

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 tepatnya pada tanggal 8 Desember, sebanyak 381 kasus kematian akibat penyakit ditemukan di Wuhan, Cina dalam satu hari (WHO, 2019). Wabah yang dengan cepat menyebar luas ke seluruh penjuru dunia, mulai dari negara tetangga seperti Jepang, Thailand, Korea Selatan ini dinamakan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) atau saat ini dikenal dengan *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19).

Awal tahun 2020, persebaran, penularan, dan kematian akibat COVID-19 mengejutkan bagi banyak orang di seluruh dunia begitu pun Indonesia. Pemerintah Indonesia mengeluarkan himbauan *physical distancing* serta larangan melakukan kegiatan secara langsung bagi pekerja dan sekolah (Maharani T, 2020). Hal ini menimbulkan perubahan perilaku pada era pandemi yaitu *new normal*, semua aktivitas tetap dilakukan dengan normal namun menerapkan protokol kesehatan seperti menjaga jarak dan memakai masker serta adanya larangan untuk berkumpul atau membuat kerumunan (Bramasta, 2020).

Pandemi yang terjadi banyak mengubah keadaan dari segi ekonomi hingga kesehatan mental masyarakat. Dalam sebuah penelitian ditemukan 10 hingga 15% minoritas masyarakat menengah ke bawah tidak dapat mengembalikan kehidupan normalnya karena dampak pandemi pada kesejahteraan mental mereka (Steven, 2019). Perubahan serta adaptasi yang begitu cepat terjadi menyebabkan stres bagi banyak orang. Selain itu, kurangnya dukungan sosial serta kurangnya pengetahuan untuk beradaptasi pada keadaan *new normal* menjadi kendala utama (Brooks & Smith , 2020).

Pandemi juga berdampak besar bagi remaja dan dewasa muda. Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa *loneliness* meningkat hingga 80% selama pandemi. Remaja hingga dewasa muda berusia 18-35 tahun menyatakan depresi hingga melakukan

percobaan bunuh diri (Berman, 2020). Fenomena *loneliness* juga terjadi sebelum era pandemi. Mental Health Foundation menyebutkan pada pertengahan 2010, dari 4.600 subyek penelitian berusia 18-34 tahun, 34,8% tidak merasa terhubung secara emosional dengan lingkungan luasnya, 24,1 % merasakan *loneliness*, dan 35,4% merasa kurang mendapatkan perhatian, keadaan ini mengakibatkan setidaknya 13,28% remaja rentan memiliki ide untuk melakukan percobaan bunuh diri dengan persentase peningkatan yang signifikan sebesar 2.39% setiap tahun (Kompas, 2019). WHO (2017) juga melaporkan bahwa 5,54% siswa di Indonesia membuat perencanaan untuk bunuh diri dengan proporsi sebesar 5,46% pada laki – laki dan 5,63% pada perempuan. Wanita ditemukan lebih mudah merasa kesepian dengan persentase 47% dibandingkan laki-laki dengan persentase 36% Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* dapat berpengaruh pada kesehatan mental sebagaimana 42% partisipan menyatakan bahwa mereka merasa depresi dikarenakan merasa sendiri dan kesepian (Mental Health Foundation, 2010).

Kesepian dapat membuat seseorang merasa depresi dan stres sehingga mengubah sifat seseorang dalam sudut pandang Islam. Depresi akibat kesepian merupakan sifat yang sangat dicela oleh agama karena dapat menjadi seseorang menjadi kehilangan etos kerja, acuh terhadap lingkungan sekitar, selalu melamun, serta kehilangan percaya diri (Arindah, 2015). Lingkungan merupakan peran penting pada bagian ini, maka dari itu Islam selalu mengajarkan untuk berkumpul dengan orang sholeh dan melakukan ibadah serta mengingat Allah SWT agar menjaga ketenangan sebagaimana disebutkan dalam surah Ar-Rad ayat 28 yang Sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “ yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Mardatila, 2021). Lingkungan yang baik juga diperlukan sebagaimana Islam selalu mengajarkan untuk membangun silaturahmi Rasulullah SAW bersabda dalam (HR Ibnu Majah no.3242

يا أَيُّهَا النَّاسُ أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعَمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا الْأَرْحَامَ، وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ، وَالنَّاسُ نِيَامَ،  
تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ

Artinya: “*manusia, sebarkanlah salam, berilah makan, sambunglah tali persaudaraan, shalatlah di malam hari ketika manusia terlelap tidur, niscaya kalian masuk surga dengan selamat*”.

