

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesepian atau *loneliness* telah menjadi permasalahan psikologis yang semakin mengkhawatirkan di era modern, khususnya di wilayah perkotaan. Survei yang dilakukan oleh Health Collaborative Center (HCC) pada tahun 2023 yang melibatkan 1.299 responden di wilayah Jabodetabek menemukan bahwa sekitar 44% warga mengalami kesepian derajat sedang dan 6% mengalami kesepian derajat tinggi. Lebih lanjut, survei tersebut mengungkapkan bahwa 51% warga berusia di bawah 40 tahun mengalami kesepian derajat sedang, dengan risiko 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Kirwan et al., 2023). Di tingkat global, survei Cigna (2020) menunjukkan bahwa generasi muda berusia 18–22 tahun merupakan kelompok yang paling kesepian dibandingkan kelompok usia lainnya, dengan lebih dari 60% responden melaporkan perasaan kesepian yang signifikan. Di Indonesia, fenomena serupa ditemukan pada populasi dewasa awal sebagaimana ditunjukkan oleh Artiningsih dan Savira (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara *loneliness* dan *quarter-life crisis* pada dewasa awal, serta Aviva dan Jannah (2023) yang mengungkapkan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman yang umum dialami dewasa awal Indonesia.

Penelitian ini berfokus pada kelompok dewasa awal yang dikonseptualisasikan dalam kerangka *emerging adulthood* (Arnett, 2000), yaitu fase perkembangan yang berlangsung antara usia 18 hingga 29 tahun. Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penting karena menjadi landasan bagi pembentukan identitas diri dan penguatan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Hurlock, 2002). Arnett (2000) mendeskripsikan periode ini sebagai masa yang ditandai oleh lima karakteristik utama, yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, fokus pada diri sendiri (*self-focused*), perasaan berada di antara dua fase (*feeling in-between*), serta penuh kemungkinan (*age of possibilities*). Erikson (1968) menempatkan fase ini dalam tahap *intimacy vs. isolation*, di mana individu berjuang membangun kedekatan emosional yang bermakna. Kegagalan dalam membangun koneksi sosial yang memuaskan pada fase ini dapat menimbulkan perasaan terisolasi. Dalam konteks wilayah

metropolitan Jabodetabek yang merupakan salah satu kawasan terpadat di Asia Tenggara dengan lebih dari 34 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024). Dewasa awal menghadapi tantangan tambahan berupa tingginya mobilitas sosial, padatnya aktivitas sehari-hari, serta pola interaksi yang cenderung singkat dan impersonal. Berbagai tuntutan transisi perkembangan yang terjadi secara bersamaan seperti perpindahan tempat tinggal, perubahan jaringan pertemanan, dan peralihan dari dunia pendidikan ke dunia kerja menjadikan kelompok ini rentan mengalami *loneliness* (Qualter et al., 2015).

Kerentanan dewasa awal terhadap *loneliness* di wilayah metropolitan Jabodetabek juga tidak dapat dilepaskan dari pergeseran budaya yang menyertai proses urbanisasi di kawasan ini. Secara historis, masyarakat Indonesia, termasuk masyarakat Jawa yang mendominasi wilayah Jabodetabek, digambarkan sebagai budaya kolektivistik yang menjunjung tinggi kerja sama, keterikatan komunal, dan keharmonisan hubungan sosial (Nila et al., 2025). Namun demikian, migrasi ekonomi berskala besar menuju wilayah metropolitan serta melemahnya ikatan kekerabatan tradisional membuat lingkungan perkotaan di Pulau Jawa, termasuk Jabodetabek, cenderung lebih individualistik dibandingkan wilayah pedesaan, dengan hubungan sosial yang lebih longgar, fungsional, dan minim keterlibatan emosional (Nila et al., 2025). Urbanisasi memang telah lama dikenal sebagai salah satu kondisi ekologis yang menumbuhkan orientasi individualistik, karena kehidupan kota menuntut adaptasi psikologis dari pola hubungan yang bersifat kolektif menuju pola hubungan yang lebih berorientasi pada kepentingan dan pencapaian pribadi (Hofstede, 2001). Pergeseran budaya inilah yang membedakan konteks Jabodetabek dari sekadar wilayah berpenduduk padat secara fisik, kepadatan tinggi di kawasan ini berpadu dengan melemahnya norma gotong royong dan menipisnya jaringan dukungan sosial berbasis komunitas, sehingga dewasa awal di wilayah metropolitan berpotensi menghadapi tekanan akibat kepadatan lingkungan sekaligus keterbatasan sosial yang diperlukan untuk mengatasi berbagai tuntutan kehidupan perkotaan.

