

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kota Bandung merupakan salah satu kota yang memiliki mobilitas yang tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah penduduk Kota Bandung tahun 2024 pada kelompok usia produktif (20–44 tahun) mencapai 1.986.600 jiwa. Tingginya populasi ini memperlihatkan pentingnya memahami dinamika psikologis dan komunikasi intrapersonal di masyarakat urban.

Tabel 1. 1 Jumlah Penduduk Tahun 2024 di Kota Bandung sesuai Usia dan Jenis Kelamin

Usia	Jenis Kelamin		Total Penduduk (Ribu)
	Laki-Laki	Perempuan	
20-24	218.1	207.9	426
25-29	203.5	199.9	403.3
30-34	194.1	194.3	388.5
35-39	181.7	177.9	359.6
40-44	206.3	202.9	409.2
Total Penduduk	1003.7	982.9	1986.6

(Sumber: BPS, 2025)

Pada fase transisi kehidupan dari remaja menuju dewasa, yakni pada rentang usia 20 hingga 40 tahun, individu kerap mengalami masa yang disebut *quarter life crisis*, yaitu fase kebingungan, kegelisahan, dan pencarian jati diri. Fase ini ditandai dengan munculnya rasa cemas, kehilangan arah hidup, keraguan terhadap kemampuan diri, hingga depresi (Prameswari, 2024). Penelitian Artiningsih & Savira (2021) menunjukkan bahwa *quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang sering terjadi pada masa *emerging adulthood*, akibat ketidaksiapan individu

menghadapi transisi menuju kedewasaan. Isolasi diri pada masa ini dapat memicu perasaan kesepian (*loneliness*) yang berdampak pada kesehatan mental. Mereka menemukan adanya hubungan positif antara *loneliness* dan *quarter life crisis*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin besar pula potensi mengalami krisis identitas dan emosional.

Selain itu penelitian Kusumaningrum & Jannah (2023) yang menemukan bahwa *quarter life crisis* banyak dialami oleh individu berusia 18–28 tahun, dengan tingkat sedang sebesar 73,1%. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami krisis ini karena tekanan sosial dan tuntutan budaya untuk segera menikah atau mencapai kemandirian finansial. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa krisis identitas pada usia produktif bukan hanya disebabkan oleh faktor internal seperti ketidakstabilan emosi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial yang tinggi terhadap peran dan pencapaian individu.

Menurut Hasanah (2024) *quarter life crisis*, pada kalangan urban usia 20-40 tahun mungkin menghadapi tantangan identitas, pekerjaan, relasi sosial yang berbeda dan hal ini tercermin pada bagaimana mereka mampu memperlakukan diri sendiri secara lebih welas-asih dan sadar. Hal ini didukung oleh data dari Dinas Kesehatan Kota Bandung (2022), dimana adanya peningkatan signifikan jumlah kasus gangguan kesehatan jiwa di Kota Bandung. Ada 8.870 kasus di 2021 menjadi 10.196 kasus di 2022 yang terjadi dikalangan urban (20 tahun ke atas). Fakta ini memperlihatkan bahwa tekanan psikologis dan risiko gangguan mental semakin nyata di kalangan usia produktif di kota Bandung. Selain itu, pada

penelitian yang dilakukan Shadrina et al., (2025), ditemukan fenomena *stres* yang signifikan pada *dewasa awal* di Bandung, di mana tekanan psikologis berkaitan dengan ide bunuh diri dan *online social capital* (kekuatan koneksi digital) sebagai faktor moderatnya, yang menggambarkan realitas stress yang dialami orang dewasa muda dalam kehidupan urban kota.

