

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi dan perubahan zaman telah menjadi motivasi bagi kaum wanita untuk semakin mengaktualisasikan dirinya (Rosiano, Hardjajani, dan Yusuf, 2015). Pemenuhan diri, kesadaran akan semua potensi diri, dan keinginan untuk berkreasi merupakan bagian dari kebutuhan aktualisasi diri (Maslow dalam Feist & Feist, 2010). Meningkatnya kebutuhan akan aktualisasi diri ini menyebabkan tingginya motivasi wanita untuk bekerja atau berkarier (Syauta & Yuniasanti, 2015).

Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Himawan (2020), Badan Pusat Statistik mencatat proporsi perempuan berumur di atas 15 tahun yang menamatkan pendidikan tinggi hanya 3,24%. Pada tahun 2019, angka ini meningkat hampir tiga kali lipat menjadi 9,52%. Peningkatan partisipasi perempuan di bidang pendidikan secara logis berdampak pada semakin besarnya keterlibatannya dalam dunia kerja. Menurut data Survei Angkatan Kerja Nasional (2013), partisipasi angkatan kerja perempuan berangsur-angsur meningkat mulai dari 32,65% pada tahun 1980 hingga 52,36% pada tahun 2013.

Terkait dengan subjek penelitian yang merupakan wanita lajang (*single*) dewasa awal yang berkarier, menurut Rowatt dan Rowatt (dalam Syauta & Yuniasari, 2015), wanita karier adalah wanita bekerja yang memiliki latar belakang pendidikan dan memiliki peluang memperoleh kenaikan jenjang yang jelas dalam pekerjaan. Proses berkarier biasanya dimulai ketika individu berada pada masa dewasa awal. Hurlock (dalam Jahja, 2015) menyatakan bahwa periode dewasa awal

dimulai pada kisaran usia 21 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Sedangkan *single* atau lajang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terkait dengan ikatan pernikahan. Menurut kamus Merriam-Webster, *single* berarti belum menikah; tidak menikah; pernah menikah. Penelitian ini dilakukan di Perusahaan X yang memiliki 1.066 orang karyawan. Sebanyak 109 orang karyawan Perempuan Perusahaan X dinyatakan sesuai dengan kriteria subjek penelitian sehingga diambil menjadi populasi untuk penelitian ini.

Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa (Putri, 2019). Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Ada lima karakteristik perkembangan dalam masa dewasa awal menurut Arnett (dalam Santrock, 2019). Karakteristik yang pertama adalah eksplorasi identitas, terutama dalam percintaan dan pekerjaan. Kedua, ketidakstabilan dalam tempat tinggal yang kemudian berdampak pada percintaan, pekerjaan, dan pendidikannya. Ketiga, *self-focused*, yakni merasakan otonomi yang utuh dalam peranan sosial, tanggung jawab dan komitmen terhadap orang lain. Keempat, masa transisi, yaitu tidak merasa sebagai remaja, namun belum sepenuhnya menjadi orang dewasa. Kelima, usia yang penuh dengan kemungkinan, yakni waktu seseorang memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya.

Erikson (dalam Papalia, Feldman, & Martorell, 2015) menyatakan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan tahapan intimasi lawan isolasi (*intimacy vs isolation*). Intimasi dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Dua fondasi intimasi pada dewasa awal menurut Papalia, Feldman, dan Martorell (2015) berasal dari teman dan

pasangan. Hal ini menyebabkan seseorang pada masa dewasa awal ada dalam tahap pencarian pasangan. Santrock (2019) menjelaskan bahwa manusia dewasa awal menentukan identitas yang diinginkan dan gaya hidup yang ingin dijalani, seperti menjadi lajang, hidup bersama, ataupun menikah.

Rubianto (2000) menyatakan bahwa wanita yang lebih fokus pada karier atau pekerjaan akan cenderung dinilai menunda menikah. Menurut Santrock (2004), peningkatan jumlah orang melajang disebabkan oleh sikap wanita dan pria yang ingin mengembangkan karier sebelum menikah. Christie, dkk. (2013) mengemukakan bahwa pada dasarnya kehidupan melajang bisa merupakan suatu pilihan hidup ataupun suatu keterpaksaan akibat belum adanya pasangan yang sesuai. Himawan, Bambling, dan Edirippulige (2018) menemukan bahwa di Indonesia, meskipun jumlah individu yang tidak menikah lebih rendah dari angka statistik internasional, ternyata jumlah individu lajang meningkat dalam satu dekade terakhir.

