

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020, masyarakat mendengar adanya suatu penyakit berbahaya yang disebarkan oleh virus *corona*, yaitu Covid-19. Covid-19 atau *Coronavirus Disease 2019* merupakan penyakit yang ditularkan dari hewan kepada manusia (*zoonosis*). Virus ini disebarkan melalui percikan batuk atau bersin (*droplet*) dan disertai adanya kontak fisik dengan penderita penyakit ini. Covid-19 awalnya berasal dari negara Cina hingga saat ini menyebar hampir ke seluruh dunia. Penyebaran ini menarik perhatian *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa Covid-19 sebagai penyakit darurat yang mengancam kesehatan manusia dan menjadi perhatian internasional (WHO, 2020). Jumlah penderita yang terkena penyakit ini dan jumlah kematian akibat penyakit ini semakin bertambah seiring berjalannya waktu. Hingga pada bulan April 2021 di Indonesia terdapat total 1.614.849 kasus positif Covid-19 dengan 43.777 kematian akibat Covid-19 (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020).

Akibat banyaknya jumlah penderita yang terkena Covid-19 tersebut, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan sebagai langkah awal untuk mengatasi pandemi Covid-19, yaitu *Social Distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). *Social Distancing* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dilakukan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 dengan cara menjaga jarak minimal 2 meter, tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain, menghindari perkumpulan massal, dan membatasi aktivitas-aktivitas di luar rumah, seperti sekolah, pekerjaan, kegiatan sosial lainnya hingga transportasi umum (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2020). Salah satu kota di Indonesia yang memiliki jumlah penderita Covid-19 terbanyak adalah Surabaya dengan total 3.000 pasien positif Covid-19 pada bulan Mei 2020. Surabaya juga pernah berada pada zona hitam (*black zone*) yang menggambarkan adanya penularan Covid-19 yang sangat tinggi sehingga beberapa kali masih dilaksanakan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (The Jakarta Post, 2020). Dengan adanya kebijakan dari pemerintah tersebut menyebabkan

masyarakat tidak dapat melakukan kegiatan-kegiatan di luar rumah sehingga segala aktivitasnya hanya dilakukan di dalam rumah. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada seorang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Sebelum pandemi itu lebih banyak menghabiskan waktu sama temen-temen, biasanya setelah pulang kuliah atau weekend pergi bareng. Selama pandemi itu merasa kayak aktivitas lebih dibatasi karena kan ga bisa bebas pergi-pergi keluar, jadi otomatis ga bisa ketemuan sama temen-temen kuliah dan temen-temen di luar kuliah”

(J, Perempuan, 21 tahun)

Subjek J menyatakan bahwa ia lebih banyak menghabiskan waktu untuk pergi bersama dengan teman-temannya sebelum pandemi. Tetapi, selama pandemi J tidak bisa pergi keluar secara bebas seperti sebelumnya sehingga membuatnya tidak bisa bertemu dengan teman-temannya. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa J merasakan adanya perubahan aktivitas sosial dari sebelum pandemi dengan selama pandemi, dimana J lebih banyak menghabiskan waktunya di dalam rumah selama pandemi Covid-19. Ketika hanya berada di dalam rumah selama pandemi Covid-19 ini, mengakibatkan berbagai dampak negatif yang dirasakan oleh masyarakat.

Beberapa dampak negatif dapat dirasakan oleh masyarakat akibat adanya pengurangan aktivitas dan interaksi di luar rumah selama pandemi Covid-19, salah satunya *loneliness* (Fisipol, 2020). Dilansir dari CNN Indonesia (2021), sebuah survei yang dilakukan oleh *Into The Light* dan *Change.org* pada bulan Mei hingga Juni 2021 kepada 5.211 partisipan dari 6 provinsi di pulau Jawa menunjukkan bahwa 98% responden merasakan *loneliness* selama pandemi Covid-19. Perubahan interaksi sosial yang terjadi selama pandemi Covid-19 ini menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi mental individu (Fisipol, 2020). Mengutip sebuah hasil survei yang dilakukan oleh *Annual Singles Dating Survey* (2021 dalam Rossa, 2021) kepada 640 individu lajang di Indonesia selama pandemi Covid-19, menyatakan bahwa sebesar