Hasil survei yang dilakukan oleh Ruang Empati pada tahun 2024 terhadap mahasiswa di Bandung (yang sebagian besar berada dalam rentang usia 18–24 tahun) mengungkap bahwa 48,6% dari 736 responden mengalami gejala gangguan mental emosional, termasuk depresi, dan 5,3% di antaranya memiliki ide untuk mengakhiri hidup, mencerminkan beban psikologis yang tinggi di kalangan dewasa muda di kota ini (Zulhairil, 2024). Selain itu, menurut Hakim et al. (2025) bahwa ada 39% responden dengan rentang usia 18–40 tahun di Bandung mengalami gejala depresi serius. Fenomena tekanan mental di Bandung pada usia dewasa muda menunjukkan bahwa kebutuhan individu untuk mengelola tekanan emosional adalah isu yang penting.

Manusia dan cinta merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak mampu hidup dalam isolasi karena selalu membutuhkan kehadiran, interaksi, dan dukungan emosional dari orang lain (Salsabila et al., 2023). Cinta menjadi kekuatan emosional yang mendorong manusia untuk saling berhubungan dan membangun ikatan sosial. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan kasih sayangnya, yang dikenal dengan istilah *love language* atau bahasa cinta. *Love language* merupakan

bentuk ekspresi kasih sayang seseorang terhadap dirinya sendiri maupun orang lain (Azzahra et al., 2024). Menurut Chapman dalam Rani & Sahrani (2024) terdapat lima bentuk utama *love language*, yaitu: (a) *words of affirmation* atau ungkapan kata-kata yang meneguhkan, (b) *quality time* atau waktu berkualitas bersama, (c) *receiving gifts* atau pemberian hadiah, (d) *acts of service* atau tindakan pelayanan, dan (e) *physical touch* atau sentuhan fisik.

Pemahaman terhadap bahasa cinta membantu individu berinteraksi dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang paling bermakna bagi dirinya maupun orang lain. Dengan demikian, hubungan yang awalnya kaku dapat berubah menjadi lebih harmonis, hangat, dan penuh kasih sayang. Konsep *love language* tidak hanya berlaku dalam hubungan romantis, tetapi juga dapat diterapkan dalam relasi keluarga, pertemanan, hingga hubungan dengan diri sendiri (Pratama, 2023). Tingkat mobilitas sosial yang tinggi, tekanan pekerjaan, serta paparan media sosial yang masif sering kali membuat individu di usia produktif mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan (Armanu et al., 2021).

Oleh karena itu, kemampuan untuk mengenali dan mencintai diri sendiri menjadi kebutuhan penting dalam menjaga kesehatan mental. Salah satu bentuk nyata dari upaya tersebut adalah *self love*, yakni praktik menerima, menghargai, dan merawat diri sendiri secara utuh (Auliya, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa bentuk *love language* tidak hanya berlaku pada hubungan dengan orang lain, tetapi juga dapat diterapkan untuk memperkuat relasi dengan diri sendiri.

Self love mencerminkan penghargaan terhadap diri dan menjadi fondasi dalam pembentukan kesehatan mental serta kesejahteraan emosional individu (Safitri, 2023). Penerapan *self love* membantu seseorang untuk menerima dirinya secara utuh apa adanya. Sikap penerimaan ini mencakup kemampuan menerima seluruh aspek kehidupan, baik dalam keadaan bahagia maupun sedih, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan. Menurut Rani et al. (2022) ketika seseorang memiliki *self love*, ia akan lebih mampu menghargai dan mengapresiasi dirinya sendiri. Hal ini juga tercermin dalam kebiasaan menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pola hidup yang positif.

Bentuk *self love* pada konsep *love language* adalah *quality time*. Menurut Rani & Sahrani (2024) *quality time* merupakan bentuk kasih sayang yang diwujudkan melalui kegiatan menikmati waktu berkualitas bersama orang lain. Namun, dalam konteks *self love*, *quality time* dapat berupa momen refleksi diri ketika seseorang berdialog dengan dirinya sendiri untuk memahami kebutuhan emosional dan mentalnya. Aktivitas ini dikenal sebagai *me time*, dimana seseorang dapat berkomunikasi dengan diri sendiri atau berdialog batin untuk membantu menata pikiran, menilai pengalaman, serta mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi secara logis dan reflektif (Aprilia et al., 2024).