Ayat serta hadis diatas menjelaskan bahwa berkumpul dengan orang shaleh serta beribadah mengingat Allah SWT akan menumbuhkan ketenteraman, menenangkan hati serta menghilangkan rasa kesepian, kecemasan dan keputusasaan, hal seperti ini yang dibutuhkan remaja agar tidak mudah merasa putus asa.

Pada masa remaja dukungan dari lingkungan sangatlah diperlukan, usia ini anak memiliki rasa keingintahuan yang tinggi pada hal-hal baru serta merasa bahwa kebebasan adalah hak sehingga menghasilkan peningkatan fungsi seksualitas dan emosi yang tidak stabil (Kemdikbud, 2016). Keadaan ini menurut Erikson (dalam Papalia, 2009) merupakan bagian dari tahapan perkembangan remaja berupa *identity vs role confusion* yaitu pembentukan identitas diri. Apabila seorang anak tidak dapat mengatasi masa transisinya maka, anak akan mengalami krisis identitas atau ketidakmampuan menemukan dan menerima identitas diri yang akan menghasilkan rasa kesepian pada masa transisi perubahan fisik dan psikologis dari anak menuju dewasa (Hurlock E. B., 1991). Santrock menyebutkan perkembangan pada remaja dianggap sebagai masa “topan-badai dan stres“ atau *torm & stress* dikarenakan mereka telah memiliki keinginan untuk bebas menentukan nasib diri sendiri namun belum sepenuhnya mampu mengendalikan diri dan menemukan identitas diri yang ideal (Sanstroek, 2011).

Masa transisi ini lah yang menimbulkan dampak tertentu. Santrock (2010) mengatakan *loneliness* pada anak remaja dapat berpengaruh pada lingkungan sosial yang akan dia pilih. Kebanyakan remaja memilih berdasarkan minat karier, niat memiliki pasangan, dan eksplorasi identitas. Sehingga dapat dikatakan bahwa kesepian dapat mempengaruhi pilihan remaja tersebut dalam cara hidup dan bekerja yang akhirnya mempengaruhi pola pikir remaja dalam memilih kelompok lingkungannya (Mental Health Foundation, 2010).

Lingkungan, kesulitan dan tuntutan-tuntutan dari keluarga sering kali menimbulkan dampak negatif seperti stres, depresi, kecanduan rokok dan alkohol

(Russel dalam Huda, 2012). Tingginya angka percobaan bunuh diri akibat *loneliness* memberikan kesimpulan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh sangat besar pada kesehatan individu dan menunjukkan kurangnya dukungan sosial yang dimiliki remaja.

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar akan memberikan rasa dicintai, dihargai, diperhatikan serta bernilai dan bermanfaat bagi komunitas dan sekitarnya (Taylor, 2012), tidak hanya dukungan sosial namun adanya keterikatan serta perasaan antar sesama sehingga menumbuhkan rasa memiliki dan juga keamanan yang akhirnya berpengaruh pada kondisi mental psikis seseorang sehingga individu dapat memiliki lingkungan yang sesuai dan diinginkan juga sangatlah diperlukan, sejalan dengan penelitian Mcmillan dan Chavis (1986) seseorang merasakan *Sense of Community* apabila merasakan keterikatan *membership, influence, integration* dan *fulfillment, shared emotional connection*.