Loneliness merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Perlman

& Peplau, 1981; Russell et al., 1984). Kondisi ini tidak semata-mata berkaitan dengan keadaan fisik sendirian, melainkan lebih pada persepsi individu terhadap kualitas hubungan interpersonalnya. Seseorang dapat berada di keramaian namun tetap merasakan kesepian apabila kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi (Seemann, 2022). Weiss (1975) membedakan *loneliness* menjadi dua bentuk, yaitu *emotional loneliness* yang berkaitan dengan tidak adanya kedekatan emosional dengan orang lain dan *social loneliness* yang berkaitan dengan keterbatasan jaringan sosial atau kurangnya rasa memiliki terhadap suatu kelompok. Kedua bentuk ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu karena hubungan sosial merupakan kebutuhan dasar manusia.

Dampak *loneliness* terhadap kesejahteraan psikologis dewasa awal telah banyak didokumentasikan dalam literatur. Hawkley dan Cacioppo (2010) menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, stres psikologis, serta menurunnya kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Selain itu, *loneliness* juga berdampak pada aspek fisiologis seperti peningkatan respons stres kronis, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan fisik secara umum. Penelitian Qualter et al. (2015) mengungkapkan bahwa dewasa awal memiliki tingkat *loneliness* yang relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, disebabkan oleh berbagai transisi perkembangan yang terjadi secara bersamaan seperti ketidakstabilan identitas, perubahan hubungan sosial, dan tekanan untuk mencapai kemandirian. Jika tidak ditangani, *loneliness* yang berkepanjangan dapat menghambat perkembangan optimal individu dan memperlemah kapasitas mereka untuk membangun hubungan interpersonal yang bermakna (Resmadewi, 2018).

Berbagai faktor telah diidentifikasi berkontribusi terhadap munculnya *loneliness* pada dewasa awal. Faktor individual seperti harga diri rendah, keterbatasan keterampilan sosial, dan rendahnya dukungan sosial dari teman terbukti meningkatkan kerentanan individu terhadap kesepian (Putri et al., 2024). Di sisi lain, faktor lingkungan juga memainkan peran penting. Matthews et al. (2019) menemukan bahwa *loneliness* lebih berkaitan dengan persepsi individu terhadap lingkungan tempat tinggal dibandingkan kondisi lingkungan secara objektif. Hammoud et al. (2021) menunjukkan bahwa *overcrowding* dan tingginya

kepadatan populasi berkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian. Schepers et al. (2025) melalui tinjauan sistematis mengonfirmasi bahwa karakteristik lingkungan fisik dan sosial seperti ruang hijau, kohesi sosial, serta interaksi antarwarga berperan dalam menurunkan *loneliness*. Temuan-temuan ini mengisyaratkan bahwa kondisi lingkungan perkotaan, khususnya persepsi terhadap kepadatan, merupakan faktor lingkungan yang relevan dalam memahami *loneliness* pada dewasa awal di wilayah metropolitan.

