

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pesatnya perkembangan teknologi telah mengantarkan peradaban manusia mencapai era digital. Segala kebutuhan manusia semakin dipermudah dengan adanya teknologi, tak terkecuali pada kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain. Hadirnya media sosial di tengah – tengah masyarakat modern saat ini, seakan merubah cara pandang individu dalam berkomunikasi. Komunikasi bisa dilakukan di mana saja, kapan saja, tanpa terbatas jarak, ruang, dan waktu untuk bertemu (Watie, 2011). Penggunaan media sosial seperti *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* dan lain sebagainya tentu sudah menjadi hal yang lumrah saat ini. Pada tahun 2020 lalu, survei yang dilakukan oleh *We Are Social*, sebuah perusahaan media digital asal Inggris yang bekerja sama dengan *Hootsuite* mendapati bahwa lebih dari 3.8 miliar orang di seluruh dunia atau 49% dari total populasi di bumi adalah pengguna aktif media sosial. Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna aktif media sosial mencapai 160 juta orang atau 59% dari total populasi di Indonesia (*We Are Social*, 2020).

Masyarakat yang fasih dalam menggunakan media baru ini disebut dengan *digital natives* dan yang tidak fasih saat teknologi digital sudah menguasai peradaban disebut dengan *digital immigrant* (Prensky, 2009). Dalam bukunya yang berjudul, “*Born Digital: Understanding The First Generation of Digital Natives*”, Palfrey dan Gasser (2008) menjelaskan bahwa *digital natives* adalah mereka yang lahir di atas tahun 1980 atau saat ini berusia 41 tahun ke bawah.

*Digital natives* digambarkan memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya seperti, lebih memilih untuk membaca *blog* ketimbang membaca media cetak, memilih bertemu orang lain secara *online* sebelum bertemu secara langsung, mendengarkan musik secara *online* ketimbang membeli kasetnya di toko, lebih suka mengirimkan *instant message* ketimbang telepon, dan cara individu terhubung dengan orang lain seperti interaksi sosial, pertemanan, dan aktivitas kemasyarakatan lainnya akan diperantarai oleh teknologi digital (Palfrey & Gasser, 2008).

Kehadiran media sosial tentu membawa dampak besar dalam masyarakat, seperti memfasilitasi komunikasi dari individu ke individu untuk membuka keterhubungan dengan teman lama, rekan kerja, ataupun pasangan (Shabnoor & Tajinder, 2016). Melalui media sosial pula, individu dapat terbantu untuk membagikan pemikirannya, berinteraksi, dan bertukar pikiran dengan orang lain, baik yang tidak dikenal ataupun yang baru dikenalnya (Akram, 2018). Bagi individu yang merasa canggung secara sosial, media sosial juga dapat memberi individu kemungkinan untuk mengembangkan lingkaran sosial dan mengembangkan persahabatan baru dengan orang lain karena media sosial memudahkan komunikasi secara cepat (Shahjahan & Chisty, 2014). Media sosial juga dapat mengembangkan keterampilan sosial individu, untuk menavigasi cara mereka berinteraksi dalam masyarakat modern (Akram, 2018).

Selain dampak positif dari adanya media sosial, generasi yang tumbuh dalam budaya komunikasi *online* juga ditemukan memiliki kecenderungan untuk menyendiri atau desosialisasi (Samovar & Porter, 2009). Individu yang terbuai dalam komunikasi *online* tidak lagi menganggap pertemuan langsung sebagai

suatu hal yang penting karena dapat dilakukan melalui fitur *chatting* atau *call* di media sosial (Samovar & Porter, 2009). Hal ini mengakibatkan terbentuknya sikap ketidakpedulian individu terhadap lingkungan sekitarnya (Samovar & Porter, 2009). Beberapa penelitian juga mendapati bahwa penggunaan media sosial yang intensif sebagai sarana komunikasi dapat menjadi faktor penyebab kesepian karena adanya penurunan interaksi secara langsung dengan orang sekitar (Primack et al., 2017; Yavich, Davidovitch, & Frenkel, 2019) dan harga diri seseorang (Kalpidou, Costin, & Morris, 2011; Song et al., 2014).

