

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kontak sosial merupakan kebutuhan krusial bagi manusia yang merupakan makhluk sosial. Begitu pentingnya kontak sosial hingga kesejahteraan hidup individu bergantung pada kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Gagasan akan pentingnya kontak sosial dapat dipahami melalui suatu fenomena yang disebut sebagai kesepian. Kesepian bukanlah merupakan kondisi klinis maupun patologis dan justru merupakan fenomena normatif sebagai manusia (Akin, 2010). Kesepian, berbeda dengan *social disconnectedness*, merupakan persepsi dari *social isolation*. *Social disconnectedness* lebih diartikan secara objektif seperti kurangnya kontak dengan orang lain, kecilnya jaringan sosial, interaksi sosial yang jarang, dan kurangnya partisipasi. Sedangkan kesepian konsep subjektif dari hasil persepsi individu akan ketidaksesuaian hubungan sosial yang diinginkan dengan kenyataan (Cornwell & Waite, 2009). Artinya kesepian bukan berarti sendirian, namun mengarah pada tekanan subjek akibat dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang sesungguhnya. Meski dapat dikatakan bahwa kesepian merupakan fenomena normatif yang tidak dapat dihindari. Namun, kesepian tetaplah sebuah fenomena yang bersifat aversif yang harus diatasi.

Fenomena kesepian tercatat mengalami peningkatan yang signifikan selama beberapa tahun terakhir. Sebuah studi pendahuluan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesepian yang substansial sejak kuartil

awal tahun 2020. 36% dari seluruh responden melaporkan kesepian frekuensi pengalaman kesepian yang tinggi. 68% dari individu berusia 18 – 25 tahun dan Ibu dengan anak melaporkan kesepian tingkat tinggi (Weissbourd, Batanova, Lovison, & Torres, 2021). Mendukung hasil tersebut, sebuah penelitian di Amerika Serikat juga menunjukkan bahwa sejak kuartil awal tahun 2020 terjadi peningkatan tingkat kesepian pada individu dewasa awal (18 – 35 tahun), dengan 49% partisipan memiliki kesepian tingkat tinggi (Horigian, Schmidt, & Feaster, 2021). Peningkatan tingkat kesepian juga terjadi di Belanda, sebuah studi menunjukkan tingkat kesepian yang meningkat dalam setahun terakhir khususnya pada orang dewasa berusia 65 – 102 tahun (Tilburg, Steinmetz, Stolte, Roest, & Vries, 2020). Di Indonesia sendiri, tren peningkatan tingkat kesepian serupa juga ditemukan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh perusahaan media sosial *Snap Inc.* yang melibatkan 2.500 responden ditemukan bahwa 72% responden merasa tidak lagi dekat dengan teman-temannya, dan kesepian meningkat sebesar 18% (Desk, 2020). Tren peningkatan kesepian ini diatribusikan kepada peristiwa pandemik COVID-19.

Persoalan kesepian yang meningkat, sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, juga terjadi pada individu dewasa awal. Hal tersebut dapat terjadi karena individu yang memasuki fase dewasa awal dihadapkan dengan tuntutan untuk menjadi orang dewasa dari fase sebelumnya yaitu remaja seperti tuntutan pekerjaan atau karir serta masalah terkait finansial. Selain itu, masa dewasa awal juga merupakan fase penting untuk memenuhi krisis psikososial yaitu *intimacy vs. isolation* (Newman & Newman, 2015), sehingga keberhasilan pada

