



Daftar Isi

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	x
Pengantar.....	1
Metode.....	14
Partisipan.....	14
Prosedur.....	15
Instrumen.....	15
Analisis.....	17
Hasil	17
Diskusi.....	19
Kesimpulan.....	27
Saran.....	28
Daftar Pustaka	29
Lampiran	40



Daftar Tabel

Tabel 1. Statistika Deskriptif	17
Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	18



Daftar Lampiran

<i>Blueprint</i> Alat Ukur.....	40
Alat Ukur Penelitian.....	31
Data Demografis Partisipan	38
Reliabilitas Alat Ukur.....	39
Analisis Data	40
Lembar <i>Ethical Clearance</i>	41
Lembar <i>Informed Consent</i>	42

**Peranan Kesendirian Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis pada
*Emerging Adult***
Syadrina Rachma Paramita¹, Lu'luatul Chizannah²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: ¹syadrinarachma@mail.ugm.ac.id & ²luluatul_ch@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek utama kesehatan mental yang penting bagi individu yang berada dalam masa usia *emerging adult*. Kesejahteraan psikologis *emerging adult* dapat didukung oleh kegiatan bermakna dan menyenangkan yang salah satunya dapat diperoleh dari *positive solitude* (kesendirian positif). Kesendirian positif merupakan kegiatan menghabiskan waktu dengan diri sendiri yang dilakukan secara sengaja dan bermanfaat. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui peran kesendirian positif terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adult*. Partisipan dalam penelitian merupakan individu berusia 18- 29 tahun (N=309). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Positive Solitude Scale* dan *Ryff Psychological Well-Being Scale*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif dengan tingkat kontribusi rendah dari kesendirian positif terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adult*.

Kata kunci: *kesendirian positif, kesejahteraan psikologis, emerging adult*

Abstract

Psychological well-being holds significant importance for individuals during the emerging adulthood phase. Among the various factors that contribute to psychological well-being, engaging in meaningful and enjoyable activities, such as positive solitude, plays a noteworthy role. Positive solitude refers to the intentional and beneficial practice of spending time alone. This quantitative study aims to examine the influence of positive solitude on the psychological well-being of emerging adults in Indonesia. The participants comprised 309 individuals aged between 18 and 29 years. The Positive Solitude Scale and the Ryff Psychological Well-Being Scale were employed as measurement instruments. Data analysis was conducted using simple linear regression to examine the relationship between positive solitude and psychological well-being in emerging adults. The findings provide support for the hypothesis, indicating a positive association between positive solitude and psychological well-being in emerging adults, albeit with a low level of contribution

Keywords: *positive solitude, psychological well-being, emerging adult*



Pendahuluan

Permasalahan kesehatan mental kini semakin banyak ditemui pada berbagai macam usia, terutama kategori *emerging adulthood*. Kategori usia ini merupakan tahap kehidupan periode perkembangan antara usia 18 dan 29 tahun yang dipandang sebagai masa transisi antara remaja dan dewasa serta dianggap sebagai masa paling tidak stabil selama rentang kehidupan (Arnett dkk., 2014). Dalam beberapa dekade terakhir, periode ini hadir sebagai konsep baru yang ditandai oleh keadaan individu yang merasa bukan lagi remaja, namun belum juga orang dewasa sepenuhnya (Arnett, 2006). Periode ini memiliki kelompok demografis dan karakteristik tersendiri yang berbeda dari remaja dan dewasa (Arnett, 2000). Secara historis, hanya ada satu kategori usia dewasa yaitu dewasa awal yang dimulai dari usia 18 (akhir masa remaja) hingga 40-45 tahun (awal dewasa pertengahan), namun akhir-akhir ini para ahli perkembangan membedakan usia ini menjadi dua kelompok usia dengan karakteristik khasnya masing-masing, yaitu *emerging adulthood* dan *early adulthood* (Lally & Valentine-French dalam Lang, 2020).

