

BAB I

PENDAHULUAN

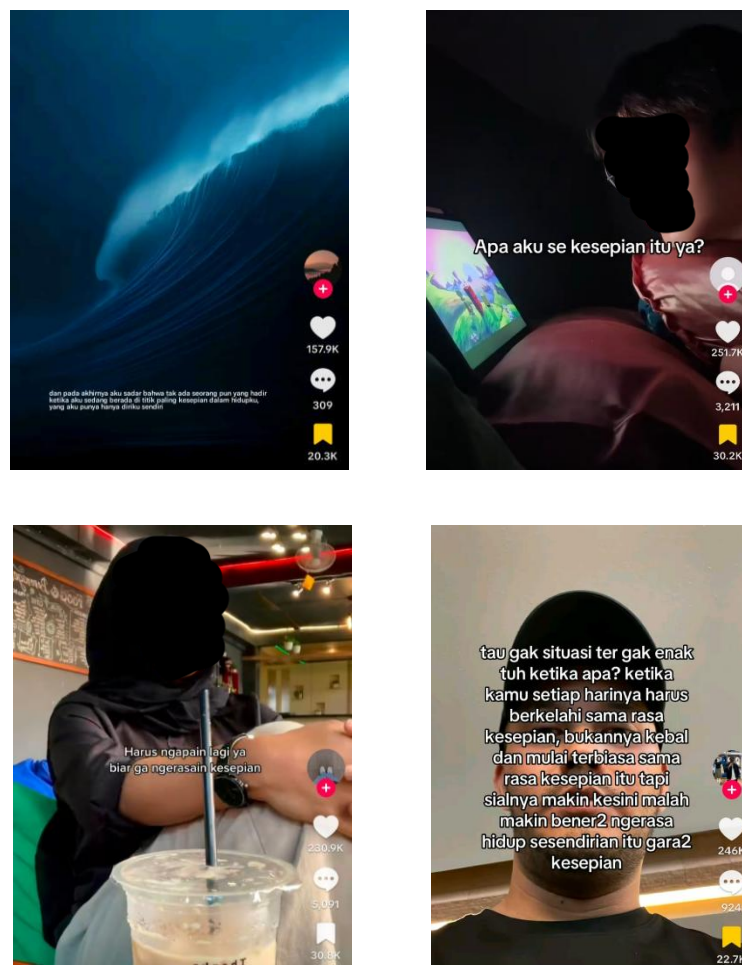
Pada BAB I akan dijelaskan dan diuraikan mengenai pendahuluan yang terdiri atas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesepian telah diakui sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap morbiditas serta mortalitas pada masyarakat selama lebih dari dua dekade dan menjadi sebuah tantangan serta masalah kesehatan yang signifikan terjadi dalam lingkup masyarakat secara internasional (Benjamin & Gummanur, 2023; Department for Digital, Culture, 2018). Dengan pemahaman bahwa kesepian memengaruhi sebagian masyarakat di dunia akhirnya mengarahkan pada pandangan bahwa kesepian menjadi “masalah semua orang” yang perlu dihadapi bersama (Ozawa-de Silva & Parsons, 2020). Kesepian didefinisikan sebagai perasaan tertekan yang disertai dengan persepsi bahwa kebutuhan sosial individu tidak terpenuhi baik dari segi kuantitas maupun kualitas sehingga muncul perasaan subjektif yang negatif sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara yang diinginkan dan yang terjadi secara aktual (Benjamin & Gummanur, 2023).