Dukungan sosial serta rasa keterikatan pada lingkungan sekitar dapat diperoleh melalui sebuah komunitas yang akan memberikan keakraban dan perasaan berarti yang dapat berpengaruh pada tingkah laku serta emosional remaja bahwa dirinya bermanfaat dan dicintai (Maharani & Efendi, 2019) sehingga, *sense of Community* merupakan *Powerful force* untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang semakin tinggi *sense of Community* yang dimiliki maka semakin tinggi kualitas hidup yang dimiliki (Sonn, 2002). *Sense of Community* terbentuk pada sebuah komunitas, adanya sebuah komunitas dapat memberikan dukungan sosial melalui jaringan keluarga secara informal sehingga individu merasa memiliki seseorang yang dapat dipercaya. Berkomunitas dapat menumbuhkan rasa *Sense of Community* yaitu saling membantu dan memiliki keterikatan satu sama lain. Sejalan dengan penelitian Bachrach dan Zatura (dalam Coulumbe, Aubry, & Susan, 2004) yang menyebutkan bahwa semakin kuat rasa keterikatan pada komunitas (SOC) akan sangat membantu individu untuk memiliki perubahan secara langsung seperti mengubah atau melawan tekanan serta ancaman. Studi ini juga mengatakan bahwa semakin kuat rasa keterikatan akan mengarahkan individu memiliki kontrol diri yang baik serta memiliki tujuan yang baik (Chavis dalam Blanchard, 2008).

Penelitian Pretty (1996) memberikan gambaran bahwa *Sense of Community* serta dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat *loneliness* pada 234 remaja berusia 13-18 tahun. Pentingnya menjadi bagian dari sebuah komunitas sosial yang positif serta mendapatkan dukungan sosial menjadi faktor utama dalam penelitiannya. Hal ini menunjukkan bahwa *Sense of Community* memiliki pengaruh yang besar dalam mengurangi rasa *loneliness* pada individu, dimana dengan memiliki keterikatan pada sebuah komunitas yang positif dapat membantu individu menemukan *problem-focused coping* untuk mengatasi *loneliness* yang dirasakan.

Fenomena *loneliness* pada remaja Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi dan signifikan serta dapat berdampak pada kesehatan mental dan kehidupan remaja selanjutnya. Hal ini mempertegas bahwa *loneliness* pada remaja perlu solusi. Faktor inilah yang menjadi pandangan utama dalam penelitian ini. Apabila seorang remaja mengikuti sebuah komunitas yang positif dan menghasilkan *Sense of Community* yang baik maka adanya kedekatan serta perasaan bermakna dari sekitarnya ini lah yang akan membantu individu keluar dari tekanan serta mencegah perilaku atau masalah yang dialaminya. Studi juga mengatakan bahwa *Sense of Community* dapat membuat lingkungan yang lebih baik serta menekan angka kriminalitas dan memiliki pengaruh yang besar dalam mengurangi *loneliness* (Pretty, 1996; Bachrach & Zatura, dalam Coulumbe, Aubry, & Susan, 2004; Chavis, dalam Blanchard, 2008).

Berdasarkan uraian di atas studi ini dirangkai untuk melihat apakah keterikatan seseorang pada sebuah komunitas positif dapat mengurangi *loneliness*. Adapun penelitian mengenai *Sense of Community* dengan *loneliness* belum banyak dilakukan. Kebanyakan penelitian mengenai *loneliness* dihubungkan hanya dengan *copping strategies* atau dukungan sosial sama halnya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *Sense of Community* dengan *loneliness* pada remaja anggota komunitas.

## **1.2 Pertanyaan penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara *Sense of Community* dan *loneliness* pada remaja anggota komunitas dan bagaimana tinjauannya dalam Islam?

## **1.3 Tujuan penelitian**

Mengetahui hubungan antara *Sense of Community* dan *loneliness* pada remaja anggota komunitas serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu serta memberikan informasi baru bagi studi psikologi sosial dan psikologi komunitas untuk memberikan perhatian lebih kepada pentingnya *Sense of Community* dalam mengurangi *loneliness* pada remaja.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

1. Masyarakat: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya *Sense of Community* untuk mengurangi *loneliness* pada anak remaja, serta membantu komunitas agar menjadi komunitas yang positif.
2. Orang tua: Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi dan pandangan bagi orang tua untuk membantu anak remajanya melewati masa remaja, bukan hanya dengan bantuan orang tua namun juga dengan *Sense of Community* untuk mengurangi *loneliness* pada remaja.
3. Komunitas: Penelitian ini diharapkan dapat membantu komunitas untuk mengevaluasi kebermanfaatannya bagi anggota *Sense of Community* agar dapat menjadi komunitas yang lebih baik.

## 1.5 Kerangka Berpikir

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