Arnett (2000) berargumen bahwa *emerging adulthood* bukanlah masa remaja dan juga bukan *early adulthood*, sebab individu dalam periode usia ini telah meninggalkan masa kanak-kanak dan masa remaja mereka yang penuh ketergantungan, namun belum sepenuhnya mengambil tanggung jawab di masa dewasa. Masa ini juga ditandai oleh eksplorasi identitas, instabilitas, fokus mencapai kemandirian seperti menempuh pendidikan tinggi, memulai karier, dan membangun hubungan romantis, serta munculnya banyak kemungkinan yang dapat dicoba dalam meraih tujuan hidup (Arnett, 2006). Individu dalam tahap ini pun sering mengalami perubahan signifikan dalam konsep diri mereka dan hubungan



dengan sesama. Selain itu, mereka pun mungkin menghadapi tantangan seperti ketidakstabilan finansial dan ketidakpastian masa depan (Arnett, 2006).

Di sisi lain, dewasa awal merupakan tahap usia individu yang telah memiliki identitas diri yang lebih kuat. Mereka juga sudah lebih fokus mencapai tujuan pribadi dan profesional mereka, seperti memiliki karier yang tetap, berkeluarga, dan membangun kehidupan rumah tangga yang stabil (Arnett, 2006). Dewasa awal juga ditandai dengan tanggung jawab yang meningkat serta stabilitas yang lebih besar, sebab individu dipandang telah lebih mapan dalam kehidupan pribadi dan profesionalnya (Arnett, 2006). Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa meskipun ada beberapa tumpang tindih antara dua tahap perkembangan ini, keduanya merupakan kelompok usia yang memiliki perbedaan. Dewasa baru ditandai oleh eksplorasi dan eksperimen, sementara dewasa awal ditandai oleh stabilitas dan tanggung jawab yang lebih besar.

Dapat diperhatikan bahwa terdapat pola peningkatan gangguan kesehatan mental pada *emerging adult*. Beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental orang-orang *emerging adult* telah mulai diakui sebagai masalah kesehatan masyarakat (Auerbach dkk., 2018; Barkham dkk., 2019; Gunnell dkk., 2020). Jumlah gangguan kesehatan mental yang terdiagnosis secara profesional telah meningkat secara signifikan, terutama pada populasi khusus mahasiswa di rentang usia dewasa yang muncul dari 18 hingga 29 tahun (Auerbach dkk., 2018; Barkham dkk., 2019; Clifford & Nelson, 2019). Studi epidemiologi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa prevalensi gangguan psikiatrik selama 12 bulan ditemukan lebih dari 40% pada orang yang berusia 18-29 tahun (Arnett dkk., 2014). Di



Indonesia sendiri, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Riskesdas, 2018). Dengan timbulnya permasalahan-permasalahan tersebut, penting untuk mengevaluasi faktor apa saja yang berpengaruh dan dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis pada *emerging adult* dalam rangka menanggulangi risiko tinggi masalah kesehatan mental. Selain itu, meskipun tidak semua orang dalam demografi ini bisa mengalami masalah yang sama, transisi yang mereka alami pada periode *emerging adult* tetap saja dapat menjadi sumber ketidaknyamanan (Lane dkk., 2017) yang berkemungkinan mengancam kesejahteraan psikologis mereka (Lane, 2015).

Adanya transisi remaja ke dewasa dan perubahan-perubahan lainnya menunjukkan bahwa masa *emerging adult* merupakan periode penuh ketidakstabilan dan ketidakpastian yang berlangsung lama. Hal ini salah satunya ditandai dengan munculnya transformasi hidup yang substansial sertameningkatnya pengambilan risiko (Pharo dkk., 2011) dan tanggung jawab (Arnett & Padilla-Walker, 2015) seiring individu berusaha beradaptasi di dunia orang dewasa (Syed & Seiffge-Krenke, 2013) sekaligus mengalami perubahan hubungan dengan keluarga, pasangan romantis, serta teman sebaya (Agueda dkk., 2013; Joyner & Campa, 2016), dan meningkatnya pengambilan risiko (Pharo dkk., 2011). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis yang baik dapat bertindak sebagai pencegah dampak buruk yang terkait dengan stres masa transisi yang dialami padausia ini serta memprediksi dampak positif di masa depan (Wang & Haworth, 2020).