Dikutip dari narasi.tv, survei *Into The light* dan *Change.org* yang dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021, menunjukkan bahwa sebanyak 98% dari 5.211 masyarakat di Indonesia mengalami kesepian dan beberapa diantaranya memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri. Survei lain yang dikutip dari Tempo.co menyebutkan bahwa kesepian terbanyak dialami usia 18-24 tahun (60%), berdasarkan gender di antaranya (38%) perempuan dan (30%) laki-laki. Lebih spesifik, survei yang dilakukan di Jabodetabek pada Oktober 2023 oleh *Health Collaborative Center (HCC)* menggunakan *UCLA Loneliness Scale* mengungkapkan bahwa 44% warga Jabodetabek

mengalami kesepian derajat sedang, sementara 6% lainnya mengalami kesepian derajat tinggi. Berdasarkan hasil survei yang melibatkan 1.299 responden tersebut, warga usia produktif tercatat sebagai kelompok yang paling banyak mengalami kesepian bahkan lebih dari 600 responden di antaranya tidak sadar sedang mengalami kesepian. Dua kelompok, yakni perantau (56%) dan warga di bawah usia 40 tahun (51%) ditemukan memiliki tingkat kesepian 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan kelompok sosial lainnya.



Gambar 1. 1 Video Tiktok terkait fenomena kesepian

Qisthy Abqori, 2025

PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP KESEPIAN YANG DIMODERASI OLEH KUALITAS PERTEMANAN PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Usia produktif di Indonesia terentang dari usia 15-64 tahun, di mana pada rentang ini juga termasuk ke dalam kelompok *emerging adulthood*, yaitu 18-25 tahun (Arnett, 2000). Dalam buku Reifman (2022) dijelaskan bahwa pada masa *emerging adulthood*, individu mengeksplorasi berbagai keuntungan dan tantangan secara bertahap menuju kedewasaan, termasuk eksplorasi dalam pendidikan, hubungan romantis, pilihan karir, dan menjadi orang tua. Pada fase ini, individu *emerging adulthood* menghadapi lima karakteristik menurut Arnett (2000), yaitu (1) eksplorasi diri, (2) ketidakpastian, (3) fokus diri, (4) optimisme, dan (5) transisi. Transisi terjadi dari fase remaja menuju dewasa awal sehingga ketidakpastian tentang masa depan, ekspektasi sosial, adaptasi dengan lingkungan baru, dan perbandingan sosial menjadi hal yang pasti dihadapi oleh *emerging adult*. Di Indonesia, pada tahap eksplorasi ini, banyak individu sedang berkuliah dan mulai memasuki dunia kerja sehingga lebih rentan dalam menghadapi tantangan secara sosial dan emosional. Asumsi ini dibuktikan dengan hasil survei pada bulan Oktober 2023 oleh *Health Collaborative Center* (HCC) yang memiliki hasil bahwa kesepian dialami sebagian besar kelompok usia muda yang sedang berada pada masa hidup aktif dan produktif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kirwan et al (2023) menunjukkan bahwa perasaan terputus (*disconnected*) dan tidak dipahami (*misunderstood*), tekanan untuk menyesuaikan diri, tekanan terkait pekerjaan dan keuangan, transisi dalam kehidupan, dan perbandingan sosial merupakan penyebab kesepian pada *emerging adult*.

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti dari media sosial Tiktok di Indonesia khususnya menunjukkan bahwa topik kesepian menjadi salah satu hal yang mendapatkan perhatian lebih dari pengguna Tiktok lainnya. Salah satu di antaranya ditunjukkan dari akun Tiktok @myblovdmee yang berbunyi “pada akhirnya aku sadar tak ada seorang pun yang hadir ketika aku sedang berada di titik paling kesepian dalam hidupku, yang aku punya hanya diriku sendiri”, konten tersebut berisi komentar-komentar netizen terkait dengan kesepian yang mereka rasakan.



Gambar 1. 2 Komentar netizen Tiktok terkait konten kesepian

Konten yang ditemukan oleh peneliti sebagian besar memperoleh jumlah penayangan (*viewers*) dan jumlah suka (*likes*) yang cukup signifikan, yaitu mencapai 1,6 juta penayangan dan 200 ribu suka. Banyaknya konten terkait kesepian mengindikasikan bahwa Tiktok menjadi salah satu ruang bagi individu untuk mengekspresikan perasaan kesepian, tidak hanya menjadi media sosial untuk hiburan. Selain itu, relevansi fenomena kesepian semakin kuat dalam konteks digital mengingat data yang dikutip dari *theglobalstatistics.com* menemukan bahwa pengguna aktif platform Tiktok pada tahun 2025 berusia 18-24 tahun yang mencapai sekitar 30% dari total pengguna dewasa di Indonesia, atau setara dengan lebih dari 32 juta orang. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian adalah sebuah pengalaman umum dan universal yang menjadi konsekuensi dari perkembangan setiap individu sehingga kesepian merupakan aspek yang tak terhindarkan dan dapat dialami oleh segala usia (Barreto et al., 2021;