tahap ini akan menentukan kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang mendukung dan terbuka dengan orang lain. Beberapa penelitian mengkonfirmasi adanya tren peningkatan dan tingginya tingkat kesepian pada individu dewasa awal. Sebuah penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu dewasa awal mengalami kesepian yang meningkat diikuti dengan tingkat depresi yang lebih tinggi sejak awal tahun 2020 hingga kuartil akhir di tahun yang sama (Lee, Cadigan, & Rhew, 2020). Pola peningkatan juga terjadi di Italia, individu dewasa awal mengalami peningkatan kesepian khususnya bagi mereka yang sedang dalam kebutuhan perawatan kesehatan mental (Marchini, et al., 2020). Hwang, Rabheru, Peisah, Reichman, & Ikeda, (2020) mencatat bahwa sebelum organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan pandemic COVID-19 prevalensi kesepian diketahui sebesar 10-40% di seluruh Amerika Serikat, China, dan negara-negara Eropa, hal ini digambarkan sebagai “*behavioral pandemic*”. Sementara itu, sebuah survei mencatat bahwa kelompok individu dewasa awal memiliki tingkat kesepian yang tinggi dan tertinggi dibandingkan remaja (Mustika, Damajanti, & Muljosumarto, 2017).

Dampak dari kesepian memiliki cakupan yang luas, menjangkau gangguan pada fungsi psikologis serta fisik individu. Secara umum, kesepian seringkali berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, depresi, gangguan tidur, gangguan nafsu makan pada individu (Gierveld J. d., 1998). Bahkan kesepian juga dibuktikan menjadi prediktor dari *onset* gangguan psikotik dan mungkin memiliki hubungan kausalitas terhadap paranoia pada

sampel non-klinis (Lamster, Lincoln, Nittel, Rief, & Mehl, 2017). Dampak dari kesepian yang lain juga dirangkum dalam Cosan (2014) seperti kurangnya interaksi dengan orang lain, gaya pemecahan masalah atau *coping problems* yang cenderung pasif, gangguan psikosomatik, dan mortalitas. Kemudian, kesepian juga memiliki hubungan yang sangat kuat dengan masalah kesehatan fisik (Yang, et al., 2016), meliputi gangguan kardiovaskular (Momtaz, et al., 2012), malnutrisi (Ramic, et al., 2011), masalah kualitas tidur (Yu, Steptoe, Ni, Ku, & Chen, 2017), peningkatan aktivitas *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA)* sebagai respon *stressor* (Steptoe, Owen, Kunz-Ebrecht, & Brydon, 2004), penurunan fungsi kognitif (Donovan, et al., 2017). dan secara bersamaan kesepian dapat meningkatkan kemungkinan kematian (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015).

Kesepian telah dibuktikan dapat berdampak pada menurunkan aspek-aspek positif pada individu dan menjadi sebab serta konsekuensi dari masalah atau gangguan psikologis. Di Indonesia sendiri berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (dikutip dalam HIMPSI, 2020) menyatakan bahwa prevalensi gangguan depresi di tahun 2018 sebesar 6.1%, sedangkan prevalensi insiden bunuh diri pada populasi usia 15 tahun ke atas sebesar 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. Wisnubrata (dikutip dalam HIMPSI, 2020) menuturkan bahwa tiga penyebab insiden bunuh diri utama di Indonesia salah satunya adalah kesepian. Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa kesepian di Indonesia berkorelasi dengan edukasi dan ekonomi yang rendah, pengalaman

negatif masa kanak-kanak, masalah kesehatan kronis, disabilitas, kepercayaan akan komunitas/lingkungan yang rendah, akan tetapi faktor terkait kepribadian perlu diselidiki lebih lanjut (Peltzer & Pengpid, 2019).

Angka prevalensi depresi yang tinggi dan insiden bunuh diri yang diindikasikan kuat terjadi akibat dari kesepian perlu menjadi perhatian. Sebuah penelitian *cross-sectional* dan *longitudinal* yang dilakukan oleh Cacioppo & Hughes (2006) mengenai kesepian sebagai faktor spesifik dari gejala depresi, menggunakan kelompok usia dewasa madya dan akhir menemukan bahwa tingginya tingkat kesepian berkorelasi dengan tingginya gejala depresi subjek dan kesepian maupun gejala depresi relatif stabil selama periode tiga tahun. Penelitian serupa dengan desain *longitudinal* juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *perceived isolation* atau kesepian memprediksi gejala depresi dan kecemasan yang tinggi (Santini, et al., 2020). Penelitian tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh Peplau, Bikson, Rook, & Goodchilds, (1982) bahwa semakin senja usia, maka semakin stabil kondisi kesepian yang dialami. Hal ini karena menurunnya sikap optimisme, penurunan sikap optimisme ini terjadi karena kelompok usia dewasa lebih mengatribusikan kesepian sebagai sesuatu yang stabil dan faktor yang tidak dapat diubah. Studi lain menyatakan bahwa kesepian menjadi fenomena yang lebih umum terjadi pada usia dewasa (Luanaigh & Lawlor, 2008)