Kesejahteraan psikologis pun penting untuk mengurangi risiko psikopatologi (Pynoos dalam Nguyen, 2021), menggapai prestasi di bidang pendidikan (Suldo dkk. dalam Nguyen, 2021), serta kualitas hidup (Park; Ryan & Desember dalam Nguyen, 2021). Dengan demikian, penting bagi para *emerging adult* untuk senantiasa mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting dari kesehatan secara keseluruhan dan berperan besar dalam proses transisi yang terjadi selama masa *emerging adult*. Pada penelitian ini, digunakan definisi kesejahteraan psikologis oleh Ryff (1989), yaitu keadaan individu yang berkemampuan dalam menentukan keputusan hidup secara mandiri, menguasai lingkungan secara efektif, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, menerima diri secara positif, serta mengembangkan potensi secara berkelanjutan dari waktu ke waktu. Ryff (2014) merumuskan konstruk kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), serta tujuan dalam hidup (*purpose in life*).

Berdasarkan Ryff (2014), individu yang bisa menerima diri sendiri memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang dimiliki, serta memandang positif masa lalunya. Sedangkan individu yang kurang bisa menerima diri sendiri cenderung tidak puas dengan diri sendiri, kecewa terhadap masa lalu, serta berkonflik dengan kualitas pribadi atau ingin berbeda dari diri yang sebenarnya. Adapun Ryff (2014)



mendeskripsikan individu otonom sebagai mereka yang independen, mampu menentukan sesuatu secara mandiri, mengatasi tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak, meregulasi perilaku dengan cara sendiri, serta mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadi. Di sisi lain, seseorang dengan otonomi rendah cenderung mengkhawatirkan ekspektasi dan penilaian orang lain, menjadikan pendapat atau penilaian orang lain sebagai dasar pengambilan keputusan penting, serta tunduk terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertingkah laku.

Ryff (2014) berpendapat bahwa individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, prihatin dan peduli dengan kesejahteraan orang lain, mampu berempati dan memberi kasih sayang, serta paham konsep memberi dan menerima dalam hubungan manusia. Sementara itu, individu yang tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain cenderung hanya berhubungan dekat dan percaya dengan sedikit orang, sulit untuk peduli, bersikap hangat, dan terbuka dengan orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, serta tidak mau kompromi untuk mempertahankan hubungan penting dengan orang lain. Selanjutnya, Ryff (2014) mendeskripsikan individu yang menguasai lingkungan sebagai individu yang memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu mengontrol aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan peluang secara efektif, serta memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Individu yang sebaliknya cenderung sulit mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki konteks di sekitarnya, tidak menyadari peluang yang ada di sekitar, serta tidak memiliki rasa



kontrol atas dunia luar.

Ryff (2014) berpendapat bahwa individu dengan pertumbuhan pribadi adalah mereka yang memiliki perkembangan berkelanjutan, mampu tumbuh dan berkembang, terbuka dengan pengalaman baru, sadar terhadap potensinya, rajin melakukan peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu, serta terus berprogres ke arah yang lebih baik. Sementara itu, individu yang kurang memiliki pertumbuhan pribadi adalah individu yang mengalami stagnasi, tidak memiliki rasa peningkatan atau pengembangan diri dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, dan merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru. Terakhir, Ryff (2014) berpendapat bahwa seseorang dengan tujuan hidup tinggi memiliki tujuan dalam hidup dan rasa kebertujuan atau keterarahan, merasa bahwa terdapat makna pada kehidupan saat ini dan masa lalu, berpegang pada kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki cita-cita dan keinginan dalam kehidupannya. Di sisi lain, seseorang dengan tujuan hidup rendah cenderung tidak memiliki makna hidup, tidak mempunyai banyak keinginan dan cita-cita, kurang memiliki arah dalam hidup, tidak melihat tujuan atau arti dari masa lalu, serta tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberi makna pada hidup yang sedang dijalankan.

