yang kemudian memicu perasaan kehampaan, ditandai dengan kelelahan emosional dan perasaan terpisah dari pekerjaan dan diri sendiri (Mücevher & Çetinceli, 2023).

Kehampaan sangat dekat dengan gejala depresi, hal ini karena kehampaan membawa diri seseorang merasakan ‘kekosongan’ emosional. Individu yang merasakan kehampaan akan sulit merasakan dinamika perasaannya. Selain itu, perasaan kehampaan juga menyebabkan individu sulit mengenali makna dari peristiwa dan hubungannya dengan lingkungan. Seseorang yang mengalami kehampaan juga cenderung mampu melakukan tindakan impulsif, seperti meluapkannya dengan belanja dengan impulsif (*impulsive buying*), mengonsumsi alkohol atau obat terlarang, melukai diri sendiri, dan tindakan lain yang berbahaya. Kehampaan yang dipicu oleh tekanan sosial dan rutinitas yang monoton menyebabkan individu dapat mengalami kecemasan eksistensial (Puteri & Indarti, 2026). Dampaknya, kualitas kehidupan seseorang dapat menurun.

Tekanan sosial memiliki level yang cukup tinggi pada masyarakat yang bermukim di kawasan metropolitan. Kawasan ini merupakan wilayah yang memiliki kota inti dan kota-kota penghubung di daerahnya. Berdasarkan laporan *World Urbanization Prospects 2025* dari Departemen Ekonomi dan Sosial PBB, Indonesia memiliki kawasan metropolitan dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia dengan jumlah 41,9 Juta - 42 Juta jiwa (2025-2026). DKI Jakarta memiliki total luas wilayah sebesar 662 Km² dengan kepadatan penduduk yang sangat tinggi, yaitu 15.955/Km² (Bappenas, 2025). Jakarta sebagai kota inti dengan populasi yang tinggi, ditambah dengan kota-kota penyangga di sekelilingnya, yaitu Tangerang, Bekasi, Depok, dan Bogor. Aktivitas komuter yang terjadi setiap hari di kawasan metropolitan meningkatkan tingginya pergerakan di jantung kota Indonesia.

Kondisi kepadatan yang terjadi sejalan dengan semakin meningkatnya masalah-masalah di kawasan metropolitan. Kepadatan penduduk yang tinggi di daerah metropolitan dapat meningkatkan stres dan masalah kesehatan mental. Hidup di daerah dengan populasi padat berkorelasi dengan peningkatan stres akibat persaingan untuk sumber daya, ruang yang sempit, dan interaksi sosial yang intens (Adli, 2011; dalam Prismawan, 2023). Ruang yang terbatas dengan tingkat interaksi sosial yang tinggi mampu menimbulkan perasaan terisolasi pada sebagian masyarakat di dalamnya. Selain itu, paparan dari hasil kepadatan di kawasan metropolitan juga rentan membuat individu mengalami overstimulasi dengan dinamika sosial yang terjadi. Beberapa studi menyatakan situasi tersebut menunjukkan pengaruh yang besar terhadap perasaan kesepian pada diri seseorang (Lai, 2021).

Perasaan kesepian sering dikaitkan dengan kepadatan lingkungan (*crowding*). Data dari KOMPASDATA terkait survei yang digelar oleh *Health Collaborative Center* (2023) menunjukkan bahwa dari 1.299 responden di kota – kota besar seperti Jabodetabek, 51% mengalami kesepian tingkat sedang dengan usia di bawah 40 tahun (Arif, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis individu yang berada pada kawasan yang sesak cenderung buruk dengan perasaan kesepian dan terisolasi dari lingkungan sosialnya. Perasaan kesepian sesungguhnya berbeda dengan kehampaan. Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman dengan

pengalaman yang telah dilalui sehingga timbul perasaan kehilangan dan hampa yang dihasilkan dari ketidakpuasan atas jalinan hubungan sosial yang dijalani (Peplau & Pearlman, 1982). Sedangkan, kehampaan adalah kondisi ‘kekosongan’ secara psikologis yang membuat individu merasa terputus dari orang lain dan diri sendiri (Herron & Sani, 2021). Meskipun berbeda secara makna, tetapi keduanya memiliki gejala yang beririsan. Penelitian yang menyebutkan adanya hubungan antara kesepian dengan kepadatan lingkungan dapat menjadi gambaran potensi adanya hubungan antara kehampaan dengan kepadatan lingkungan.

