

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa dewasa merupakan masa individu mulai mengemban salah satu tugas perkembangan untuk menikah dan membina keluarga. Colarusso & Nemiroff (dalam Feldman, 2018) mengatakan bahwa pada masa dewasa individu diharuskan untuk dapat mengambil tanggung jawab untuk diri sendiri dan mulai menjalin hubungan intim dengan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Willoughby, Hall, & Goff (dalam Santrock, 2019) mengatakan bahwa pernikahan merupakan salah satu hal penting bagi individu dewasa, selain mencoba untuk menjadi orang tua, memantapkan karir ataupun aktivitas lainnya yang dilakukan saat mengisi waktu luang.

Individu melakukan pernikahan dengan anggapan bahwa menjalin keluarga yang bahagia itu penting untuk dilakukan (Newport & Wilke dalam Feldman, 2018). Pasangan yang menikah cenderung menganggap dirinya sebagai pasangan yang saling bergantung dan menjadi satu kesatuan daripada sebagai dua individu yang independen. Pasangan yang menikah menjalin hubungan monogami dan menghabiskan waktu bersama. Pasangan yang menikah cenderung memiliki minat yang sama dan memiliki pembagian peran bersama dalam mengatur kehidupan rumah tangga (Carrere et al., Huston et al., Stutzer & Frey, Cordova, dalam Feldman, 2018).

Pada awalnya mungkin pasangan menikah saling mengidealkan satu sama lain, namun ketika realitas kehidupan mulai terlihat, banyak pasangan menikah

yang mulai menjadi lebih sadar akan kekurangan pasangannya yang dulu belum diketahui. Hal ini kemudian memungkinkan terbentuknya jarak diantara pasangan (Fieldman, 2018). Suami dan istri terkadang mengalami kesulitan dalam melakukan adaptasi dimana sebelumnya merupakan seorang anak yang bergantung pada orang tua menjadi orang dewasa yang mandiri, mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan pasangan, dan kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama. Hal ini akan menimbulkan konflik dalam pernikahan pasangan suami istri (Caughlin, Crawford, Houts, & Huston, Murray, Bellavia, & Rose, dalam Feldman, 2018).

Menurut Scchwartz & Scott (dalam Santrock, 2019), hubungan pernikahan yang rapuh salah satunya dapat disebabkan dari perubahan norma yang dianut oleh laki-laki maupun perempuan, kesetaraan dalam pernikahan dan juga harapan yang semakin tinggi dari adanya pernikahan. Hal inilah yang kemudian dapat menyebabkan banyak pasangan menikah menjadi terpisahkan dan memilih untuk bercerai. Perkawinan di usia muda, tingkat pendidikan rendah, penghasilan rendah, tidak beragama, memiliki orang tua yang bercerai, dan memiliki bayi sebelum menikah merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan perceraian (Hoelter dalam Santrock, 2019).

Perceraian dalam penelitian ini merupakan perceraian hidup dimana perceraian dilakukan dalam suatu keadaan saat hubungan suami dan istri yang terjalin diantara dua individu telah berakhir atau terputus (KBBI). Perceraian merupakan masa transisi di mana individu yang bercerai menghadapi kondisi yang mengharuskan individu untuk melakukan penataan kembali di dalam keluarga dan penyesuaian terhadap perubahan (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Angka perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Dari tahun 2017 sampai 2018 terdapat peningkatan angka perceraian sebesar 7 %. Kemudian tahun 2019 terjadi peningkatan kembali sebesar 8,2 %. Di pertengahan tahun 2020 angka perceraian sudah mendekati 63,81 % data perceraian yang terjadi di tahun 2019 (kompas.com).

Individu yang bercerai meningkatkan kemungkinan depresi, kecemasan, penyakit fisik, bunuh diri, kecelakaan bermotor, alkoholisme, dan kematian dini (Braver & Lamb dalam Santrock, 2019). Bagi banyak perempuan, memandang perceraian sebagai kegagalan besar (Feldman, 2018). Akibatnya, kebahagiaan dan kualitas hidup perempuan yang bercerai sering anjlok (Goldscheider, Davies & Denton dalam Feldman, 2018). Tetapi, perempuan tidak terlalu menderita setelah perceraian karena memanfaatkan hubungan yang mendukung dari orang lain (Högnäs, 2020).