Kemala & Puspitawati (dalam Arumdina, 2013) menyatakan bahwa wanita lajang pada usia dewasa awal berada dalam posisi dilematis, dan diikat oleh berbagai tekanan sosial untuk segera menikah. Hidup melajang dapat menimbulkan kekecewaan dalam diri karena merasa tidak diterima dan menjadi bahan pembicaraan dalam masyarakat. Sudiro (dalam Mami & Suharnan, 2015) menyatakan permasalahan yang dihadapi wanita yang belum menikah adalah kerap kali mendapatkan label sebagai tidak laku, perawan tua, dan pemilih, serta label negatif lainnya dari masyarakat. Himawan, Bambling, dan Edirippulige (2018) menyatakan bahwa wanita lajang di Indonesia mengalami stigma buruk yang sangat

tinggi hingga tahap menyebabkan perasaan kekurangan, harga diri yang buruk, dan perasaan tidak kompeten. Hal ini karena budaya sosial yang dianut di Indonesia memandang status pernikahan sebagai hal yang lebih penting bagi seorang wanita dibandingkan dengan pria.

Berdasarkan pemaparan Erikson (dalam Papalia dan Feldman, 2015), bila individu dewasa awal mengalami kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dan tidak dapat membentuk intimasi, maka akan timbul perasaan terasing (*isolated*). Santrock (2002) menegaskan bahwa perasaan ini merupakan bagian dari kesepian, yaitu perasaan yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tidak ada orang yang memahami dirinya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki seorang pun untuk dijadikan pelarian, saat dibutuhkan atau saat stress.

Menurut Russell, Peplau, dan Cutrona (dalam Sari & Listiyandini, 2015), kesepian merupakan perasaan negatif pada individu yang disebabkan oleh ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dialami secara kualitas maupun kuantitas. Kesepian adalah sebuah bentuk perasaan subjektif tidak menyenangkan akibat ketidaksesuaian hubungan sosial yang diharapkan dan yang terjadi disertai dengan adanya ketidakpercayaan terhadap orang lain, perasaan diabaikan, perasaan gelisah, dan tertekan. Kesepian dapat diukur dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) yakni aspek kepribadian (*personality*), aspek keinginan sosial (*social desirability*), dan aspek depresi (*depression*).

Kesepian dapat dialami oleh siapapun tanpa batasan usia dan status ekonomi (Nurlayli, 2014). Pada penelitian yang dilakukan di Amerika dan Inggris ditemukan bahwa 50% dari 40.000 kelompok usia 18 tahun hingga 54 tahun yang diteliti

menunjukkan bahwa individu kadang-kadang atau seringkali mengalami kesepian (Burns dalam Nurlyli & Hidayati, 2014). Survei kesepian (*loneliness*) yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di Inggris pada Mei tahun 2010 menunjukkan dari 2256 orang ditemukan 24% populasi yang merasakan kesepian, dengan sampel usia 18-34 tahun yang menunjukkan tingkat kesepian 17% lebih tinggi daripada sampel yang berumur diatas 55 tahun (Nurlyli & Hidayati, 2014). Penelitian yang dilakukan terhadap 472 orang dewasa muda dan 637 orang dewasa madya menunjukkan bahwa individu dewasa awal dua kali lebih banyak merasa kesepian dan terisolasi daripada orang dewasa madya, meskipun dewasa awal memiliki jaringan yang lebih besar (Child dan Lawton, 2017). Penelitian lain menyatakan tiga dari setiap lima atau sekitar 61% orang dewasa menyatakan terkadang atau selalu merasakan kesepian, dengan tambahan di antara pekerja berusia 18-22 tahun, 73% dilaporkan kadang-kadang atau selalu merasakan kesepian (Cigna, 2020).

Seiring bertambahnya pengguna internet dalam proses berkarier saat ini, jumlah orang yang merasa kesepian pun semakin meningkat. Hal ini didukung dengan pernyataan dalam penelitian yang dilakukan oleh Moody (2001) bahwa tingkat kesepian yang rendah terkait dengan tingginya tingkat jaringan pertemanan yang berlangsung secara tatap muka, sementara tingkat penggunaan internet yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kesepian yang tinggi.

Data di atas didukung oleh hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti. *Preliminary* telah dilakukan lewat media sosial WhatsApp pada 22 November 2021 – 7 Desember 2021 kepada 10 wanita lajang (*single*) pada usia awal yang berkarier.