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kesepian. Secara umum, menurut Lim, Eres, & Vasan (2020) faktor yang memengaruhi kesepian terbagi menjadi tiga kategori besar yaitu lingkungan

sosial, kesehatan, dan demografi. Lingkungan sosial mencakup komunikasi digital dan faktor-faktor yang berkaitan tempat kerja (*workplace*). Komunikasi digital dapat meningkatkan kesepian apabila digunakan sebagai pengganti interaksi langsung akibat kemampuan interaksi sosial yang rendah. Selanjutnya, faktor-faktor yang berkaitan tempat kerja seperti kreativitas yang rendah, performa kerja yang rendah, komitmen terhadap perusahaan yang rendah biasanya memprediksi tingkat kesepian yang lebih tinggi. Selain dua faktor tersebut, pada level makro, faktor yang memengaruhi kesepian dapat dijelaskan melalui sistem ekonomi kapitalisme. Sebagaimana dicatat dalam Yuill (2005), *labour* atau bekerja merupakan bagian yang bersifat esensial bagi kehidupan manusia. sebab ketika bekerja, manusia merefleksikan *diri* ke dalamnya melalui berbagai proses mental seperti konsentrasi, kemampuan penyelesaian masalah, hingga kreativitas. Oleh karena itu, hasil kreasi dari *labour* tersebut adalah objektivikasi dari usahanya yang penyelesaiannya membawa kepuasan serta pengayaan *diri*. Akan tetapi, kapitalisme menyangkal tujuan afirmasi positif *diri* dari *labour*. Dibawah kapitalisme, proses kreativitas dan berpikir dihargai dengan sesuatu yang bersifat material seperti uang, namun tidak dengan perasaan puas dan pengayaan *diri* dari keberhasilan melakukan suatu pekerjaan. Sebuah penelitian memberikan bukti empiris mengenai penjelasan tersebut, bahwa eksposur neoliberalisme meningkatkan kesepian dan menurunkan kesejahteraan psikologis sebagai konsekuensi dari menurunnya rasa keterhubungan dan meningkatnya persepsi persaingan dengan orang lain (Becker, Hartwich, & Haslam, 2021).

Faktor berikutnya berkaitan dengan kesehatan yang meliputi kesehatan fisik, mental, kognitif, dan fisiologis. Secara umum, gejala-gejala yang bersifat negatif pada seluruh aspek tersebut akan diikuti dengan tingginya tingkat kesepian yang dialami. Beberapa contoh masalah atau gangguan pada area tersebut adalah masalah kardiovaskular, gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan depresi, penurunan fungsi kognitif, hingga perubahan struktur dan fungsi pada otak.

Faktor ketiga adalah demografi. Faktor demografi yang pertama adalah usia, umumnya secara statistik kesepian memiliki distribusi bimodal dengan kesepian tertinggi pada dewasa awal, menurun pada dewasa tengah dan meningkat kembali pada dewasa akhir. Kedua, berdasarkan gender prevalensi kesepian pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki meski demikian tidak sedikit penelitian yang tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara keduanya. Ketiga, berdasarkan status pernikahan, individu yang tidak menikah khususnya yang menjadi janda memiliki kesepian yang lebih tinggi. Keempat, adalah kondisi rumah tangga, secara umum mereka yang hidup dengan orang lain melaporkan kesepian lebih rendah dibandingkan mereka yang hidup sendiri. Kelima, sosio-ekonomi sebagai faktor meski terbatas dalam bukti empiris, namun tingkat pendidikan dan penghasilan yang rendah berkorelasi positif dengan kesepian. Keenam adalah status migrasi, mereka yang berstatus sebagai imigran cenderung melaporkan kesepian yang lebih tinggi. Sedangkan, menurut Cosan (2014) melalui kajian literturnya mencatat bahwa karakteristik personal dapat memengaruhi kesepian. Karakteristik personal seperti malu, tingkat