Perceraian dapat menimbulkan lebih banyak kesulitan pada pria. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sbarra (2015) perceraian atau perpisahan dalam pernikahan (perceraian hidup) memungkinkan risiko memburuknya kesehatan, termasuk meningkatkan angka kematian 23 persen lebih tinggi, dimana pria yang bercerai kemungkinan lebih beresiko untuk meninggal lebih awal. Penelitian yang dilakukan oleh Manfredini, dkk (dalam Santrock, 2019) pada individu yang menikah, individu yang bercerai, individu yang bercerai mati dan lajang menemukan bahwa individu yang menikah memiliki profil kardiovaskular terbaik, sedangkan pria lajang memiliki profil kardiovaskular yang terburuk. Perceraian dan perpisahan pada pria merupakan faktor resiko meningkatnya ide bunuh diri dan

mengakhirinya (Human, Kölves, Ide & De Leo, Scourfield & Evans, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018).

Mayoritas individu yang bercerai terutama pria bercerai mengaku kehilangan jaringan pertemanan tidak lama setelah perceraian, dan dalam setengah dari kasus kehilangan ini tidak seimbang pada tahun-tahun setelah perceraian (Terhell, van Groenou, & van Tilburg dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Setelah perceraian banyak hubungan pertemanan yang dulunya didapatkan dari perkenalan oleh mantan suami atau istri juga ikut berakhir. Individu yang bercerai sering merasa sulit untuk bergabung dengan kelompok atau lingkungan sekitarnya (Symoens, Van de Velde, Colman, & Bracke dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Pria cenderung lebih sulit untuk hidup tanpa pasangan daripada wanita (Chipperfield & Havens dalam Dykstra & Fokkema, 2007). Pria yang bercerai, kecil kemungkinannya memiliki teman dekat yang dapat diajak berbicara tentang perasaan dan rasa frustrasi yang sedang dihadapi (Clarke-Stewart & Brentan., Scourfield & Evans, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Hal ini menyebabkan pria yang bercerai banyak menumpuk perasaan negatif karena pria bercerai tidak berkeinginan untuk berbagi masalah dengan orang lain.

Kecenderungan pria bercerai untuk menekan emosi dan menghindar untuk mencari bantuan memainkan peran utama dalam mengembangkan dan memperpanjang depresi yang dialami (Bickerdike dkk, Lai dkk, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Pria yang bercerai merasa lebih sulit, atau bahkan tidak dapat menerima, untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, ketakutan, rasa tidak

aman, rasa sakit emosional, dan kesedihan terdalam yang terkait dengan kerugian akibat perceraian (Abulatia, Lai, Hsiao & Chen, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Kecenderungan pria bercerai untuk terus-menerus menyimpan dan menyangkal perasaan, kekhawatiran, dan ketakutan yang dialami kemudian akan menimbulkan beban emosional. Pria bercerai akan cenderung merasa sendiri dan tidak ada yang memahami.

Perceraian tidak hanya mengakibatkan putusnya hubungan dengan pasangan tetapi juga hubungan bersama yang telah dijalin dari pernikahan (Gerstel dalam Högnäs, 2020), terutama di antara pasangan yang sudah menikah selama bertahun-tahun. Pasangan yang menikah cenderung menghabiskan sebagian besar waktu dalam menjalin hubungan dengan pasangan, hal ini dapat mengakibatkan sedikit waktu yang dihabiskan dengan orang lain yang berada di lingkungan sosial (Kalmijn dalam Högnäs, 2020). Pasangan menikah sering menghabiskan waktu bersama sehingga saat perceraian terjadi maka akan menyebabkan efek hilangnya hubungan akan lebih terasa, karena kurangnya menjalin hubungan lain selain dengan pasangan. Pria lebih mengandalkan pernikahan sebagai sumber utama dukungan dibandingkan hubungan yang lain. Pria bercerai kesulitan untuk memanfaatkan jaringan sosial yang dimilikinya. Saat pria bercerai kehilangan pasangan, maka pria bercerai juga cenderung kehilangan hubungan ataupun ikatan keluarga dan pasangan. Hal inilah yang kemudian menimbulkan kesepian pada pria bercerai (Högnäs, 2020).