76% responden merasakan *loneliness*, 98% responden ingin memiliki hubungan yang serius dengan lawan jenis, dan 83% responden ingin menikah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, individu lajang membutuhkan dukungan sosial yang berasal dari pasangan hidup untuk menjaga kondisi mentalnya selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian dari Utami dan Yenny (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial dari pasangan hidup dapat meningkatkan semangat dan memunculkan perasaan tenang, dipedulikan, dan disayangi atau dicintai bagi individu. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada dua orang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Selama pandemi kalau sedang merasa lonely, sering kali terasa gabut dan tidak tau mau ngapain. Melakukan beberapa tugas dan menyelesaikan deadline pun malas. Walaupun ada orang tua, tapi support system dari orang terdekat atau pacar akan lebih menguatkan saat tersebut”

(F, Laki-laki, 20 tahun)

“Selama pandemi jadi lebih pingin punya pacar supaya ada yang nemenin, perhatian, dan menghibur pas lagi ada masalah”

(J, Perempuan, 21 tahun)

Subjek F menyatakan bahwa ketika merasa *loneliness* selama pandemi biasanya ia malas mengerjakan tugas-tugas. F juga mendapatkan *support system* dari keluarga, tetapi ia merasa bahwa *support system* dari orang terdekat seperti pasangan akan lebih menguatkan. Hal ini juga didukung dengan pernyataan dari subjek J yang menyatakan bahwa ia lebih ingin memiliki pasangan selama pandemi agar mendapat perhatian dan dihibur ketika ada masalah. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek penelitian sama-sama lebih membutuhkan pasangan hidup selama pandemi Covid-19 agar mendapatkan dukungan (*support system*), semangat, dan perhatian dari pasangannya.

Menurut Erikson, adanya kehangatan, kedekatan, keterbukaan, dan kemauan untuk berbagi pemikiran secara personal kepada orang lain merupakan proses dari tahap *intimacy* (Papalia dkk., 2008;

Santrock, 2012). *Intimacy* dimiliki individu ketika mampu berbagi pemikiran dan perasaannya kepada pasangan, keluarga, maupun teman dekat dengan kesamaan tertentu (Santrock, 2012). Individu dapat membangun keintiman selama adanya keterbukaan, respon yang positif, penerimaan, dan penghargaan diri. Pengembangan *intimacy* terlihat secara nyata dalam konteks hubungan romantis dengan lawan jenis, seperti berpacaran dan pernikahan, karena pada dasarnya hubungan romantis melibatkan kedekatan dan ketergantungan yang lebih intim antar pasangannya (Papalia dkk., 2008). Hal ini tidak dapat terjadi apabila individu belum memiliki pasangan hidup (lajang).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Media Indonesia, 2017), kata “lajang” memiliki arti seorang pria atau wanita yang belum memiliki pasangan hidup atau belum pernah menikah. Dalam Bahasa Inggris, kata “lajang” memiliki arti yang sama dengan kata “*single*”. Menurut *Merriam-Webster Dictionary* (dalam Media Indonesia, 2017), kata “*single*” memiliki arti sendirian, tidak menikah, dan belum memiliki pasangan. Individu dikatakan lajang atau *single* ketika ia belum pernah menikah dan sedang tidak memiliki pasangan hidup. Hal tersebut yang dialami oleh individu lajang, khususnya pada masa dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju orang tua. Menurut Santrock (2010), masa dewasa awal merupakan masa transisi baik secara fisik, intelektual, maupun peran sosial. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 hingga 40 tahun, dimana pada masa ini individu akan memiliki peran sosial baru sebagai suami, istri, atau orang tua (Hurlock, 1996). Pada masa dewasa awal, kehidupan psikososial individu menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan masa remaja karena individu akan mulai memasuki kehidupan pekerjaan, pernikahan, membangun rumah tangga, membentuk keluarga, dan tetap memperhatikan orang tuanya. Individu pada masa dewasa awal akan dihadapkan pada berbagai tantangan dan kesulitan agar dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan baru, individu harus dapat menyelesaikan tugas perkembangannya pada masa dewasa awal.