kepercayaan diri yang rendah merupakan karakteristik yang dapat menyebabkan munculnya kesepian pada seseorang. Selain itu, orang yang kesepian memiliki sikap sosial yang berbeda secara negatif dan tidak efektif (Jones, 1982). Selain karakteristik seperti yang telah disebutkan sebelumnya, faktor yang berkaitan dengan kepribadian individu juga dapat menyebabkan kesepian muncul. Salah satu karakteristik individu yang dapat menjadi faktor penyebab kesepian adalah faktor yang berkaitan dengan kepribadian. Menurut penelitian Lindsay, Young, Brown, Smythd, & Creswelle (2019) mengembangkan sikap terbuka terhadap pengalaman saat ini telah dibuktikan dapat menurunkan pengalaman kesepian. Hal ini dapat dipahami sebab kesepian dicirikan dengan sikap yang bias secara negatif terhadap situasi sosial dan perilaku antagonistik yang justru memperdalam pengalaman kesepian (Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, Evolutionary mechanisms for loneliness, 2013). Kualitas sikap yang terbuka terhadap pengalaman saat ini dapat dijelaskan melalui ciri kepribadian yang disebut sebagai *trait mindfulness*. Selanjutnya, penelitian ini akan lebih berfokus faktor karakteristik individu, khususnya adalah *trait mindfulness* sebagai variabel yang berkorelasi dengan pengalaman kesepian.

Mindfulness merupakan konsep dan juga praktik yang sudah berlangsung lama dan merupakan bagian budaya asia khususnya dari ajaran *Buddhism* (Schmidt, 2013). *Mindfulness* digambarkan sebagai pola kognitif serta mencakup *state* dan *trait* (Sternberg 2000, dikutip dalam Germer, Siegel, & Fulton, 2005). *Mindfulness* secara umum didefinisikan sebagai kemampuan

membawa perhatian pada pengalaman saat ini dengan penerimaan dan juga memiliki hubungan terhadap berbagai macam perilaku sehat, *trait mindfulness* atau disposisional *mindfulness* secara khusus mengacu pada pola-pola umum dalam perilaku *mindfull* yang tidak terikat oleh ruang dan waktu. Sedangkan, *state mindfulness* mengacu pada sejauh mana tingkat *mindfulness* individu pada waktu tertentu (Sala, Rochefort, Lui, & Baldwin, 2019). Pada penelitian ini, variabel yang digunakan adalah *trait mindfulness*.

Mengacu pada instrumen *Five Facets of Mindfulness* atau FFMQ, *Trait mindfulness* secara multidimensional terdiri dari 5 aspek antara lain: (1) *non-reactivity to inner experience* (2) *observing thoughts/feelings* (3) *acting with awareness* (4) *describing with words* (5) *non-judging experience* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). Keseluruhan dimensi menjelaskan proses *mindfulness* terhadap individu untuk peka terhadap situasi atau fenomena internal dalam diri dan eksternal di sekitarnya. tidak melakukan pelabelan yang berlebihan, mempertahankan perhatian penuh pada sensasi saat ini (*undivided attention*) dan menerima tanpa penilaian berlebih maupun mengkritik diri sendiri (Baer, Smith, & Allen, Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, 2004)