Kesepian merupakan situasi yang dialami oleh individu sebagai situasi di mana ada kekurangan (kualitas) hubungan sosial tertentu yang tidak menyenangkan

atau tidak dapat diterima. Deskripsi tersebut mencakup situasi yang menunjukkan jumlah hubungan yang ada lebih kecil daripada yang dianggap diinginkan atau dapat diterima, serta situasi di mana keintiman yang diinginkan belum terwujud. Dengan demikian, kesepian dipandang melibatkan cara orang tersebut memandang, mengalami, dan mengevaluasi keterasingannya dan kurangnya komunikasi dengan orang lain (de Jong-Gierveld, 1987). Menurut (de Jong-Gierveld & Kamphuls, 1985) terdapat tiga aspek-aspek kesepian, yaitu : (a) Keterpisahan sosial, dimensi ini mengacu pada sifat dan intensitas hubungan yang hilang dari individu, (b) Perspektif waktu, dimensi ini membedakan antara individu yang benar-benar mengalami kesepian dengan individu yang mengalami kesepian sebagai sesuatu yang sementara, (c) Karakteristik emosional, dimensi ini merujuk pada tidak adanya perasaan positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang, dan adanya perasaan negatif seperti ketakutan, kesedihan, dan ketidakpastian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Leopold (2018), dari subjek sebanyak 84 pria bercerai yang berusia 21-60 tahun 11% pria yang bercerai mengalami kesepian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dykstra & Fokkema, 2007), dari subjek sebanyak 274 pria yang bercerai berusia 28-85 tahun, 43% pria yang bercerai mengalami kesepian emosional dan 55% mengalami kesepian sosial. Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari setengah pria yang bercerai mengalami kesepian.

Berdasarkan hasil wawancara pada 11 Agustus 2021, 13 Agustus 2021, 18 Agustus 2021 dan 19 Agustus 2021 pada pria bercerai, berdasarkan hasil diperoleh data sebanyak 3 dari 5 orang menunjukkan adanya kesepian yang bisa dilihat dari

aspek-aspek kesepian : (a) Keterpisahan sosial, subjek 1 merasa tidak ada seseorang untuknya, subjek 2 merasa lelah dan tidak nyaman dengan situasi yang dimiliki, subjek 3 kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, didukung dengan sifat pemalu yang dia miliki membuatnya kesulitan. (b) Perspektif waktu, subjek 1 merasa kurang ada yang memahami dirinya, subjek 2 memendam perasaan yang dimiliki dan kesulitan untuk menceritakan masalah dengan orang lain, subjek 3 kehadiran orang terdekat kurang dapat membantu dan interaksi dengan lingkungan sekitar sedikit. (c) Karakteristik emosional, subjek 1 merasa kecewa dan marah, subjek 2 merasa lelah dan kurang bersemangat, subjek 3 merasakan kehampaan dan lelah, dia merasa bahwa tidak ada seseorang yang memahaminya.

Pria yang bercerai diharapkan dapat menjalin hubungan baik dengan anak, daripada saat sebelum perceraian disaat masih banyak perselisihan yang terjadi dalam rumah tangga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Davies, dkk (dalam Fielmand, 2018), seperti yang terjadi pada sekitar 30 persen perceraian, ketenangan yang lebih besar dari rumah tangga pascaperceraian mungkin bermanfaat bagi anak-anak.