Qisthy Abqori, 2025

PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP KESEPIAN YANG DIMODERASI OLEH KUALITAS PERTEMANAN PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kirwan et al., 2023; Pyle & Evans, 2018). Selain itu, yang perlu menjadi perhatian adalah bahwa tingkat kesepian yang muncul pada *emerging adult* meskipun menunjukkan peningkatan yang kecil tetapi signifikan dari waktu ke waktu (Buecker et al., 2021).

Terdapat banyak literatur yang menyebutkan bahwa kesepian dapat memengaruhi individu baik dari segi kesehatan fisik hingga mental (*well-being*). Berdasarkan penelitian Christiansen et al (2021) pada individu usia 16 tahun ke atas menunjukkan bahwa kesepian pada masa *emerging adult* berhubungan dengan kemungkinan masalah kesehatan seperti asma, migrain, hipertensi, sakit punggung, migrain, gejala kecemasan, masalah alkohol, merokok dan depresi. Penelitian lain menunjukkan adanya dampak langsung dari kesepian pada otak, penelitian oleh Tomova et al (2020) menghasilkan bukti ketika seorang individu mengalami kesepian, maka otak individu akan teraktivasi di daerah yang sama ketika kita lapar. Sedangkan, secara psikologis, citra diri yang negatif, harga diri, transisi sosial, isolasi, ekspektasi masyarakat, perbandingan diri, emosi negatif, dan pengalaman negatif sebelumnya dapat menjadi risiko dari kesepian. Lebih lanjut lagi, kesepian bisa menyebabkan individu mencoba untuk bunuh diri (Sundqvist & Hemberg, 2021; Matthews et al., 2018). Sebagai bagian dari masyarakat, seorang individu tumbuh dengan harapan dan ekspektasi tentang bagaimana mereka sebagai *emerging adult* harus menjalani hidup dan ketika harapan itu gagal dipenuhi maka dapat berkontribusi terhadap kesepian dan perasaan dikucilkan (Kirwan et al., 2023).

Hal lain yang terkait dengan peningkatan kesepian adalah hubungan keluarga yang bersifat disfungsional ditandai dengan perilaku ekstrem atau tidak seimbang (Zhu et al., 2019). Padahal, fungsi keluarga dianggap menjadi salah satu kontributor utama yang dapat memengaruhi kepuasan hidup. Seorang individu yang tumbuh di dalam rumah yang memiliki pola asuh dingin, pelecehan, dan disfungsi akan tumbuh menjadi orang dewasa yang kesulitan dalam membentuk hubungan intim.

Sebaliknya, keluarga yang hangat, aman, dan terjamin akan memprediksi makna hidup yang lebih tinggi sehingga individu cenderung tidak merasakan kesepian (Dameron & Goeke-Morey, 2023; Merz & Jak, 2013; Szcześniak & Tułeczka, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Ato and Galián (2024) menunjukkan bahwa keluarga dengan profil yang sehat (kohesi sedang-tinggi, fleksibilitas sedang) akan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Bahkan, individu dengan temperamen kurang baik tetap dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik karena keluarga yang berfungsi dengan baik dapat menjadi pelindung (*buffer*) bagi individu pada fase *emerging adult*. Penelitian yang dilakukan pada *emerging adult* oleh García Mendoza et al (2019) ditemukan bahwa individu yang berasal dari keluarga dengan kedua orang tua yang sama-sama terlibat, memberikan dukungan otonomi yang tinggi, dan kehangatan melaporkan tingkat *well-being* dan penyesuaian psikologis yang lebih tinggi. Bahkan penelitian Jensen et al. (2021) yang menguji *parenting* dalam konteks digital menemukan ketika kedua orang tua memberikan monitoring yang wajar, konsistensi, dan kehangatan dalam komunikasi digital berkorelasi dengan kesejahteraan, rasa terhubung, dan transisi dalam pertumbuhan kemandirian maupun pengambilan keputusan *emerging adult*. Dari dua penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa keterlibatan orang tua dari kedua pihak (ayah-ibu) bukan hanya salah satunya, memiliki peran penting dalam memberikan ruang tumbuh yang sehat bagi individu *emerging adulthood*.