Menurut Sha'ked & Rokach (2015), semakin *mindful* individu maka individu akan semakin rendah kesepian yang dialami. Hal ini dapat terjadi sebab individu yang *mindful* memiliki kesadaran akan pengalaman internal maupun eksternal dirinya, sehingga individu lebih mampu untuk mengatasi respon-respon fisik maupun psikologis yang berkaitan dengan kesepian seperti

peningkatan kortisol ataupun kecemasan. Selanjutnya, semakin *mindful* individu maka ia akan memiliki kemampuan regulasi atensi yang lebih baik, sehingga kecenderungan individu yang kesepian untuk melakukan perbandingan sosial serta menginterpretasikan situasi sosial secara bias akan menurun. Kemudian, semakin *mindful* individu maka dirinya juga akan dapat meningkatkan persepsi yang lebih positif terhadap diri, sehingga menghasilkan *self-esteem* yang lebih baik dan akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kesepian yang dialami.

Kesepian merupakan proses spiral negatif yang membuat individu terjebak dalam pola pikir destruktif. Baumeister & Vohs (2007) mencatat bahwa pendekatan kognitif terhadap kesepian menilai bahwa seseorang yang mengalami kesepian cenderung melihat dunia sebagai ancaman yang berdampak pada pandangan negatif pada orang lain. Oleh sebab itulah, *trait mindfulness* sebagai aset ketrampilan pengendalian pikiran individu dapat berfungsi mengendalikan kesepian yang dipersepsikan.

Bagaimana *trait mindfulness* dapat diasumsikan menyebabkan turunnya tingkat kesepian terlihat pada beberapa penelitian. Jin, Zhanga, Wang, & An (2020) menemukan korelasi antara kesepian dan *trait mindfulness* dengan subjek mahasiswa China, usia 17 – 25 tahun, pengukuran *trait mindfulness* menggunakan skala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang mendefinisikan konstruk *trait mindfulness* sebagai konsep unidimensional. Penelitian mengenai topik serupa lainnya dilakukan oleh Oktavia (2018) melalui eksprimennya memberikan pelatihan *mindfulness* untuk melihat

efeknya terhadap tingkat kesepian pada remaja, hasil menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat secara signifikan menurunkan tingkat kesepian pada remaja. Lindsay, Young, Brown, Smythd, & Creswelle, (2019) melalui eksperimennya bahwa semakin *mindful* individu maka akan menumbuhkan kemampuan intrapersonal yang kemudian membantu mengembangkan kemampuan interpersonal individu, kemudian berdampak pada meningkatkan kontak sosial dan menurunkan kesepian. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa faktor *trait mindfulness* berkaitan dengan fenomena kesepian.

Fenomena kesepian merupakan hal yang kemudian menarik bagi penulis. Selain, terjadinya tren peningkatan kesepian, penulis juga tidak menemukan penelitian yang menggunakan konsep multidimensional *trait mindfulness* dan hubungannya terhadap kesepian, khususnya pada kelompok dewasa awal di Indonesia. Oleh sebab itu, penelitian ini akan dilakukan dengan konstruk *multi-dimensional* dari *trait mindfulness* tersebut untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *trait mindfulness* dengan kesepian pada orang dewasa agar mendapatkan pemahaman yang lebih meluas. Oleh sebab itu lah penulis kemudian melihat adanya relevansi untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kepribadian individu yang dapat menjadi faktor protektif khususnya pada orang dewasa awal. Sehingga, penulis mengusung penelitian dengan judul “*Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Kesepian memiliki dampak yang sangat luas, khususnya penyebab dari kasus bunuh diri yang diatribusikan pada pengalaman kesepian. Kesepian secara umum telah dibuktikan memiliki dampak negatif yang sangat luas terhadap kesehatan fisik dan psikologis, di Indonesia sendiri kesepian berkorelasi dengan gangguan tidur, konsumsi tembakau, gejala depresi, fungsi kognitif yang menurun dan kepuasan hidup yang rendah (Peltzer & Pengpid, 2019). Selain itu, kesepian di Indonesia dikatakan sebagai salah satu penyebab tingginya angka bunuh diri. Hal ini menjadi semakin mengkhawatirkan sebab diketahui terjadi tren peningkatan kesepian yang terjadi. Tren peningkatan kesepian ini dianggap sebagai konsekuensi dari munculnya wabah virus COVID-19 yang menyerang seluruh dunia. Menurut penelitian Peltzer & Pengpid, kesepian di Indonesia banyak diprediksi oleh masalah sosial seperti pendidikan dan ekonomi serta lingkungan, namun faktor terkait kepribadian belum banyak diselidiki. Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang dapat terjadi terlepas dari kehadiran objektif orang lain. Penelitian ini berupaya untuk menyelidiki faktor yang berkaitan dengan karakteristik individu yang dapat memprediksi kesepian.