Beberapa contoh aspek-aspek kesejahteraan psikologis yakni kemampuan introspeksi dan pikiran yang jernih (Nichols dkk., 2021), juga aktualisasi diri dan refleksi terhadap makna hidup (Wood, 2021; Bochniak, 2021; Lemke dalam Petersen dkk., 2021). Menurut Harrington dan Loffredo (2010), memiliki kesadaran utuh terhadap pikiran, perasaan, dan motivasi seseorang penting untuk



kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis juga bisa ditingkatkan melalui *mindfulness* (Afrashteh & Hasani, 2022). Kesejahteraan psikologis juga bisa ditingkatkan dengan regulasi diri yang dilakukan oleh kesadaran mengenai *inner experience* yang dialami (Fino dkk., 2021). Menurut Cleveland (2020), refleksi, kesadaran, dan *personal growth* salah satunya dapat difasilitasi oleh kesadaran diri (*self-awareness*) dan kesendirian. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor kesejahteraan psikologis tersebut dapat diraih melalui kesendirian.

Beberapa penelitian juga telah menemukan manfaat kesendirian terhadap kesejahteraan psikologis. Menghabiskan waktu sendirian dapat memberikan kesempatan istirahat, memulihkan energi, meredakan stres, serta berpikir reflektif (Samangoeei dkk., 2023) yang dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Toyoshima dan Sato (2019) menemukan bahwa waktu sendirian dapat mempengaruhi kesejahteraan. Kesendirian yang positif memungkinkan individu untuk melakukan regulasi emosi dan introspeksi (Nguyen dkk., 2018). Studi lain menunjukkan bahwa kesendirian di waktu luang dapat mengurangi stres (Leung, 2015), berguna sebagai regulasi kesepian, serta eksplorasi diri untuk *emerging adult* (Greenwood & Long, 2009). Selain itu, menghabiskan waktu sendirian dengan sengaja juga berperan penting dalam pengembangan regulasi emosional dan perspektif diri *emerging adult* (Barkham dkk., 2019; Nguyen dkk., 2019).

Kesendirian positif juga dapat meningkatkan fungsi eksekutif (Long & Averill, 2003) yang berperan terhadap kemampuan seseorang dalam mencapai



tujuan serta beradaptasi dalam keseharian (Cristofori dkk., 2019). Kesendirian dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, konsentrasi, refleksi diri, otonomi, serta pertumbuhan pribadi (Burger; Larson dkk.; Long dkk. dalam Lay dkk., 2019). Manfaat-manfaat dari kesendirian ini dapat dikaitkan dengan salah satu karakteristik dari *emerging adult* yakni usia eksplorasi identitas (Arnett, 2006), sehingga kesendirian positif diharapkan dapat membantu *emerging adult* dalam mengeksplorasi identitas, membangun hubungan intim, serta menetapkan fondasi mereka untuk masa dewasa ke depannya. Dapat diamati bahwa perkembangan diri merupakan hal yang krusial di masa usia *emerging adult* yang penuh dengan banyak tantangan dan pencapaian. Dengan demikian, salah satu hal yang dapat dipertimbangkan dalam menentukan kesejahteraan psikologis *emerging adult* adalah kesempatan untuk sendiri atau kesendirian.

Hingga saat ini, masih banyak penelitian yang menggabungkan kesendirian dengan kesepian atau isolasi (Dahlberg; Gizatullina dkk., dalam Thomas & Azmitia, 2019). Selain itu, masih banyak pula penelitian yang mengaitkan preferensi seseorang untuk menyendiri dengan kecemasan sosial atau kepribadian pemalu (Cheek & Buss; Leary dalam Thomas & Azmitia, 2019), alih-alih menghubungkannya dengan motivasi yang positif dan konstruktif. Pandangan ini bertentangan dengan teori yang memandang kesendirian sebagai kebutuhan dasar manusia yang berguna dalam perkembangan psikologis yang sehat (Buchholz, 1997; Davies, 1996; Storr, 1988; Winnicott, 1958), serta penelitian empiris yang menunjukkan korelasi antara rasa nyaman dalam waktu yang dihabiskan sendirian



dan kesejahteraan (Larson dkk., 1982; Larson & Lee, 1996; Weinstein dkk., 2021). Oleh karena itu, dikemukakan konsep bernama kesendirian positif yang berdiri sendiri sebagai upaya membedakan konstruk tersebut dari konsep-konsep kesendirian dan kesepian serta untuk menyorot aspek-aspek khusus dari kesendirian positif (Palgi dkk., 2021).