Ketika memasuki masa dewasa awal, individu akan dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Menurut Hurlock (1996), tugas perkembangan dewasa awal, antara lain memilih dan menemukan seorang teman hidup, membentuk keluarga, dan membina kehidupan rumah tangga. Pada masa dewasa awal ini, individu sudah mulai berpikir dan memilih pasangan yang dapat mengerti pikiran maupun perasaannya sehingga dapat berlanjut ke jenjang pernikahan (Hurlock, 1996). Dapat dikatakan bahwa pada masa dewasa awal ini, relasi dengan orang lain menjadi hal yang penting, dimana individu dewasa awal akan mulai menjalin hubungan yang lebih dekat dengan lawan jenisnya. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada seorang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Menurutku punya pasangan itu penting, bukan hanya untuk dibuat gaya ‘eh aku udah punya pacar loh’, tapi ada relasi yang saling menguatkan satu sama lain. Selain itu, ada pertukaran pikiran dan perasaan yang saling dibagikan agar semangat terus tumbuh, apalagi di masa sulit seperti ini sering kali merasa kurangnya gairah dalam menjalani sesuatu”

(F, Laki-laki, 20 tahun)

Subjek F menyatakan pentingnya memiliki pasangan hidup, khususnya ketika berada di masa sulit seperti pandemi saat ini, karena dapat saling menguatkan, bertukar pikiran, dan memberikan semangat dalam melakukan sesuatu. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa F merasa memiliki pasangan hidup itu penting di masa dewasa awal agar dapat bertukar pikiran dan saling menguatkan, ditambah lagi dengan adanya pandemi Covid-19 saat ini. Pada masa dewasa awal, individu akan mulai terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis sesuai dengan tugas perkembangannya (Putri, 2019).

Sumanto (2014) mengatakan bahwa individu yang dapat memenuhi tugas perkembangannya akan merasa bahagia serta memiliki dasar untuk keberhasilan dalam tugas-tugas perkembangan

di tahap selanjutnya. Sebaliknya, individu yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya akan merasa tidak bahagia, mendapat penolakan dari masyarakat, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan di tahap selanjutnya. Menurut Hurlock (1980), ketidakmampuan individu untuk memenuhi tugas perkembangannya pada masa dewasa awal menyebabkan kegagalan dalam memenuhi harapan sosial individu sehingga mempengaruhi penyesuaian diri dan menimbulkan rasa cemas. Rasa cemas akibat tidak mampu memenuhi tugas perkembangan ini dialami oleh individu lajang pada masa dewasa awal.

Individu yang belum memiliki pasangan hidup (lajang) pada masa dewasa awal dapat merasa cemas karena adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan untuk mendapatkan pasangan hidup dengan tuntutan dari masyarakat untuk segera menikah (Hurlock, 1980). Individu yang belum memiliki pasangan hidup (lajang) mendapatkan tekanan mental atau emosional berupa pandangan negatif dari lingkungan di sekitarnya. Pandangan negatif dari masyarakat ini yang menjadi tuntutan bagi individu lajang untuk segera memiliki pasangan, tidak bisa merasa puas atau nyaman dalam menjalani kehidupannya, serta menimbulkan rasa *loneliness* (Ajhuri, 2019). Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada seorang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Saya merasa di umur yang sekarang butuh pacar yang serius. Orang tua juga sering menanyakan ‘kamu ga ada pacar ta’, ‘ga ada temen cowok yang deket ta’, ‘kapan punya pacar’, dan lain sebagainya. Itu membuat saya tertekan. Terus, sama temen juga sering ditanyain ‘kok masih belum punya pacar’. Itu akhirnya membuatku merasa jadi butuh pacar dan menimbulkan loneliness karena belum punya pacar”

(J, Perempuan, 21 tahun)

Subjek J menyatakan bahwa orang tua dan temannya sering kali menanyakan terkait hubungan J dengan lawan jenis sehingga hal ini membuat J merasa tertekan, lebih membutuhkan pasangan hidup yang serius, dan menimbulkan rasa *loneliness* karena belum

memiliki pasangan hidup. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa adanya tuntutan dari lingkungan di sekitarnya membuat J merasa tertekan, lebih membutuhkan pasangan hidup, dan menimbulkan perasaan *loneliness*.