Salah satu faktor lingkungan yang relevan dalam konteks perkotaan adalah persepsi kepadatan lingkungan atau *perceived crowding*. Stokols (1972) mendefinisikan kepadatan sebagai pengalaman psikologis yang muncul ketika individu merasa ruang pribadinya terbatas akibat keberadaan orang lain. Vaske dan Shelby (2008) menekankan bahwa *perceived crowding* merupakan hasil evaluasi subjektif individu terhadap kondisi lingkungannya, sehingga dua individu dalam lingkungan yang sama dapat memiliki persepsi yang berbeda. Ketika individu mempersepsikan lingkungannya sebagai padat dan menekan, kondisi ini dapat memicu munculnya ketidaknyamanan psikologis. Evans (2004) menjelaskan bahwa kepadatan lingkungan yang tinggi dapat meningkatkan stres psikologis serta menurunkan kualitas interaksi sosial melalui mekanisme *overstimulation*, yaitu kondisi ketika individu menerima terlalu banyak rangsangan sosial dalam waktu bersamaan hingga melebihi kapasitas pemrosesan kognitifnya. Dalam kondisi ini, interaksi sosial tidak lagi dirasakan sebagai pengalaman yang menyenangkan, melainkan sebagai beban yang melelahkan secara mental dan emosional. Mekanisme inilah yang menghubungkan persepsi kepadatan lingkungan perkotaan dengan penurunan kualitas hubungan interpersonal, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan kesepian (Musfirah et al., 2024).

Keterkaitan antara persepsi kepadatan lingkungan perkotaan dan *loneliness* tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga telah didukung oleh temuan empiris di berbagai konteks perkotaan. Dengan menggunakan penilaian ekologis secara langsung (*ecological momentary assessment*), Hammoud dkk. (2021) menemukan bahwa tingkat *overcrowding* dan kepadatan populasi yang lebih tinggi berhubungan dengan meningkatnya perasaan *loneliness* pada saat itu juga, bahkan ketika individu sedang berada di tengah keramaian. Fenomena ini menegaskan bahwa *loneliness*

bukan semata-mata akibat ketiadaan orang lain secara fisik, melainkan akibat gagalnya kepadatan tersebut diterjemahkan menjadi kedekatan sosial yang bermakna. Sejalan dengan hal ini, analisis jejaring oleh Ochnik dkk. (2024) pada sampel representatif penduduk perkotaan menunjukkan bahwa *loneliness* berperan sebagai penghubung antara kondisi lingkungan fisik dan sosial dengan kesejahteraan psikologis individu. Pola hubungan ini diperkirakan berlaku pula pada dewasa awal di wilayah metropolitan Jabodetabek, mengingat kelompok usia 18 hingga 29 tahun berada pada tahap perkembangan yang sangat bergantung pada kualitas relasi sosial untuk membentuk identitas dan keintiman, sehingga lebih rentan merasakan dampak psikologis dari lingkungan padat yang minim kedekatan sosial dibandingkan kelompok usia lain.

Sebagai respons terhadap tekanan *overstimulation* akibat persepsi kepadatan lingkungan, individu sering kali melakukan *social withdrawal* atau penarikan diri sosial. *Social withdrawal* merujuk pada kecenderungan individu untuk mengurangi keterlibatan dalam interaksi sosial serta menghindari situasi sosial yang menimbulkan ketidaknyamanan (Watson & Friend, 1969; Rubin et al., 2009). Milgram (1982) menjelaskan bahwa individu yang menghadapi kondisi *stimulus overload* di lingkungan perkotaan cenderung membatasi interaksi sosial sebagai upaya mengurangi beban kognitif dan emosional. Meskipun *social withdrawal* dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptasi jangka pendek, perilaku ini memiliki konsekuensi negatif apabila berlangsung secara persisten. Individu yang terus-menerus menarik diri dari lingkungan sosial akan kehilangan kesempatan untuk membangun hubungan interpersonal yang bermakna, sehingga mengurangi kualitas dan kuantitas relasi sosial yang dimiliki dan pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya *loneliness* (Nisa et al., 2024; Qualter et al., 2015).