Menurut laporan *We Are Social* (2020), pengguna media sosial secara global menghabiskan waktu rata – rata 2 jam 24 menit setiap harinya dan didominasi oleh kelompok usia dewasa muda. Di Indonesia, pengguna media sosial menghabiskan waktu rata – rata 3 jam 4 menit setiap harinya dan juga didominasi oleh kalangan dewasa muda (*We Are Social*, 2020). Penelitian oleh Hunt, Marx, Lipson, dan Young (2018), menyarankan untuk tidak menggunakan media sosial lebih dari 30 menit setiap harinya karena dapat menurunkan *well-being* atau kesejahteraan individu secara signifikan seperti harga diri yang lebih rendah atau citra diri yang lebih buruk.

Dewasa ini, ditemukan fenomena kesepian yang terjadi pada orang – orang muda yang masuk dalam generasi milenial. Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) yang bekerja sama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018, generasi milenial adalah mereka yang lahir di antara tahun 1980 hingga 2000. Penelitian oleh Sujarwoto, Tampubolon, dan Pierewan (2019) pada orang - orang muda di Indonesia dengan usia 20 tahun ke atas serta pengguna aktif media sosial mendapati bahwa orang muda yang

menggunakan media sosial secara berlebihan ditemukan memiliki kesehatan mental yang kurang baik seperti ketergantungan dengan media sosial, keterampilan sosial yang kurang baik, dan kesepian. Kemudian, dikutip dari laman resmi *World Economic Forum*, [weforum.org](http://weforum.org) (2019), didapati bahwa milenial adalah generasi yang paling merasa kesepian. Temuan ini didasarkan pada hasil survei terbaru yang dilakukan oleh YouGov, sebuah perusahaan media digital asal Inggris terhadap orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) di Amerika Serikat. Dari survei tersebut didapati bahwa, sekitar satu dari lima orang dalam rentang usia ini mengatakan bahwa mereka tidak punya teman, sementara 27 persen mengatakan mereka tidak punya teman dekat, dan 30 persen mengatakan mereka tidak punya sahabat, dimana angka-angka ini jauh lebih tinggi daripada generasi lain yang disurvei ([weforum.org](http://weforum.org), 2019).

Temuan fenomena kesepian dalam survei tersebut juga dikaitkan dengan penelitian sebelumnya oleh Hunt dan kolega (2018), bahwa terdapat hubungan sebab akibat antara waktu yang dihabiskan di media sosial dengan penurunan kesejahteraan atau *well-being*, dimana waktu penggunaan media sosial yang lebih sedikit daripada biasanya akan menyebabkan penurunan signifikan pada depresi dan kesepian, atau sebaliknya (Hunt et al., 2018). Dengan adanya temuan mengenai kesepian pada orang – orang muda, baik di luar maupun di dalam negeri dapat menjadi fenomena menarik untuk dilakukannya penelitian terutama pada dewasa muda di Indonesia yang masuk dalam generasi milenial serta *digital natives*.

Dewasa muda adalah mereka yang menginjak usia 20 hingga 30 tahun dan masuk dalam tahap perkembangan psikososial *intimacy vs isolation* (Erikson

dalam Santrock, 2019). Membangun dan memelihara hubungan sosial merupakan dinamika hidup yang sering kali dialami oleh seorang dewasa muda (Cohen, 2010). Pada masa ini, Erikson menjelaskan bahwa sejatinya individu semakin termotivasi untuk membentuk hubungan yang dekat dan mendalam/intim dengan orang lain (dalam Santrock, 2019). Individu mulai membuka diri dengan lebih akrab kepada orang lain di luar keluarganya dan eksplorasi hubungan romantis mulai dilakukan (Erikson dalam Santrock, 2019). Perspektif individu mulai berganti dari perspektif “aku” menjadi “kita” dalam hubungan yang penuh cinta kasih dan keakraban dengan orang lain (Malone, Liu, Vaillant, Rentz, & Waldinger, 2016).

Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menjelaskan bahwa terdapat dua sumber utama dari keintiman (*intimacy*), yaitu teman dan juga pasangan. Saat individu dapat membentuk hubungan persahabatan yang sehat maka *intimacy* akan tercapai, begitu pula saat individu dapat menjalin hubungan romantis yang memuaskan, maka keintiman akan tercapai (Papalia et al., 2009). Keberhasilan di tahap ini ditandai dengan adanya hubungan yang bermakna dan berkelanjutan dengan orang lain karena adanya kejujuran, kedekatan, dan kasih sayang atau *love* sebagai *virtue* dalam tahap perkembangan dewasa muda (Erikson dalam Santrock, 2019). Pada kenyataannya, tidak semua dewasa muda dapat melalui tahapan ini dengan jalan yang mulus. Individu mungkin mengalami penolakan atau tanggapan lain yang membuatnya menarik diri (Papalia et al., 2009). Hal ini dapat mendorong individu untuk mengalami isolasi (*isolation*) ketimbang mencapai keintiman (*intimacy*) dalam tahap perkembangannya.