Larsen & Buss (2018:4) mendefinisikan kepribadian sebagai sekumpulan ciri dan mekanisme psikologis dalam individu yang terorganisir dan relatif stabil yang memengaruhi interaksi dan adaptasinya dengan lingkungan intrafisik, fisik, dan sosial. Schultz & Schultz, (2014:8) menyatakan kepribadian mencakup gagasan tentang aspek internal dan eksternal yang

umumnya bersifat stabil dan dapat diprediksi serta keunikan manusia. Dengan kata lain kepribadian mencakup segala aspek internal dan eksternal yang sifatnya relatif stabil serta bersifat unik yang membedakan satu individu dengan lainnya, yang mana memengaruhi perilakunya dalam situasi yang berbeda. Berdasarkan definisi tersebut penulis menyimpulkan bahwa kepribadian merupakan sekumpulan ciri dan mekanisme psikologis yang mencakup proses internal dan eksternal dalam individu yang bersifat relatif stabil dan unik yang kemudian memiliki konsekuensi pada perilaku dan interaksinya dengan lingkungan eksternal. Singkatnya, kepribadian individu akan menentukan proses psikologis individu dalam mengalami suatu fenomena. Setiap orang akan menunjukkan pengalaman subjektif yang berbeda meski dihadapkan dengan stimulus yang serupa, hal ini karena individu memiliki ciri dan mekanisme psikologis yang berbeda dalam memproses stimulus tersebut. Oleh sebab itulah, peneliti penulis tertarik untuk melihat hubungan antara *trait* kepribadian dengan pengalaman kesepian.

Teori kepribadian yang digunakan oleh penulis adalah *trait mindfulness*. *Trait mindfulness* merupakan ciri kepribadian yang relevan dalam kaitannya dengan intervensi berbasis meditasi (Tang & Tang, *The Neuroscience of Meditation: Understanding Individual Differences*, 2020). *Trait mindfulness* merupakan sifat dasar individu untuk menjaga perhatian pada pengalaman disini dan sekarang diikuti dengan sikap terbuka dan menerima (Brown & Ryan, 2003). Teori kepribadian *trait mindfulness* telah dibuktikan dapat dimodifikasi melalui induksi *state mindfulness* yang berulang (Kiken, Garland, Bluth,

Palsson, & Gaylord, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering individu melakukan aktivitas secara *mindful* maka akan berdampak pada perubahan yang lebih stabil pada tingkat *trait mindfulness*. Teori ini menawarkan perspektif yang optimis melalui adanya mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana *trait mindfulness* dapat ditingkatkan, yaitu melalui induksi *state mindfulness*. Oleh sebab itu, penelitian ini mengangkat *trait mindfulness* sebagai faktor untuk menjelaskan hubungannya dengan fenomena kesepian. Selain berusaha untuk memahami bagaimana ciri kepribadian berhubungan dengan pengalaman kesepian, khususnya *trait mindfulness*, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan bukti empiris yang dapat dijadikan sebagai landasan teknik intervensi dalam menangani kesepian.