Menurut Peplau dan Perlman (1981), *loneliness* merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat terjadi ketika hubungan sosial individu tidak bermakna, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Setiap individu pasti pernah mengalami dan merasakan *loneliness* ketika tidak ada seorang pun yang dapat diajak berbicara, mendatangi saat ingin ditemani, dan terjebak dalam hubungan yang terlihat palsu atau semu (Burger, 2008). Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada seorang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Pernah ada perasaan sangat lonely ketika orang di rumah tidak bisa diharapkan pengertiannya dan pertemanan yang juga sibuk dengan urusan mereka masing-masing. Menurutku juga alasannya merasa loneliness karena tidak ada yang diajak bertukar pikiran atau ngobrol secara mendalam”

(F, Laki-laki, 20 tahun)

Subjek F menyatakan bahwa ia merasa sangat *loneliness* ketika orang-orang di sekitarnya sibuk dengan kepentingannya masing-masing sehingga tidak ada yang bisa menemaninya untuk bertukar pikiran secara mendalam. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perasaan *loneliness* yang dirasakan F ketika tidak memiliki seseorang yang dapat menemaninya untuk bertukar pikiran ini merupakan bentuk dari adanya hubungan yang tidak bermakna dan tidak terpenuhinya kebutuhan akan ikatan pribadi dengan orang lain. *Loneliness* juga dianggap sebagai akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan *belongingness* yang merupakan kebutuhan akan ikatan pribadi atau berkomitmen dengan orang lain (Yurni, 2015).

Loneliness pada individu lajang juga menuntutnya untuk memenuhi kebutuhannya sendiri (Hansen & Slagsvold, 2012). Hal ini dapat memperparah perasaan *loneliness* pada individu lajang dan menciptakan tekanan psikologis bagi individu tersebut (Park dkk.,

2015). Kebanyakan individu mengira bahwa memiliki pasangan hidup dapat membuatnya terhindar dari perasaan *loneliness*. Memiliki pasangan hidup dapat membantu individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang ada dalam setiap bidang kehidupan, khususnya pada individu lajang berusia 20-30 tahun. Hal ini dikarenakan pada usia dewasa awal, individu dikuasai oleh pemikiran ingin menikah atau memiliki pasangan hidup daripada terus merasa sendiri (Lake, 1986). Perasaan *loneliness* ini lebih sering dialami oleh individu pada masa dewasa awal.

Berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan oleh *Victorian Health Promotion* (dalam Lim dkk., 2019) kepada 650 remaja dan 870 dewasa awal, menyatakan bahwa sebesar 35,77% individu dewasa awal lebih mengalami *loneliness* dibandingkan dengan remaja (27,26%). Hasil *survey* yang dilakukan oleh Mustika dkk. (2017) kepada 208 individu dewasa awal di Surabaya, mengatakan bahwa *loneliness* yang dialami individu dewasa awal di Surabaya berada pada kategori *moderate loneliness* dengan hasil skor *loneliness* sebesar 26 poin. Berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan oleh Groarke dkk. (2020) kepada 1.963 individu dewasa di UK, menyatakan bahwa dewasa awal berusia 18-24 tahun memiliki tingkat *loneliness* tertinggi (sebesar 41%) dibandingkan dengan dewasa akhir berusia di atas 65 tahun selama pandemi Covid-19.