Menurut Erikson (1982), isolasi adalah perasaan terpisah dari orang lain. Individu yang mengalami isolasi cenderung kesulitan dalam menempatkan diri, terutama saat berinteraksi dengan orang lain (Maheswari & Dwiutami, 2013). Selain itu, individu yang mengalami isolasi juga kurang dapat mempertahankan hubungan sosial yang telah terbentuk karena sifatnya yang kurang mendalam, dangkal, dan tidak mengakar secara emosional (Maheswari & Dwiutami, 2013). Selain itu, perasaan isolasi dapat disebabkan oleh adanya hubungan romantis yang buruk atau kurang memuaskan, tidak memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, dan hubungan pertemanan yang lemah, sedikit atau kurang memuaskan (Maheswari & Dwiutami, 2013). Adanya keraguan, merasa terancam, dan takut dibandingkan adalah manifestasi dari perasaan isolasi itu sendiri (Buhrmester, dalam Arumdina, 2013). Oleh sebab itu, saat mengalami isolasi, individu juga cenderung merasakan kesepian akibat dari keengganan untuk menjalin relasi dan keintiman dengan orang lain (DiTommaso & Spinner, 1997; Cacioppo & William, 2008; Herdyanti & Margaretha, 2017).

Saat ini, kesepian tidak hanya digambarkan sebagai konstruk *unidimensional* yang hanya terjadi berdasarkan intensitas dan frekuensinya saja, melainkan berkembang menjadi konstruk *multidimensional* yang bisa terjadi dalam kondisi yang berbeda (DiTommaso & Spinner, 1997). Menurut DiTommaso dan Spinner (1997), kesepian atau *loneliness* terbagi menjadi dua dimensi yaitu sosial (*social loneliness*) dan emosional (*emotional loneliness*). Kesepian sosial adalah kondisi yang muncul akibat kurangnya hubungan atau relasi dengan orang lain, sedangkan kesepian emosional adalah kondisi yang muncul akibat dari tidak adanya hubungan atau relasi yang intim dengan orang

lain (DiTommaso & Spinner, 1997). Kesenian sosial dan emosional telah banyak dikaitkan dengan berbagai faktor seperti perasaan rendah diri (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002), memiliki keterampilan sosial yang buruk, hubungan interpersonal yang kurang baik, rasa malu berlebihan, dan penyesuaian sosial yang buruk (Srivastava & Agarwal, 2014). Selain itu, peran *perceived social support* dari keluarga, teman/sahabat, dan *significant others* seperti pasangan juga dapat menjadi faktor penyebab kesepian sosial dan emosional (Bozorgpour & Salimi, 2012). Penggunaan media sosial dan internet secara berlebihan juga ditemukan menjadi faktor penyebab kesepian karena mengurangi interaksi secara langsung dengan orang lain (Samovar & Porter, 2009; Hunt et al., 2018)

Tidak terpenuhinya kebutuhan untuk menjalin hubungan romantis dan tidak adanya relasi persahabatan dengan orang lain juga didapati menjadi penyebab dewasa muda mengalami kesepian sosial dan emosional (Huda, 2012; Matthews et al., 2016). Dewasa muda yang sedang menjalin hubungan romantis juga ditemukan memiliki kecenderungan mengalami kesepian sosial dan emosional, tatkala kualitas dalam hubungan tersebut kurang memuaskan (Sari & Ratih, 2015; Anindita, 2017). Di samping itu, dewasa muda yang meninggalkan keluarga untuk melanjutkan pendidikan atau mencari pekerjaan juga ditemukan memiliki kecenderungan untuk mengalami kesepian sosial dan emosional (Brehm et al., 2002).

Menurut Nyklicek (2011), perasaan kesepian dapat diatasi saat individu memiliki kecenderungan *mindfulness* yang tinggi. Hal ini dikarenakan *mindfulness* melibatkan penerimaan dalam diri terhadap pengalaman yang dirasakan oleh individu (Nyklicek, 2011). Baer, Smith, dan Allen (2004)

menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah suatu kemampuan untuk memberi atensi atau perhatian terhadap apa yang sedang dirasakan, secara apa adanya tanpa memberikan penilaian, dan dapat menerima segala pengalaman yang muncul. *Mindfulness* sering kali digambarkan sebagai pemantauan metakognitif dari pikiran, persepsi, dan sensasi (Garland & Fredrickson, 2013).