Kesendirian positif pertama kali diusulkan oleh Ost Mor dkk. (2020) yang diartikan sebagai pilihan seseorang untuk menggunakan waktu mereka dengan melakukan aktivitas atau pengalaman yang bermakna dan menyenangkan secara mandiri. Aktivitas atau pengalaman ini bisa bersifat misalnya spiritual, fungsional, atau rekreasional dan dapat terjadi dengan atau tanpa kehadiran orang lain di sekitar (Ost Mor dkk., 2020). Aktivitas atau pengalaman ini juga berdiri sendiri tanpa tergantung pada kondisi eksternal atau fisik apapun, namun pada intinya, individu memiliki latar atau situasinya masing-masing dalam melakukan kesendirian positif (Ost Mor dkk., 2020). Kesendirian positif mengacu pada pengalaman batin seseorang dalam kesendirian yang tidak dipengaruhi oleh kondisi sosial eksternal, seperti jumlah atau tingkat kualitas interaksi sosial (Palgi dkk., 2021). Berdasarkan Ost Mor dkk. (2020), dalam konseptualisasinya, kesendirian positif terdiri dari tiga tema utama yaitu kesendirian positif sebagai pilihan, kesendirian positif bersifat memuaskan dan menyenangkan dan kesendirian positif merupakan aktivitas yang bermakna. Dalam penelitian ini, digunakan definisi kesendirian positif yang berarti kemampuan individu untuk menikmati waktu sendiri secara positif tanpa adanya interaksi dengan orang lain yang bermakna (Palgi dkk., 2021).

Palgi dkk. (2021) pertama kali dengan jelas membedakan kesendirian positif



sebagai kemampuan yang berdiri sendiri dari kesepian dan kesendirian. Kesendirian, kesepian, dan isolasi sosial cenderung berkelanjutan, terjadi tanpa kendali seseorang dan/atau berdampak negatif, sedangkan kesendirian positif merupakan kegiatan menghabiskan waktu dengan diri sendiri yang biasanya dilakukan secara sengaja, dapat berlangsung dalam durasi berbeda-beda, serta bermanfaat (Ost Mor dkk., 2020). Kesendirian positif adalah pilihan individu yang bersifat aktif dan disengaja yang juga disertai dengan pengalaman afek positif (Dai dkk., 2011). Selain itu, perlu diperhatikan bahwa konsep kesendirian positif sangatlah berhubungan dengan determinasi diri (Ryan & Deci; Deci & Ryan; Ryan & Deci dalam Weinstein, dkk., 2021).

Penelitian-penelitian berbasis teori determinasi diri berpendapat bahwa kesendirian lebih bermanfaat jika dilakukan atas motivasi yang ditentukan sendiri yang berasal dari kepentingan dan nilai pribadi daripada dilakukan karena adanya tuntutan atau tekanan (Nguyen dkk., 2018; Thomas & Azmitia, 2019). Motivasi untuk menyendiri yang datang dari sendiri merupakan aspek penting dalam kesendirian baik di masa dewasa maupun dewasa yang lebih tua sehingga konsep kesendirian positif pun salah satunya didasarkan oleh tema utama yaitu “*a matter of choice*” (Ost Mor dkk., 2020). Dengan adanya kesendirian yang didasari oleh determinasi diri, *emerging adult* diharapkan dapat secara aktif meluangkan waktu untuk diri sendiri dengan harapan mendapat manfaat seperti relaksasi dari keseharian dan tuntutan seiring bertambahnya usia, kesempatan untuk refleksi dan mengenal diri sendiri lebih dalam, dan hal lainnya yang dapat membantu *emerging adult* dalam menjalani tahap usia penuh transisi dan dapat berdampak positif pada