Berdasarkan penjabaran fenomena dan dinamika yang terjadi di tengah masyarakat saat ini, penelitian ini hadir untuk menganalisis peran kehampaan sebagai mediator bagi persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial yang terjadi di masyarakat kawasan metropolitan. Pada penelitian ini peneliti fokus untuk menggali informasi pada masyarakat Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Hal ini dipilih karena kota-kota tersebut memiliki populasi dan dinamika perkotaan yang besar di dalamnya. Selain itu, merepresentasikan kawasan metropolitan yang terdiri oleh kota inti dan beberapa kota penyangga di sekitarnya.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah menggali bagaimana peran kehampaan (*emptiness*) sebagai mediator antara persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial (*existential anxiety*) pada masyarakat di kawasan metropolitan. Penelitian ini juga berusaha mengeksplorasi variabel yang diteliti dengan keadaan demografi yang ditemukan. Eksplorasi ini harapannya dapat membuka diskusi baru untuk keberlanjutan penelitian yang lebih luas pada pembahasan topik ini kedepannya. Selain itu, penelitian ini dapat menyajikan rekomendasi pencegahan dan penguraian masalah dalam topik yang berkaitan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Prevalensi tinggi pada kasus masalah mental, khususnya gangguan kecemasan dan depresi yang terjadi di kalangan remaja hingga dewasa awal di usia produktif.
2. Indikasi kecemasan dan depresi menjadi pendorong terjadinya fenomena kecemasan eksistensial yang paling besar dipengaruhi oleh dimensi kehampaan (*emptiness*) pada diri individu
3. Kepadatan lingkungan di kawasan Jabodetabek berpotensi menjadi penyebab utama masyarakat di kawasan metropolitan banyak yang mengalami gangguan psikologis
4. Belum tersedia penelitian yang berfokus pada analisis peran mediasi kehampaan dalam persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial pada masyarakat metropolitan di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan utama penelitian, maka penelitian ini perlu dibatasi ruang lingkup permasalahannya untuk menghasilkan uraian yang sistematis. Penelitian ini berfokus pada analisis peran mediasi kehampaan dalam persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial pada masyarakat metropolitan di Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran fenomena dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu difokuskan untuk menjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat peran mediasi kehampaan dalam persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial pada masyarakat metropolitan di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijelaskan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis peran mediasi kehampaan dalam hubungan antara persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial pada masyarakat metropolitan di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami sejauh mana persepsi individu terhadap kepadatan lingkungan perkotaan berkaitan dengan munculnya kecemasan eksistensial, serta melihat apakah kehampaan dapat menjadi variabel yang menjembatani hubungan antara kedua variabel tersebut pada masyarakat yang hidup di lingkungan metropolitan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana untuk memperdalam pengetahuan bagi peneliti dalam pengaplikasian teori yang digunakan pada penelitian ini. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan eksplorasi bagi pemahaman mengenai peran mediasi kehampaan dalam persepsi kepadatan lingkungan dan kecemasan eksistensial pada masyarakat metropolitan di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Selain itu penelitian ini merupakan kesempatan bagi peneliti untuk mengaplikasikan kemampuan akademik dalam penyusunan penelitian yang bersifat ilmiah.

1.6.2 Manfaat bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pembaca mengenai peran antar variabel persepsi kepadatan lingkungan dengan kecemasan eksistensial (*existential anxiety*) yang dimediasi oleh kehampaan (*emptiness*) pada masyarakat di kawasan metropolitan, khususnya Jabodetabek. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi dasar untuk diskusi lebih lanjut dan rekomendasi praktis guna meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan perkotaan.