Saat individu memiliki kecenderungan untuk *mindful*, maka kebutuhan untuk menilai situasi yang ada seperti pengalaman kesepian dapat disingkirkan (Garland & Fredrickson, 2013). Sebagai contoh, saat individu mengalami kesepian, individu dapat menyadari dan menerima keadaan tersebut ketimbang menghakimi dan menilai bahwa dirinya tidak berharga dan terpisah dari lingkungan sosialnya. Studi yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (2004) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang dengan membuatnya menjadi tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, mendorong hubungan yang lebih positif, dan meningkatkan harga diri. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rosenstreich dan Margalit (2015) pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Peres, Israel menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat memoderasi efek kesepian pada prestasi akademik. *Mindfulness* juga dapat mengurangi kecemasan dan rasa stres sebagai perasaan subjektif individu saat mengalami kesepian (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Pengalaman kesepian juga ditemukan berkaitan dengan munculnya pikiran dan emosi yang negatif (Cacioppo et al., 2015). Saat individu memiliki kemampuan untuk merasakan emosi dan merespons emosi yang dirasakan dengan cara yang tepat, maka pikiran dan perasaan negatif tersebut dapat diatasi (Gross & John, 2003). Dengan adanya regulasi emosi yang baik, individu dapat

memodifikasi afeksi yang tengah dirasakan (Gross & John, 2003). Hal ini mendorong individu untuk dapat mengatasi perasaan rendah diri dan tidak aman sebagai dampak dari pengalaman kesepian yang dirasakan (Cacioppo & William, 2008). Lopes dan kolega (2011) mengungkapkan bahwa, regulasi emosi dapat memengaruhi kualitas interaksi saat individu mencoba berkomunikasi dengan orang lain. Saat individu memiliki afeksi yang positif, sikap ramah dan tanggapan positif dapat dimunculkan ketika individu berkomunikasi dengan orang lain (Lopes et al., 2011). Regulasi emosi terbagi menjadi dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross dan John, 2003). *Cognitive reappraisal* melibatkan perubahan kognitif dimana individu mengevaluasi kembali tentang bagaimana cara mereka berpikir dari situasi yang berpotensi menimbulkan emosi (Gross dan John, 2003). Dengan berfokus pada hal-hal yang dilakukan individu sebelum kecenderungan respons terhadap emosi terbentuk sepenuhnya, *cognitive reappraisal* membantu individu untuk meningkatkan emosi positif (Gross dan John, 2003).

*Expressive suppression* adalah suatu strategi yang dilakukan individu dengan cara menghambat atau menekan ekspresi atau respons perilaku individu saat merasakan emosi (Gross dan John, 2003). *Expressive suppression* berfokus pada hal – hal yang dilakukan individu saat kecenderungan respons sudah dihasilkan terhadap emosi yang muncul, sehingga afeksi negatif dapat diturunkan (Gross & John, 2003). Oleh sebab itu, dengan adanya regulasi emosi yang tinggi, hubungan sosial individu tidak akan terganggu karena adanya *cognitive reappraisal* yang dapat mendorong afeksi positif dengan merubah persepsi sebelum emosi negatif muncul dan *expressive suppression* yang dapat mengurangi

afeksi negatif dengan menekan dorongan respons dari emosi negatif yang muncul (Eres, Lim, Lanham, Jillard, & Bates, 2020). Iani, Lauriola, Chiesa, dan Cafaro (2018) juga mendapati bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi berkorelasi positif secara signifikan dengan *mindfulness* pada sampel orang dewasa dengan rata – rata usia 56 tahun di sebuah universitas populer di kota Roma, Italia.