Meskipun penelitian tentang *loneliness*, persepsi kepadatan lingkungan, dan *social withdrawal* telah dilakukan secara terpisah, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran *social withdrawal* sebagai variabel mediasi antara persepsi kepadatan lingkungan perkotaan dan *loneliness* pada dewasa awal masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu umumnya mengkaji *loneliness* dari sudut pandang faktor individual atau sosial semata, tanpa mempertimbangkan bagaimana kondisi lingkungan perkotaan dapat memicu mekanisme penarikan diri yang pada akhirnya

berujung pada kesepian. Terlebih lagi, kajian dengan konteks spesifik wilayah metropolitan Jabodetabek yang memiliki karakteristik kepadatan penduduk, dinamika sosial, dan pola kehidupan urban yang khas belum banyak dilakukan. Kesenjangan penelitian inilah yang mendorong perlunya kajian empiris yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu model mediasi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan kondisi lingkungan perkotaan dengan pengalaman *loneliness* pada dewasa awal. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris bagi pengembangan intervensi psikologis yang menargetkan perilaku penarikan diri sosial, serta memberikan masukan bagi kebijakan perencanaan lingkungan perkotaan yang lebih mendukung kesejahteraan sosial masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Peran Mediasi *Social Withdrawal* dalam Hubungan antara Persepsi Kepadatan Lingkungan Perkotaan dan *Loneliness* pada Dewasa Awal di Wilayah Metropolitan Jabodetabek."

1.2 Identifikasi Masalah

Berikut poin-poin identifikasi masalah yang dapat diturunkan dari latar belakang penelitian:

1. *Loneliness* menjadi salah satu permasalahan psikologis yang semakin banyak dialami oleh dewasa awal, khususnya dalam konteks kehidupan perkotaan.
2. Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan seperti perpindahan tempat tinggal, perubahan lingkungan pertemanan, serta peralihan dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.
3. Perubahan-perubahan tersebut dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial individu dan berpotensi menimbulkan perasaan kesepian.

4. Kondisi lingkungan perkotaan yang memiliki tingkat kepadatan tinggi dapat mempengaruhi pengalaman psikologis individu dalam kehidupan sosialnya.
5. Persepsi terhadap kepadatan lingkungan (*perceived crowding*) dapat menimbulkan kondisi *overstimulation* yang menyebabkan kelelahan mental dan emosional.
6. Kondisi *overstimulation* dapat mendorong individu untuk mengurangi atau menarik diri dari interaksi sosial (*social withdrawal*).
7. *Social withdrawal* yang terjadi secara terus-menerus berpotensi meningkatkan perasaan *Loneliness* pada dewasa awal.
8. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *perceived crowding* dan *loneliness* pada dewasa awal dengan *social withdrawal* sebagai variabel mediasi, khususnya dalam konteks lingkungan perkotaan di wilayah metropolitan Jabodetabek.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengkajian hubungan antara persepsi kepadatan lingkungan perkotaan (*perceived crowding*) dan *Loneliness* pada dewasa awal dengan *social withdrawal* sebagai variabel mediasi. Subjek penelitian dibatasi pada dewasa awal berusia 18–29 tahun yang tinggal atau beraktivitas di wilayah metropolitan Jabodetabek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *social withdrawal* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara persepsi terhadap kepadatan lingkungan perkotaan (*perceived crowding*) dan *loneliness* pada dewasa awal di wilayah metropolitan Jabodetabek?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara persepsi kepadatan lingkungan perkotaan dan *Loneliness* pada dewasa awal di wilayah

metropolitan Jabodetabek, serta untuk mengetahui peran *social withdrawal* sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi khususnya terkait hubungan antara persepsi kepadatan lingkungan perkotaan, *social withdrawal* dan *Loneliness* pada dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *Loneliness* pada dewasa awal serta menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat di lingkungan perkotaan.