Penelitian mengenai hubungan antara *trait mindfulness* dan kesepian masih sangat terbatas. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, penulis hanya menemukan satu penelitian yang menggunakan konsep *trait mindfulness* dan mengeksplorasi hubungannya dengan pengalaman kesepian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *trait mindfulness*, diukur menggunakan skala unidimensi MAAS, berhubungan negatif dengan kesepian pada subjek mahasiswa di China (Jin, Zhanga, Wang, & An, 2020). Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai *trait mindfulness* dan hubungannya dengan kesepian khususnya pada orang dewasa awal tidak ditemukan. Sehingga, penelitian ini juga berupaya untuk menyediakan bukti empiris serta memperkuat hasil penelitian yang telah dilakukan pada konteks yang berbeda.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam suatu peneliti berguna untuk memfokuskan penelitian sehingga jawaban akan permasalahan yang diteliti akan lebih efisien dan efektif. Batasan masalah dapat meliputi ruang lingkup penelitian seperti subjek atau populasi, waktu atau tempat pelaksanaan penelitian, dan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian. Batasan masalah dalam penelitian ini meliputi:

1. Masa dewasa awal

Masa dewasa awal merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Masa dewasa awal umumnya dimulai pada rentang usia sekitar 18 – 20 dan berakhir pada usia 40 – 45 tahun. Masa dewasa awal merupakan periode awal remaja memasuki masa dewasa. Masa ini dicirikan dengan menetapkan gaya serta nilai-nilai kehidupannya. Dalam berbagai budaya, masa dewasa awal adalah waktu individu memasuki dunia kerja, melepaskan ketergantungan dengan orang tua secara bertahap dan mulai membentuk keluarga. Perubahan secara fisik dan kognitif umumnya merupakan perubahan progresif. Individu menjadi semakin bugar dan aktif, fungsi fisik berada pada puncaknya di masa dewasa muda. Perkembangan kognitif menjadi semakin kompleks dan pola pikir *postformal thought* mulai muncul. Kemudian, orang dewasa awal dihadapkan dengan krisis isolasi dan intimasi (Papalia, Olds, & Feldman, Human Development 11th edition, 2009).

2. *Trait mindfulness*

Trait mindfulness merupakan derajat sifat *mindful* pada individu dalam berbagai situasi dan waktu. Hal ini berarti rerata derajat kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini yang diikuti dengan sikap *non-judgemental* (Kabat-Zinn, *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*, 2003). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney (2006) mengemukakan lima dimensi *mindfulness*, antara lain *observe*, *describe*, *act with awareness*, *non-judgement*, dan *non-reactivity*. *Observe* mengacu pada kemampuan untuk melihat dan menyadari stimulus atau pengalaman internal maupun eksternal, *describe* merupakan kemampuan untuk memberikan label pada suatu pengalaman, *act with awareness* mengacu pada kemampuan untuk memberikan perhatian penuh pada satu pengalaman masa kini, *non-judgement* diartikan sebagai sikap non-evaluatif dalam melihat pengalaman, terakhir *non-reactivity* digambarkan sebagai keadaan individu yang tidak terjebak dalam suatu pengalaman sehingga dirinya tidak secara impulsif berusaha mengubah situasi.

3. Kesepian

Penulis merangkum pengertian kesepian sebagai pengalaman subjektif negatif yang disebabkan karena adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan keadaan yang sesungguhnya. Sehingga kesepian dapat muncul terlepas dari kehadiran orang lain secara objektif. Pengalaman kesepian meliputi tiga aspek, yaitu afektif, kognitif, dan perilaku.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan negatif antara *trait mindfulness* dengan kesepian pada orang dewasa awal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji hubungan antara *trait mindfulness* dan kesepian pada orang dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pengembangan ilmu psikologi di bidang kesehatan mental mengenai hasil temuan yang diperoleh pada penelitian ini khususnya terkait dengan fenomena kesepian.
2. Memberikan bahan landasan bagi penelitian berikutnya, khususnya bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti mengenai fenomena kesepian.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *trait mindfulness* dalam kaitannya dengan kesepian serta landasan dalam pengembangan teknik intervensi yang lebih holistik dalam mengatasi persoalan kesepian.