Panduan wawancara yang digunakan disusun berdasarkan aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Russel (1996) yakni aspek kepribadian (*personality*), aspek keinginan sosial (*social desirability*), dan aspek depresi (*depression*).

Hasil *preliminary* mengindikasikan bahwa responden MP, RL, DSK, NP, dan BG mengalami seluruh aspek kesepian. Responden I terindikasi mengalami aspek kesatu dan kedua pada kesepian. Selanjutnya, responden SN, JA, EN, menunjukkan indikasi mengalami aspek kedua pada kesepian. Responden FA terindikasi mengalami aspek kedua dan ketiga pada kesepian.

Berdasarkan hasil *preliminary* pada aspek pertama, ditemukan 6 responden mengalami aspek kepribadian, yaitu MP, RL, DSK, NP, BG, dan I. Hal ini ditandai dengan pribadi yang kesulitan mempercayai orang lain dan merasa kurang nyaman dengan keberadaan orang baru. Beberapa responden mengaku bahwa hal ini disebabkan oleh pengalaman pengkhianatan di masa lalu yang menyebabkan responden kurang merasa aman untuk mempercayai orang lain, terlepas dari lamanya responden menjalin hubungan dengan orang lain. Keberadaan orang baru dirasa asing dan mengancam stabilitas perasaan yang telah dimiliki oleh responden.

Hasil *preliminary* pada aspek kedua menunjukkan bahwa seluruh 10 responden mengalami aspek keinginan sosial. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan responden yang menjelaskan tidak mendapatkan interaksi sosial yang cukup dan merasa terisolasi dengan keadaan tersebut. Responden mengaku memiliki ekspektasi untuk bisa tetap berkomunikasi secara langsung dengan teman dan keluarga yang akrab. Pada kenyataannya, kesibukan berkarier dan masa pandemi membuat responden sulit untuk tetap terhubung dengan orang-orang yang

diharapkan. Responden merasa tidak memiliki siapapun untuk diandalkan dan merasa terisolasi dengan keadaan tersebut.

Hasil *preliminary* pada aspek ketiga menunjukkan bahwa 6 responden, yaitu MP, RL, DSK, NP, BG, dan FA, merasakan aspek depresi. Hal ini digambarkan oleh responden yang merasa putus asa, sedih, dan diabaikan akibat interaksi sosial. Beberapa responden menyatakan bahwa keberadaan dirinya berkurang di mata orang-orang terdekatnya, merasa putus asa untuk melanjutkan interaksi dengan orang lain, dan juga merasa pendapatnya kurang didengar oleh orang lain.

Kesimpulan dari hasil *preliminary* di atas menunjukkan bahwa ada indikasi terjadinya kesepian pada responden. Terdapat 5 dari 10 orang yang mengalami tingkat kesepian dengan cenderung tinggi berdasarkan hasil *preliminary* tersebut. Sedangkan 5 dari 10 orang lainnya terindikasi mengalami tingkat kesepian yang cenderung sedang atau rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara tugas perkembangan dewasa awal dengan keadaan yang sebetulnya terjadi pada wanita lajang (*single*) dewasa awal yang berkarier. Hal ini menyebabkan munculnya kesepian. Berdasarkan kesenjangan tersebut, maka kesepian menjadi permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini.

Pentingnya penelitian mengenai kesepian tidak hanya terletak pada potensinya untuk menyoroti aspek hubungan sosial, namun juga pada kenyataan bahwa kesepian merupakan masalah yang umum dan menyedihkan bagi banyak orang (Russell, 1980). Kesepian menyebabkan ketidakberdayaan, depresi dan pada

akhirnya secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental individu (Zhao, dkk., 2012).

Tingkat kesepian yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki skor tinggi pada *UCLA Loneliness Scale* cenderung mengalami masalah di bidang lain yang terkait dengan mobilitas sosial. Sebagai contoh, orang-orang dengan skor kesepian yang lebih tinggi memiliki persahabatan dan hubungan romantis yang lebih buruk daripada orang-orang dengan skor lebih rendah (Russell et al., 1994). Studi lain menunjukkan bahwa hubungan yang buruk dapat menjadi penyebab dan dampak kemiskinan (Conger, Conger, & Martin, 2010). Kesepian juga terkait dengan kelelahan kerja (Russell, 1996), penyakit kronis (Russell, 1996), aktivitas fisik yang buruk (Hawkey, Thisted, & Cacioppo, 2009), dan kematian dini (Holt-Lunstad, dkk., 2015). Kesepian menyebabkan masalah ketenagakerjaan dan kesehatan yang pada akhirnya akan menghambat mobilitas sosial (Halleröd & Gustafsson, 2011).