Pada penelitian kali ini, peneliti menempatkan *mindfulness* sebagai variabel independen, *loneliness* sebagai variabel dependen, dan regulasi emosi sebagai variabel moderator. Menurut Darlington dan Hayes (2017), variabel moderator didefinisikan sebagai variabel yang dapat menguatkan atau melemahkan pengaruh antara dua variabel. Menurut Fairchild dan MacKinnon (2009), variabel moderator mempengaruhi kekuatan dan / atau arah hubungan antara prediktor dan hasil, seperti meningkatkan, mengurangi, atau mengubah pengaruh prediktor. Efek moderasi biasanya dibahas sebagai interaksi antara faktor atau variabel, di mana pengaruh satu variabel bergantung pada tingkat variabel lain dalam model statistik (Fairchild & MacKinnon, 2009). Oleh sebab itu, dengan adanya interaksi antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada penelitian ini, pengaruh *mindfulness* terhadap *loneliness* pada dewasa muda di Jabodetabek akan semakin meningkat. Individu akan semakin terbantu dalam memodifikasi pikiran serta emosi negatif yang dirasakan dengan sikap tenang dan penuh kasih pada dirinya sendiri (Salmon et al., 2004), sehingga individu dapat semakin terdorong untuk membangun relasi yang dekat dan mendalam/intim dengan orang lain untuk menerima pengalaman kesepiannya.

Pemilihan sampel dewasa muda dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun dimaksudkan karena pada tahap perkembangan ini, yang menjadi fokus utama adalah pembentukan relasi yang lebih dekat dan mendalam dengan orang lain sehingga permasalahan kesepian akan lebih sering dijumpai jika dibandingkan pada tahap perkembangan lain. Selain itu, di usia dewasa muda, individu dapat lebih memahami bahwa suatu hal yang benar dapat diperoleh dari pemikiran yang reflektif dan meyakini bahwa solusi atas permasalahan yang ada harus realistis (Crandell, Crandell, & Zanden, 2006). Pemikiran reflektif sendiri merupakan cara berpikir yang mendalam mengenai banyak hal dalam kehidupan seperti pekerjaan, politik, hubungan, dan bidang kehidupan lainnya (Labouvie-Vief, 1986, dalam Santrock, 2019). Hal ini memungkinkan individu untuk menemukan solusi terbaik dalam menghadapi permasalahan yang ada. Kemampuan tersebut ditunjang oleh pematangan bagian korteks dan *amygdala* pada otak untuk menjalankan fungsi mental yang lebih tinggi seperti berpikir abstrak (korteks) dan mengontrol emosi dengan baik (*amygdala*) terutama pada individu usia 25 tahun ke atas (Crandell et al., 2006). Selain itu, penelitian dilakukan di Jabodetabek karena merupakan *major city* dengan jumlah populasi pemuda terbanyak di Indonesia (BPS, 2010). Hal ini dikarenakan Jabodetabek terletak di pulau Jawa yang menjadi pusat berkembangnya perekonomian dan pendidikan di Indonesia (Muta'ali, Marwast, & Christanto, 2018).

## 1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Apakah *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness* pada dewasa muda?
- 2) Apakah strategi *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi dapat memoderasi pengaruh antara *mindfulness* dengan *loneliness* pada dewasa muda?
- 3) Apakah strategi *expressive suppression* dalam regulasi emosi dapat memoderasi pengaruh antara *mindfulness* dengan *loneliness* pada dewasa muda?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* terhadap *loneliness* dan melihat apakah strategi *cognitive reappraisal* serta *expressive suppression* dalam regulasi emosi dapat berperan sebagai moderator dalam pengaruh *mindfulness* terhadap *loneliness* pada dewasa muda di Jabodetabek.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoretis maupun praktis dalam pelaksanaannya.

#### 1.4.1 Manfaat Teoretis

- 1) Penelitian ini dapat memberikan tambahan literatur mengenai topik *mindfulness*, regulasi emosi, dan *loneliness* dalam bidang Psikologi Positif. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan sumbangsih literatur untuk bidang Psikologi Perkembangan, secara khusus pada tahap perkembangan dewasa muda atau *young adulthood*.
- 2) Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran mengenai seberapa besar pengaruh *mindfulness* terhadap *loneliness* yang dimoderasi oleh regulasi emosi pada dewasa muda.
- 3) Memberikan manfaat bagi para praktisi maupun peneliti dalam bidang ilmu Psikologi untuk mengembangkan penelitian mengenai *mindfulness*, regulasi emosi, dan *loneliness*.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada pembaca, secara khusus pada kaum muda untuk lebih menyadari pentingnya *mindfulness* dan regulasi emosi untuk mencegah atau mengurangi perasaan kesepian (*loneliness*).
- 2) Penelitian ini juga dapat memberikan pengetahuan kepada para praktisi seperti psikolog ataupun dosen Psikologi Positif dan Perkembangan dalam menangani atau membahas isu – isu yang berhubungan dengan *mindfulness*, regulasi emosi, ataupun *loneliness*.