Bentuk *me time* menjadi sarana penting untuk memulihkan energi emosional dan menjaga keseimbangan psikologis individu di tengah kesibukan kehidupan sehari-hari (Nurdiana, 2024). Menurut Ramadani et al. (2025), pada usia 20-an, individu berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu periode pencarian identitas

diri yang ditandai oleh eksplorasi pilihan hidup, karier, relasi, dan nilai personal. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan usia 20-an, melakukan dan memaknai *me time* sebagai bentuk eksplorasi diri dan kebebasan, seperti mencoba hobi baru, bepergian sendiri (*solo traveling*), berbelanja sebagai bentuk *self-reward*, menulis jurnal reflektif, mengikuti kelas pengembangan diri, atau menghabiskan waktu sendirian untuk mengenali minat dan preferensi personal.

Sementara pada usia 30-an, fokus perkembangan mulai bergeser dari eksplorasi menuju stabilisasi peran sosial, di mana individu menghadapi tuntutan pekerjaan, relasi jangka panjang, serta tanggung jawab keluarga yang semakin kompleks. Menurut Shin & Park (2022), kegiatan *me time* yang dilakukan usia 30-an lebih berorientasi pada relaksasi personal dan pemulihan energi, yang diwujudkan melalui aktivitas seperti beristirahat secara sadar, olahraga ringan, menikmati waktu tenang tanpa distraksi digital, meditasi, spa, membaca buku, atau melakukan aktivitas rekreatif yang membantu meredakan stres akibat tekanan peran sosial dan profesional. Memasuki usia 40, individu memasuki fase dewasa pertengahan yang ditandai oleh refleksi terhadap pencapaian hidup, evaluasi nilai-nilai personal, serta peningkatan orientasi pada makna dan kualitas hubungan sosial.

Menurut Gondek et al. (2024), bentuk *me time* yang dilakukan tidak lagi sekadar relaksasi fisik, tetapi berkembang menjadi ruang refleksi spiritual dan penguatan hubungan sosial, seperti melakukan kegiatan keagamaan atau spiritual, meditasi reflektif, menulis jurnal kehidupan, mengikuti kegiatan komunitas, serta

meluangkan waktu berkualitas bersama keluarga dan teman dekat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa *me time* memiliki makna yang dinamis sesuai fase kehidupan, namun pada dasarnya menjadi kebutuhan penting bagi individu, khususnya kalangan urban, untuk memulihkan energi emosional dan meningkatkan kesadaran diri di tengah tekanan sosial dan tuntutan hidup modern.

Penelitian Pimienta (2023) menegaskan konsep *self love* sebagai suatu bentuk apresiasi dan penghargaan terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan-tindakan yang mendukung kesejahteraan diri. *Self love* bukan sekadar melakukan aktivitas perawatan diri atau *me time*, melainkan mencakup pengembangan komunikasi intrapersonal, pengelolaan emosi, serta upaya mempertahankan kesehatan mental secara aktif. Soerjoatmodjo (2023) juga menekankan bahwa proses *healing* seperti *me time* merupakan langkah penting dalam membangun pikiran positif dan menjaga stabilitas kesehatan mental. Proses ini tidak sekadar menjadi bentuk pelarian dari stres, tetapi sebuah upaya sadar untuk memulihkan keseimbangan emosional melalui penerimaan diri dan penguatan komunikasi intrapersonal.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Rani et al. (2022), juga menegaskan bahwa dalam proses *self love* seseorang harus percaya diri dan membuat pikiran selalu terjaga positif. Hal ini akan dapat membantu kalangan urban terutama di Kota Bandung untuk lebih menjaga keseimbangan mental. Selain itu, percaya diri yang semakin tinggi pada diri sendiri akan membuat komunikasi intrapersonal seseorang lebih kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian Salsabila et al. (2023),

dimana *love language* bukan hanya sebagai alat untuk menunjukkan perasaan sayang tetapi sebagai jembatan untuk memperkuat kesehatan mental dan emosional.