Selain hubungan dengan anak, pria bercerai yang dapat menjalin hubungan dekat dengan teman dapat berkontribusi pada tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, dan mempengaruhi penyesuaian dengan situasi pasca perceraian (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Mencoba menjalin hubungan dengan mantan pasangan atau mantan istri juga berperan penting terutama dalam pengasuhan anak. Menurut (Halford & Sweeper, dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016), tantangan dalam perceraian salah satunya adalah

mengatasi keterikatan emosional dengan mantan pasangan dan mengatasi konflik pengasuhan bersama, yang diakibatkan dari rasa kesepian yang disebabkan oleh hilangnya hubungan sosial. Pria bercerai akan lebih baik jika terhindar dari kesepian sehingga dengan begitu akan memudahkan dalam menjalin hubungan sosial yang baik dengan anak, teman atau sahabat maupun mantan istri.

Rasa sakit yang diakibatkan karena kesepian merupakan luka yang sangat mengganggu. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisiologis maupun perilaku, mengubah kebutuhan hubungan yang tidak terpenuhi menjadi kondisi kronis, dan ketika itu terjadi, kemudian akan lebih membutuhkan perhatian penuh karena mempengaruhi keadaan biologis individu (Cacioppo & Patrick, 2008). Kesepian dapat membuat individu kurang mampu untuk menjalani aktivitas normal sehari-hari, mengalami kemunduran dan kesalahan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (Cacioppo & Patrick, 2008).

Pada usia dewasa muda, faktanya, individu yang mengalami kesepian mengkonsumsi lebih banyak alkohol dan melakukan olahraga yang tidak terlalu berat daripada individu yang tidak kesepian (Cacioppo, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008). Kesepian menyebabkan individu kurang memperhatikan kesehatan. Pola makan lebih tinggi lemak, jam tidur lebih banyak, tapi kualitas tidur kurang efisien, artinya kurang restoratif, dan individu yang kesepian merasa lebih banyak kelelahan di siang hari (Cacioppo, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008).

Kesepian terbukti memprediksi perkembangan penyakit Alzheimer (Wilson, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008). Studi terbaru menunjukkan bahwa kesepian sebenarnya memiliki kekuatan untuk mengubah transkripsi DNA dalam

sel sistem kekebalan tubuh (Cole, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008). Apabila individu dapat terhindar dari kesepian, maka individu tersebut akan memiliki kesehatan, kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial yang lebih baik (Cacioppo & Patrick, 2008). Kemunculan kesepian menjadi masalah yang perlu diatasi agar nantinya dapat terhindar dari masalah kesehatan mental dan kesehatan fisik yang ditimbulkan dari kesepian

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kesepian (Bherm, dkk., 2001) yaitu: (a) ketidakadekuatan atau ketidakpuasan hubungan yang dimiliki seseorang, (b) perubahan dalam apa yang diinginkan dalam hubungan, (c) kepercayaan diri, (d) perilaku interpersonal, (e) kecemasan sosial dan sifat malu, (f) depresi, (g) *causal attribution*. Salah satu faktor penyebab kesepian adalah ketidakadekuatan atau ketidakpuasan hubungan yang dimiliki seseorang. Kesepian terjadi ketika individu memiliki harapan tinggi, atau lebih memuaskannya suatu hubungan dengan orang lain daripada yang dimiliki saat ini (Mellor, dkk dalam Reamer, 2016). Adanya kesejangan dan ketidakpuasan hubungan yang dialami oleh individu yang kesepian dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kesepian, peneliti memilih kesejangan dan ketidakpuasan hubungan yang dimiliki seseorang yang dapat diisi dengan adanya dukungan sosial keluarga sebagai faktor yang mempengaruhi kesepian. Dukungan sosial bisa mengisi kesenjangan antara jaringan sosial dan kebutuhan untuk kontak sosial (Kuhirunyaratn, dkk dalam (Chen dkk., 2014).