Fungsi keluarga memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi tantangan pada fase *emerging adulthood* seperti tekanan akademik, pengangguran, dan ketidakpastian tentang masa depan. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa keluarga memberikan dukungan finansial dan emosional yang vital terutama bagi individu yang belum mendapatkan pekerjaan, kehamornisan dalam keluarga dapat mengurangi stres akademik terutama dengan dukungan emosional dan komunikasi efektif, dukungan dari keluarga juga dapat membantu individu dalam pembentukan identitas diri dan meningkatkan harapan serta

Qisthy Abqori, 2025

PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP KESEPIAN YANG DIMODERASI OLEH KUALITAS PERTEMANAN PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengurangi kecemasan terkait ketidakpastian masa depan yang dirasakan individu *emerging adulthood* (Deng et al., 2022; Prattley et al., 2023; Fonseca et al., 2019). Berdasarkan penelitian Wang et al (2024) pada individu dewasa muda, konflik yang terjadi dalam keluarga tetap dapat menjadi sumber distress atau tekanan secara psikologis dan berkaitan dengan risiko psikopatologi seperti kecemasan dan depresi. Pada akhirnya, fungsi keluarga dapat memprediksi sifat prososial dari hubungan interpersonal dan lingkungan keluarga yang baik atau kohesi keluarga seperti komunikasi, peran, dan keterlibatan afektif berkontribusi dalam memprediksi kesepian (Andrisha, 2022; Cendra et al., 2012; Yun et al., 2021). Oleh karena itu, jika individu berada di dalam keluarga yang dapat memahami kompleksitas dari fase kehidupan *emerging adult*, maka akan lebih memahami bagaimana membantu individu melalui masa krusial tersebut dan dapat membangun fondasi yang sehat bagi hubungan orang tua-anak (Goldsmith, 2018).

Berdasarkan hasil survei mengenai kesepian dengan UCLA *Loneliness Scale* yang dilakukan oleh HCC (*Health Collaborative Center*), menunjukkan bahwa tingginya angka kesepian di Jabodetabek disebabkan oleh banyaknya orang yang merasa tidak cocok bergaul dengan orang di sekitarnya. Hubungan negatif antara kualitas pertemanan terhadap kesepian sudah ditunjukkan oleh beberapa penelitian, di mana semakin tinggi kualitas pertemanan maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh individu dari segala rentang usia, yaitu anak-anak, dewasa muda, dan dewasa akhir (Lodder et al., 2017; Sahak, 2021; Thompson et al., 2022; F. Zhang et al., 2014). *Emerging adult* dengan kesepian tinggi menunjukkan berbagai perilaku maladaptif yang berisiko seperti gangguan psikologis (kecemasan, stress, depresi), PTSD, dan gangguan tidur yang akhirnya dapat memperlemah fungsi adaptif dari individu selama masa transisi ini (Isnéniah et al., 2024; Jensen-Campbell et al., 2023).

Pada masa *emerging adult*, pertemanan menjadi salah satu pondasi penting bagi individu untuk tetap terhubung secara sosial. Meskipun pada fase ini terjadi peningkatan investasi pada hubungan romantis, tetapi pertemanan tetap memiliki peran