Peneliti telah melakukan pra penelitian melalui observasi awal pada fenomena *self love* dan praktik *me time* yang berkembang di kalangan masyarakat urban di Kota Bandung. Observasi ini dilakukan peneliti dengan memperhatikan aktivitas serta perilaku individu pada rentang usia sekitar 20 hingga 30 tahun yang bertepatan berada di tempat cafe. Berdasarkan pengamatan tersebut, terlihat bahwa sebagian individu memanfaatkan waktu luang mereka untuk melakukan aktivitas yang bersifat personal, seperti duduk sendiri di kafe, membaca buku, melanjutkan pekerjaannya, atau sekadar menikmati waktu tanpa gangguan. Aktivitas tersebut menunjukkan adanya upaya individu untuk mengambil jeda dari rutinitas dan tekanan kehidupan sehari-hari. Fenomena ini mencerminkan bahwa masyarakat urban mulai menyadari pentingnya memberikan ruang bagi diri sendiri sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

Selain itu, peneliti juga melihat terdapat berbagai cara yang dilakukan masyarakat urban di Kota Bandung sebagai bentuk praktik *me time*, seperti aktivitas olahraga jalan kaki. Aktivitas tersebut umumnya dilakukan oleh individu pada rentang usia sekitar 30 hingga 40 tahun. Sementara itu, individu pada usia 20 hingga 30 tahun lebih banyak memilih melakukan *me time* dengan cara bersantai di cafe, tempat makan, taman kota, atau bahkan berkeliling kota seorang diri.

Berbagai aktivitas tersebut dilakukan sebagai bentuk relaksasi diri dari tekanan aktivitas sehari-hari, baik yang berasal dari tuntutan pekerjaan, pendidikan, maupun dinamika kehidupan sosial di lingkungan perkotaan.

Pra penelitian tersebut menunjukkan bahwa fenomena *me time* semakin sering dibicarakan oleh masyarakat urban di Kota Bandung, baik dalam kehidupan sehari-hari ataupun di media sosial. Banyak individu yang berada pada fase *early adulthood* mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dengan cara meluangkan waktu untuk diri sendiri. *Early adulthood* merupakan fase perkembangan pada rentang usia sekitar 20 hingga 40 tahun, dimana individu mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan seperti pekerjaan, kemandirian, serta tanggung jawab sosial. Kondisi kehidupan perkotaan dengan mobilitas tinggi dan aktivitas yang padat seringkali menimbulkan tekanan psikologis, sehingga individu membutuhkan ruang untuk melakukan refleksi diri serta memulihkan kondisi emosional melalui aktivitas seperti *me time*.

Sehingga, penulis melakukan penelitian ini karena dianggap penting terkait praktik *self love* melalui *me time* tidak hanya menjadi tren sosial, tetapi juga berkaitan dengan upaya individu dalam menjaga keseimbangan emosional serta kesehatan mental. Apabila individu tidak mampu mengelola tekanan psikologis yang dialami dalam kehidupan urban, hal tersebut dapat memicu berbagai permasalahan mental seperti stres berlebihan, kecemasan, hingga krisis identitas pada usia dewasa awal. Oleh karena itu, pemahaman mengenai bagaimana

individu memaknai *me time* sebagai bentuk *love language* terhadap diri sendiri menjadi hal yang penting untuk dikaji lebih dalam.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *love language* tidak hanya berlaku dalam hubungan romantis atau antarindividu, tetapi juga terhadap diri sendiri. Bentuk *self love* seperti *me time* penting dilakukan, terutama di kalangan urban Bandung yang rentan mengalami *quarter life crisis*, karena dapat membantu menjaga keseimbangan emosional. Melalui komunikasi intrapersonal saat *me time*, individu mampu menata pikiran, menilai pengalaman, serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul **“Komunikasi Intrapersonal Melalui Bentuk *Love language* (Studi Deskriptif Kualitatif *Self love* Praktik ‘*Me time*’ di Kalangan Urban Bandung)”**, mengingat masih minimnya penelitian yang berfokus pada *me time* sebagai bentuk *love language* dan *self love* di kalangan urban usia 20–40 tahun di Kota Bandung.