Miller, Perlman, dan Brehm (2007) menyatakan bahwa kesepian disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, yakni ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan pada harapan seseorang terhadap suatu hubungan, harga diri (*self-esteem*), dan perilaku interpersonal. Faktor harga diri berkembang pada tahap usia yang sangat awal, tetap konstan dari waktu ke waktu, dan membuat seseorang relatif kebal terhadap perubahan (Campbell, 1990). Dalam dewasa awal, harga diri sangat berpengaruh penting, terutama terhadap hubungan dan kepuasan kerja, kesehatan, dan kebahagiaan (Santrock, 2019). Harga diri juga terkait erat dengan kemampuan seseorang menyelesaikan masalah (Ishaq, Solomon, & Khan,

2017). Berdasarkan alasan ini, maka harga diri yang merupakan salah satu faktor penyebab kesepian dipilih menjadi variabel bebas dalam penelitian ini.

Coopersmith (dalam Hariadi & Putri, 2012) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberanian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara operasional, harga diri didefinisikan sebagai bentuk evaluasi individu secara positif maupun negatif yang berkaitan dengan indikasi besarnya kepercayaan terhadap kemampuan, keberanian, kesuksesan dan keberhargaan diri sendiri sebagai penentu perilaku dan sikap. Coopersmith (dalam Mruk, 2006) menyebutkan bahwa harga diri digambarkan oleh 4 aspek, yaitu keberartian diri (*significance*), kekuatan individu (*power*), kompetensi (*competence*), dan kebajikan (*virtue*).

Baumeister (dalam Baumgardner & Crothers, 2009) menyatakan bahwa individu dengan harga diri tinggi akan melihat dirinya sebagai individu yang memiliki daya tarik dan kompeten. Humphreys (dalam Yilmaz, Hamarta, & Arslan, 2013) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki harga diri tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dan optimism yang tinggi, serta kemampuan berkomunikasi dan penerimaan terhadap diri maupun orang lain yang baik. Sebaliknya, Miller, Perlman, dan Brehm (2007) mengungkapkan bahwa seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial.

Sejalan dengan pemaparan di atas, Ishaq, Solomon dan Khan (2017) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah menghadapi

lebih banyak kendala ketika menghadapi masalah. Saat kemampuan dalam memecahkan masalah rendah, individu cenderung menarik diri dari masalah dan tidak berurusan dengan tanggung jawab. Dalam keadaan seperti ini, orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus. Rasadi (2014) mengemukakan bahwa individu yang menghindari kontak sosial dan gagal dalam membangun hubungan sosial akan mengalami meningkatnya rasa terisolasi, sehingga menyebabkan individu tersebut merasakan kesepian.

Terdapat bukti empiris mengenai adanya hubungan antara harga diri dengan kesepian yang dinyatakan melalui penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian mengenai hubungan kedua variabel ini sudah banyak dilakukan terhadap subjek yang berbeda. Hu, dkk. (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat harga diri rendah memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Rasadi (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa baru. Ishaq, Solomon, dan Khan (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada korelasi negatif antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Penelitian yang dilakukan Jauhar (2019) menyatakan bahwa hubungan harga diri dengan kesepian diketahui bersifat negatif, yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang berlawanan. Penelitian yang dilakukan Ramadhanti (2020) juga menguatkan fakta adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kesepian. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki hubungan dengan kesepian. Penelitian ini

dapat memberikan variasi baru untuk penelitian hubungan antara harga diri dan kesepian dengan menggunakan subjek yang baru.

Berdasarkan beberapa hal yang dipaparkan sebelumnya, penelitian ini membahas terkait harga diri dengan kesepian yang dialami oleh wanita lajang (*single*) dewasa awal yang berkarier. Rumusan masalah yang dapat ditarik untuk penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara harga diri dengan kesepian yang dialami oleh wanita lajang (*single*) dewasa awal yang berkarier?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kesepian yang dialami oleh wanita dewasa awal lajang (*single*) yang berkarier.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan psikologi klinis dan perkembangan yang terkait dengan harga diri dan kesepian pada wanita dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pembaca, khususnya wanita lajang (*single*) dewasa awal yang berkarier, serta dapat memberikan sumber informasi untuk mengurangi kesepian yang dihadapi melalui peningkatan harga diri.