Qisthy Abqori, 2025

**PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP KESEPIAN YANG DIMODERASI OLEH KUALITAS
PERTEMANAN PADA EMERGING ADULTHOOD DI JABODETABEK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penting sebagai “*safe base*” yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Pertemanan dalam *emerging adulthood* memiliki karakteristik menurunnya aspek negatif seperti konflik dan antagonisme dan meningkatnya stabilitas serta keintiman sehingga fungsi kedekatan emosional dan dukungan menjadi penting pada fase ini (Langheit & Poulin, 2022, 2024). Dalam konteks dukungan sosial, pertemanan secara konsisten menawarkan efek penyangga stress sehingga hubungan pertemanan dipandang sebagai pengalaman adaptif yang penting dimiliki oleh setiap individu, terutama pada usia 20-an di mana persahabatan menjadi sentral dalam kehidupan yang bisa mengarahkan pada hal positif, termasuk *subjective well-being* yang lebih baik (Farida & Tjiptorini, 2021; Langheit & Poulin, 2022). Kualitas dalam pertemanan akan memengaruhi bagaimana individu memenuhi kebutuhan psikologis, termasuk mengembangkan resiliensi, menemukan makna baru, dan memperkuat kepercayaan diri bahkan setelah menghadapi peristiwa sulit. Oleh karena itu, ketika rasa keterhubungan, kompetensi, dan autonomi terbentuk dalam pertemanan, maka persepsi kesejahteraan (*perceived well-being*) dalam hubungan tersebut akan meningkat secara signifikan karena kebutuhan dasar psikologis individu telah terpenuhi (Copley & Daniels, 2023; Reshvanloo et al., 2023).

Budaya serta norma seputar dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang dimiliki individu dapat berkontribusi terhadap kesepian, termasuk hubungan interpersonal dengan keluarga dan lingkungan pertemanan (Kirwan et al., 2023; Ramadhan, 2021). Keterikatan yang terbentuk antara individu dengan orang tua akan memprediksi keterikatan yang terjalin selanjutnya, termasuk hubungan pertemanan. Jika keterikatan dasar tersebut terbentuk dengan aman, pada gilirannya akan memperkuat kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, hubungan keluarga dan pertemanan bagi *emerging adult* adalah pilar utama yang menentukan bagaimana individu akan melewati masa transisi menuju dewasa dengan sehat dan bahagia (Cookston et al., 2024; Valarezo-Bravo et al., 2024).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas dan dengan mempertimbangkan temuan-temuan penelitian sebelumnya, belum ditemukan penelitian yang menggunakan variabel kualitas pertemanan sebagai variabel moderasi untuk melihat kontribusinya terhadap pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian. Maka dari itu, peneliti terdorong untuk menggali potensi kualitas pertemanan sebagai variabel moderator yang diharapkan mampu memberikan perspektif baru terutama pada individu yang berada dalam fase *emerging adult* dengan judul penelitian “Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesepian Yang Dimoderasi Kualitas Pertemanan Pada *Emerging Adulthood* di Jabodetabek”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini mengajukan dua pertanyaan utama, sebagai berikut:

1. “Apakah terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian yang dimoderasi kualitas pertemanan pada *emerging adulthood* di Jabodetabek?”
2. “Apakah terdapat perbedaan signifikan pada tingkat keberfungsian keluarga, kesepian, dan kualitas pertemanan di antara kelompok responden berdasarkan sosiodemografis berbeda, meliputi usia, jenis kelamin, domisili, status perantauan, pendidikan terakhir, status tempat tinggal, dan status hubungan responden?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini di antaranya adalah untuk mengidentifikasi beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah kualitas pertemanan memoderasi pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada *emerging adulthood* di Jabodetabek.
2. Mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan pada tingkat keberfungsian keluarga, kesepian, dan kualitas pertemanan berdasarkan karakteristik sosiodemografis responden

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam psikologi perkembangan khususnya individu dalam fase *emerging adulthood* di Indonesia. Penelitian ini mengkaji bagaimana individu *emerging adulthood* menghadapi berbagai transisi dan perubahan dari remaja menuju dewasa awal yang menegaskan pentingnya keberadaan figur pendukung seperti keluarga dan teman yang mampu memberikan dukungan dan arahan dalam beradaptasi serta berkembang secara optimal. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian psikologi terkait keberfungsian keluarga, kualitas pertemanan, dan kesepian.