Dukungan sosial adalah struktur kehidupan sosial individu (keanggotaan kelompok atau keberadaan ikatan keluarga) dan fungsi yang lebih eksplisit yang

diberikan kepada individu, dapat berupa nasihat yang berguna atau dukungan emosional (Uchino, 2004). Dukungan dapat berasal dari berbagai sumber. Seperti, pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas. Individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi komunitas, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan yang diterima dari keluarga merupakan hal yang penting dalam penanganan kesepian (Clarke-Stewart & Brentano dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Penelitian oleh Schmitt dan Kurdek (dalam Adamczyk, 2016) dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga dan teman sebagai penyangga terhadap kesepian. Fungsi keluarga memiliki korelasi yang signifikan dengan kesepian (Chen dkk., 2014). Keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan orang tua, anak dan saudara kandung yang memiliki hubungan darah dengan individu.

Menurut Uchino (2004) terdapat empat aspek dukungan sosial keluarga, yaitu: (a) Dukungan emosional merupakan suatu bentuk dukungan yang berasal dari individu yang suportif. Sering kali diartikan sebagai ekspresi kepedulian dan perhatian (Uchino, 2004), (b) Dukungan informasional diartikan sebagai pemberian nasehat atau bimbingan. Dukungan informasional dapat membantu untuk memberikan arahan yang berguna (Uchino, 2004), (c) Dukungan berwujud mengacu pada pemberian bantuan material secara langsung (Uchino, 2004), (d) Dukungan kepemilikan diartikan sebagai kehadiran orang lain untuk terlibat dalam hubungan sosial individu (Uchino, 2004).

Pria yang bercerai merasa lebih sulit, atau bahkan tidak dapat menerima, untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, ketakutan, rasa tidak aman, rasa sakit emosional, dan kesedihan terdalam yang terkait dengan kerugian akibat perceraian (Abulatia, Lai, Hsiao & Chen, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Menurut Lau & Gruen (dalam Rokach, 2013) individu yang mengalami kesepian, sering kali memiliki persepsi diri yang negatif, dan ketidakmampuan untuk menjalin ikatan sosial. Ketika individu merasa kesepian, cara individu melihat diri sendiri dan orang lain, dipengaruhi perasaan ketidakbahagiaan (Cacioppo & Patrick, 2008). Kesepian yang menyebabkan pria bercerai menolak orang lain sehingga pria bercerai tidak dekat dengan orang lain, tidak memberikan kepercayaan, kemudian merasa ditolak dan sakit hati (Sha'ked & Rokach, 2015).

Pria yang bercerai, kecil kemungkinannya memiliki teman dekat yang dapat diajak berbicara tentang perasaan dan frustrasi yang sedang dialami (Clarke-Stewart & Brentan., Scourfield & Evans, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Menurut Gierveld (dalam Chen dkk., 2014), menekankan bahwa kesepian disebabkan kurangnya hubungan dan persahabatan, dimana tidak adanya beberapa aspek kualitatif dari suatu hubungan. Menurut Beal (dalam Chen dkk., 2014) memandang kesepian sebagai respons terhadap tidak adanya hubungan sosial yang memuaskan. Kedua teori tersebut menyatakan kesepian disebabkan dari kekurangan dalam hubungan sosial. Dukungan sosial bisa mengisi kesenjangan ataupun kekurangan antara hubungan sosial dan kebutuhan untuk kontak atau interaksi sosial (Kuhirunyaratn dalam Chen dkk., 2014). Dukungan sosial dapat membantu pria bercerai yang kesulitan menjalin hubungan sosial. Pria bercerai

yang menerima dukungan dari keluarga atau teman setelah bercerai berfungsi lebih baik secara psikologis dan memiliki lebih sedikit masalah kesehatan (Clarke-Stewart & Brentano, Gaffal, dalam (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Dukungan dari keluarga dapat meningkatkan interaksi sosial dan persepsi bahwa interaksi sosial bersifat positif dan memuaskan (Cutrona, Russell, & Gardner, dalam Curran, 2019).

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai ?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan klinis, mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai.

#### b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pertimbangan penelitian kesepian pada pria bercerai selanjutnya, dan pertimbangan bagi masyarakat dalam membantu menangani kesepian pada pria bercerai.