Individu yang mengalami *loneliness* akibat tidak memiliki pasangan termasuk ke dalam jenis kesepian emosional (*emotional loneliness*). Menurut Weiss (dalam Peplau dan Perlman, 1981), *emotional loneliness* merupakan salah satu bentuk kesepian yang diakibatkan oleh tidak adanya hubungan pribadi yang intim dengan orang lain, seperti tidak memiliki pasangan hidup (lajang). Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada dua orang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Menurutku kalau loneliness karena belum punya pasangan itu kayak butuh support system atau perhatian khusus dari orang yang special”

(J, Perempuan, 21 tahun)

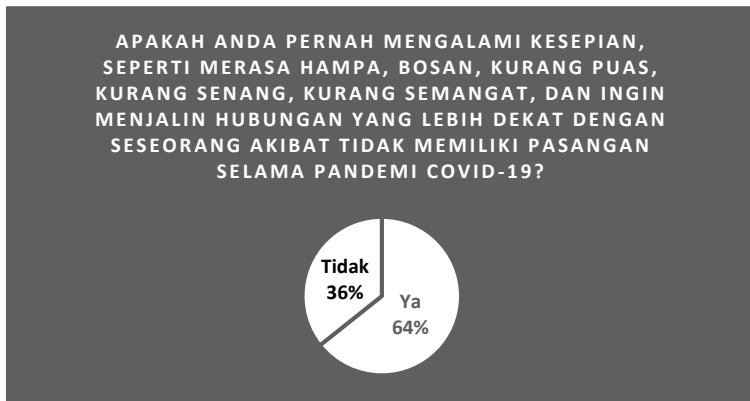
“Menurutku *loneliness* karena belum punya pasangan itu kayak masih merasa kosong, walaupun punya teman dekat”

(F, Laki-laki, 20 tahun)

Subjek J menyatakan bahwa *loneliness* karena belum memiliki pasangan hidup dapat berupa perasaan ingin mendapatkan *support system* dan perhatian khusus dari orang yang *special*. Hal ini juga didukung dengan pernyataan dari subjek F yang menyatakan bahwa *loneliness* akibat belum punya pasangan itu dapat berupa perasaan kosong, walaupun sudah memiliki teman dekat. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek penelitian memiliki pendapat yang sama terkait kesepian emosional (*emotional loneliness*), yaitu perasaan sepi ketika tidak memiliki ikatan pribadi yang intim dengan orang lain atau pasangan hidup.

Individu lajang seharusnya tidak merasa *loneliness* karena ia dapat bebas melakukan apa saja tanpa adanya ikatan atau komitmen dengan orang lain serta mendapat dukungan dari keluarga, teman-teman, maupun orang-orang di sekitarnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Huda (2012), mengatakan bahwa keluarga dapat memberikan dukungan emosional berupa tindakan, ungkapan, perhatian, simpati, dan rasa kebersamaan. Untuk itu, individu lajang dapat memperoleh dukungan emosional dari keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerjanya (Sari & Ratih, 2015). Tetapi pada kenyataannya, individu lajang cenderung lebih rentan mengalami *loneliness*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chiao dkk. (2019) kepada 2.748 individu dewasa awal, menyatakan bahwa sebesar 57% individu dewasa awal yang lajang lebih cenderung merasakan *emotional loneliness* dibandingkan dengan individu dewasa awal yang telah menikah atau memiliki pasangan hidup. Hal ini juga diperkuat dengan hasil *preliminary* yang dilakukan peneliti kepada 56 individu lajang berusia 18-40 tahun di Surabaya sebanyak 22 responden laki-laki (39,3%) dan 34 responden perempuan (60,7%).



Gambar 1.1. Hasil *Preliminary*

Berdasarkan data dari diagram di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 36 responden dengan persentase sebesar 64% mengatakan bahwa mereka mengalami *loneliness* dengan ciri-ciri seperti merasa hampa, bosan, kurang puas, kurang senang, kurang semangat, dan ingin menjalin hubungan yang lebih dekat dengan seseorang akibat tidak memiliki pasangan selama pandemi Covid-19. Di sisi lain, sebanyak 20 responden dengan persentase sebesar 36% mengatakan bahwa mereka tidak mengalami *loneliness* akibat tidak memiliki pasangan selama pandemi Covid-19. Beberapa alasan yang menyebabkan responden mengalami *loneliness*, antara lain kurangnya kegiatan, tidak bisa bertemu dengan teman, ingin memiliki teman hidup untuk bertukar pikiran dan berbagi cerita hidup, melihat banyaknya teman yang sudah memiliki pasangan, serta membutuhkan *support system* dari pasangan. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada seorang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Terkadang kalau sudah sangat jenuh dan stres dengan tugas dan beban hidup lainnya, loneliness itu terasa banget. Pernah suatu kali sampe di kamar menangis sendiri, mungkin karena kelelahan, ga ada support system yang bisa ada waktu itu, dan merasa kok berat banget”