1.2 Fokus Penelitian dan Pertanyaan Penelitian

Penelitian difokuskan pada pemaknaan *love language* “*me time*” sebagai bentuk *self love*. Penelitian ini mengkaji kegiatan *me time* sebagai bagian dari komunikasi intrapersonal, bukan dari komunikasi antarpribadi atau hubungan romantis. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana individu memaknai dan mempraktikkan *me time* sebagai bentuk *self love* untuk menjaga kesehatan emosional diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka pertanyaan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana pemaknaan *love language* sebagai bentuk *self love* pada masyarakat urban Bandung?
- 2) Bagaimana praktik *love language me time* dilakukan oleh individu pada masyarakat di kalangan urban Bandung?
- 3) Bagaimana dampak praktik *me time* berkontribusi terhadap upaya merawat kesehatan emosional diri sendiri?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian disusun untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, sedangkan kegunaan penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan akademik, tetapi juga memiliki relevansi terhadap permasalahan nyata yang dihadapi masyarakat urban.

1.3.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus dan pertanyaan penelitian yang telah disusun, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Mendeskripsikan makna *love language* sebagai bentuk *self love* di kalangan masyarakat urban Bandung.
- 2) Mengidentifikasi bentuk dan praktik *love language me time* yang dilakukan oleh individu pada masyarakat di kalangan urban Bandung.

- 3) Menganalisis dampak praktik *me time* terhadap upaya merawat kesehatan emosional diri sendiri.

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian merupakan bentuk kontribusi yang diharapkan dapat dihasilkan dari pelaksanaan penelitian ini. Hasil penelitian tidak hanya memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga diharapkan dapat memberikan dampak praktis bagi masyarakat, akademisi, praktisi kesehatan, serta pihak-pihak yang bergerak dalam bidang komunikasi. Oleh karena itu, kegunaan penelitian ini dibagi ke dalam kegunaan teoretis dan kegunaan praktis.

1.3.2.1 Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut.

- 1) Memberikan pengayaan kajian dalam bidang komunikasi intrapersonal, khususnya dalam memahami hubungan antara konsep *love language* dan *self love* sebagai bentuk komunikasi individu dengan dirinya sendiri.
- 2) Menjadi referensi ilmiah tambahan bagi pengembangan teori komunikasi yang beririsan dengan psikologi komunikasi, terutama dalam mengkaji dinamika kesehatan emosional masyarakat urban modern.
- 3) Memberikan dasar konseptual bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji praktik *me time* sebagai bagian dari *self love* dalam perspektif

komunikasi, sehingga dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai peran komunikasi intrapersonal dalam kesejahteraan psikologis individu.

1.3.2.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi beberapa pihak berikut:

1) Bagi Masyarakat Urban di Kota Bandung

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai pentingnya *me time* sebagai bentuk *self love* untuk menjaga keseimbangan emosional di tengah kesibukan dan tekanan hidup perkotaan. Melalui hasil penelitian ini, masyarakat urban dapat lebih menyadari bahwa merawat diri bukanlah bentuk egoisme, melainkan kebutuhan dasar untuk mencapai kesehatan mental yang stabil dan produktivitas hidup yang lebih baik.

2) Bagi Mahasiswa, Akademisi, dan Praktisi Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi mahasiswa, khususnya di bidang Ilmu Komunikasi dan Psikologi Komunikasi, yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *love language*, *self love*, dan komunikasi intrapersonal. Pemahaman ini dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran, bimbingan konseling, maupun penyuluhan kesehatan mental di lingkungan akademik atau masyarakat umum. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar

pengembangan kajian interdisipliner antara komunikasi dan psikologi, khususnya dalam memahami perilaku reflektif masyarakat urban.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan topik serupa, baik dengan memperluas kategori usia, lokasi penelitian, maupun dengan mengaitkannya ke bentuk *love language* lainnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademik yang berkelanjutan untuk pengembangan ilmu komunikasi dan psikologi modern.