(F, Laki-laki, 20 tahun)

Subjek F menyatakan bahwa *loneliness* yang dialaminya itu sangat terasa ketika sudah jenuh dan stres dengan tugas maupun beban hidup lainnya. Hal ini membuatnya menangis sendirian di kamar karena merasa lelah, berat, dan tidak adanya *support system* pada saat itu. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* yang dirasakan F membuatnya lebih merasakan emosi negatif dan beban yang berat. Perasaan *loneliness* ini dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi yang mengalaminya.

Individu yang mengalami *loneliness* akan merasa sedih, tidak semangat, tidak berharga, berfokus pada kegagalan atau kelemahan, serta memiliki persepsi yang negatif terhadap dirinya sendiri (Russell & Robinson dalam Oktaria, 2013). Rubenstein dan Shaver (dalam Brehm dkk., 2002) mengatakan bahwa *loneliness* berhubungan dengan gejala psikosomatis, seperti sakit kepala, nafsu makan menurun, merasa lelah, khawatir, dan rendahnya perasaan harga diri. Lynch (dalam Brehm dkk., 2002) mengaitkan *loneliness* dengan berbagai masalah sosial, seperti bunuh diri, alkoholisme, dan bahkan penyakit yang serius. Dilansir dari Kompasiana (dalam Jena, 2014), *loneliness* dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kematian dini sebesar 14%, depresi, hingga berujung pada bunuh diri. Dilansir pula dari Jawapos (dalam Warsito, 2018), terdapat sekitar 12 orang pada usia 30 hingga 34 tahun yang mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri akibat *loneliness* di Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara kepada seorang subjek penelitian. Berikut cuplikan wawancaranya:

“Cukup berdampak sih ketika loneliness itu ada perasaan tidak berdaya sampe kadang tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri yang terasa banget, seperti perasaan insecure, tidak berani untuk memulai hubungan, dan berpikir kayak ‘apakah kondisi fisikku ini juga menjadi alasan sehingga tidak punya pacar’ sampe dalam berelasi dengan orang lain itu ada perasaan ngga nyaman karena ngga yakin sama orang lain. Selain itu, juga pernah ada perasaan tidak berharga kayak ‘aku kurang apa ya sampe belum punya

*pacar' padahal melihat temenku yang sudah punya
dan sering gonta ganti pacar"*

(F, Laki-laki, 20 tahun)

Subjek F menyatakan bahwa munculnya perasaan *loneliness* tersebut disertai dengan perasaan tidak berdaya, tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri, hingga menyalahkan diri sendiri, seperti munculnya perasaan *insecure*, tidak berani untuk memulai hubungan, dan berpikir terkait kondisi fisiknya yang membuatnya tidak memiliki pasangan hidup. Selain itu, F juga memiliki perasaan tidak berharga dan tidak nyaman dalam berelasi dengan orang lain. Berdasarkan pernyataan tersebut, terlihat bahwa subjek F mengalami *self-judgement*, *isolation*, dan *over-identified* berupa pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan ketika *loneliness*.

Neff (2011) mengatakan bahwa *Self-Judgement* membuat individu kehilangan kepercayaan pada dirinya sendiri, mulai meragukan potensinya, dan menjadi putus asa. Ketika individu hanya berfokus pada kekurangannya, maka individu akan terserap oleh perasaan tidak mampu dan tidak aman. Tara Brach, penulis *Radical Acceptance* (dalam Neff, 2011), mengatakan bahwa perasaan tidak berharga sejalan dengan perasaan terpisah dari kehidupan dan orang lain (*isolation*). Semakin individu merasa kekurangan, maka individu akan semakin merasa terpisah dari orang lain (*isolation*) sehingga membuatnya merasa lebih sendirian. Selain itu, reaksi berlebihan (*Over-Identified*) seringkali muncul disertai dengan kepanikan, cemas, takut, dan disertai pikiran-pikiran atau pandangan negatif, seperti marah, putus asa, merasa sedang berada dalam bahaya atau bencana besar (Neff, 2011).

Pikiran dan perasaan negatif tersebut lebih sering muncul ketika individu merasakan *loneliness* akibat adanya *social isolation* dan kurangnya kegiatan yang positif atau bermanfaat selama pandemi Covid-19, dimana pemerintah memberikan beberapa keterbatasan untuk melakukan kegiatan sosial dan bertemu dengan orang lain sehingga individu lebih banyak menghabiskan waktunya di dalam rumah. Dalam hal ini, *self-compassion* berperan untuk membantu individu keluar dari pikiran atau perasaan negatif akibat adanya *social isolation* tersebut dengan bersikap baik terhadap diri sendiri (*Self-Kindness*), lebih menyadari dan dapat melihat kondisi

yang kurang baik itu dari perspektif yang lebih luas (*Mindfulness*), serta memahami bahwa orang lain juga bisa merasakan hal yang sama sebagai manusia (*Common Humanity*).

Menurut Neff (2011), *self-compassion* merupakan suatu sikap perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan atau kekurangan dalam hidup serta memahami bahwa penderitaan tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia. *Self-compassion* berfungsi untuk menata emosi individu dengan menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif melalui kebaikan dan hubungan sosial (Akin, 2010). *Self-compassion* berkaitan dengan inisiatif untuk melakukan perubahan yang lebih positif dalam diri individu. Breines dan Chen (2012) mengatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan motivasi individu untuk memperbaiki dirinya. Maka dari itu, individu perlu memiliki *self-compassion* yang tinggi agar dapat terhindar dari perasaan *loneliness*, menghindari hal-hal yang dapat menyakiti dirinya, mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat, dan lebih menghargai setiap pengalaman yang terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa, dimana tinggi rendahnya *self-compassion* berkorelasi dengan tinggi rendahnya *loneliness*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Liu dkk. (2020) mengatakan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* tinggi dapat memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah sehingga lebih jarang mengalami perasaan *loneliness*. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Janardana (2017) yang mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *loneliness* pada biarawan Katolik di kota Malang.

Berdasarkan penjelasan terkait penelitian-penelitian sebelumnya, terlihat bahwa belum ditemukan adanya penelitian yang mengkaji *self-compassion* dan *loneliness* pada individu dewasa awal yang masih lajang, khususnya saat pandemi Covid-19 ini. Hal ini dirasa penting mengingat individu lajang juga mengalami dampak psikologis yang cukup signifikan saat pandemi covid-19 ini, yaitu timbulnya perasaan *loneliness*. Selain itu, penelitian ini juga penting untuk dilakukan karena melihat banyaknya penelitian lain yang membahas terkait *loneliness* dengan faktor penyebabnya, namun

masih sedikit penelitian yang membahas terkait cara mengatasi perasaan *loneliness* tersebut. Beberapa hal tersebut yang menjadi dasar bagi peneliti untuk mengangkat penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang dalam masa pandemi Covid-19.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup sebagai berikut:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19.
- b. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal di Surabaya dengan rentang usia 18-40 tahun yang belum pernah menikah dan sedang tidak menjalin hubungan yang lebih dekat dari sekedar teman dengan lawan jenis.
- c. Penelitian ini berfokus untuk menguji hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangsi referensi bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Psikologi Klinis terkait *self-compassion* dan *loneliness* pada dewasa awal lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi subjek penelitian mengenai keterkaitan antara *self-compassion* dengan *loneliness* beserta dengan cara-cara untuk mengatasi *loneliness*, khususnya selama pandemi Covid-19.

b. Bagi Masyarakat Umum

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pemahaman, serta wawasan bagi para pembaca mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya *loneliness* dan peranan *self-compassion* dalam mengatasi *loneliness*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan evaluasi bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada individu lajang di Surabaya selama pandemi Covid-19.