

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah tempat dan lingkungan utama dan pertama bagi individu dalam menjalani proses sosialisasi terhadap aneka macam kehidupan (Anggraini, 2015). Keluarga terutama peran orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan anak, karena anak membutuhkan perlindungan yang seharusnya mereka dapatkan dari kedua orang tuanya tersebut. Pada kenyataannya banyak individu yang tidak selalu hidup bersama dengan keluarga khususnya orangtua.

(Papalia, Olds, & Feldman, 2009) rentang usia dewasa muda ialah 20 hingga 40 tahun. Menurut Ericson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) *intimacy vs isolation* adalah tanda dewasa awal. Pada tahap dewasa awal ini, individu berusaha memperoleh intimasi yang dapat diwujudkan melalui komitmen terhadap suatu hubungan dengan orang lain, baik dalam hubungan pertemanan, pacaran atau menikah (Agusdwitanti, Tambunan, & Retnaningsih). Jika seseorang tidak mampu berhubungan baik dan dapat berkomitmen dengan orang lain seseorang merasa terisolasi.

Seseorang akan menjadi lebih intim, selama ada keterbukaan, saling responsif pada kebutuhan satu sama lain, serta adanya penerimaan dan penghargaan yang saling menguntungkan (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Intimasi sangat bermanfaat untuk melakukan komunikasi dan menghindari tingkat kesalahpahaman dalam suatu hubungan (Agusdwitanti, Tambunan, & Retnaningsih).

Individu yang memasuki masa dewasa awal mengalami transisi dari ketergantungan dengan orangtua menuju kemandirian. Disebut mandiri sebab individu dapat mengatur kehidupannya tanpa bantuan orang lain, membuat keputusan dengan bebas dalam merencanakan tujuan masa depannya. Mayasari (2018) dewasa awal merupakan permulaan tahap kedewasaan dalam rentan kehidupan seseorang. Asher dan Weeks (dalam Fikrie, Ariani, & Hermina, 2019) transisi ini memberikan tantangan dan kesulitan yang wajib di negosiasikan, karena pada masa ini beberapa orang pergi merantau meninggalkan keluarganya dan mulai tinggal sendiri untuk kepentingan individu juga kepentingan keluarga, seperti melanjutkan pendidikan dan bekerja.

Merantau adalah salah satu contoh dari perpindahan tempat tinggal. Individu yang merantau adalah individu yang meninggalkan kampung halamannya dan berpotensi merasakan kesepian karena kondisi individu yang harus tinggal secara mandiri dan jauh dari keluarga. Hal yang dirasakan oleh individu ketika tinggal di perantauan antara lain yaitu, merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena pertama kali merantau, tidak betah, merasa sepi, dan ketidaksiapan hidup sendiri (Firda dalam Nurayni & Supradewi, 2017). Kondisi terpisah dari keluarga, jauh dari rumah, dan jauh dari orang yang disayangi inilah yang menjadi faktor munculnya kesepian.

Individu sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhannya. Tidak terpenuhinya kebutuhan membuat individu mengalami beberapa permasalahan. Lake (dalam Nurlyli & Hidayati, 2014) mengatakan bahwa individu yang jauh dari rumah terpisah dengan keluarga dan

teman-teman mengatakan ini sebagai penyebab kesepiannya. Stuart (dalam Faadhilah, 2021) kesepian adalah sindrom stress yang kerap ditemui pada individu yang berpindah tempat tinggal dari asalnya. Sejalan dengan pendapat Baron dan Byrne (2005) bahwa berpindah ke lokasi baru dapat menyebabkan kesepian.

Kesepian ialah reaksi emosional dan kognitif terhadap hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan orang tersebut (Baron & Byrne, 2005). Kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang dicirikan dengan adanya perasaan terasingkan dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Merasa diasingkan oleh lingkungan sekitar semakin membuat individu membatasi diri dan merasa tidak bisa masuk ke dalam lingkup sosial orang lain karena merasa beda (Baron & Byrne, 2005).

Kesepian adalah emosi negatif karena kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan tidak sesuai kenyataan, secara kuantitas maupun kualitas (Sari & Listiyandini, 2015). Sejalan dengan pengertian tersebut, Nurayni dan Supradewi (2017) menyatakan bahwa kesepian adalah kegelisahan subjektif yang dirasakan seseorang saat hubungan sosialnya kehilangan hal penting yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Pramitha (2018) mengatakan kekurangan hal kualitatif seperti hubungan tidak memuaskan dan tidak menyenangkan, hal kuantitatif yang dapat dilihat dari banyak sedikitnya hubungan yang dijalani individu dan menekankan pada kualitas pertemanan.

Kesepian cenderung memiliki penilaian positif saat seseorang mampu menanganinya, begitu sebaliknya kesepian cenderung memiliki penilaian negatif saat seseorang kurang mampu menanganinya (Mayasari, 2018). Kesepian yang

dimiliki oleh setiap individu tidak dapat dideteksi hanya melalui pandangan mata saja, karena kesepian sendiri adalah bersifat subjektif dimana setiap orang yang mengalaminya memiliki tingkatan berbeda, hal ini tidak sama dengan kesendirian yang merupakan manifestasi dari keterpisahan dengan orang lain yang bersifat objektif (Faadhilah, 2021). Dari penjelasan yang ada, bisa disimpulkan bahwa kesepian ialah perasaan subjektif yang tidak nyaman serta merasa sendirian, yang diakibatkan oleh tidak tercapainya hubungan social yang baik, sehingga tidak merasakan kepuasan dari hubungan sosial yang sedang dijalani.

Seseorang yang kesepian memandang dirinya berbeda dari rekan-rekan di sekelilingnya serta mempunyai pengalaman yang terbatas dibandingkan rekan lain sehingga umumnya mereka hanya memiliki sedikit kenalan (Nurayni & Supradewi, 2017). Kondisi ini terjadi ketika seseorang berada dalam situasi sosial baru sehingga muncul ketidaknyamanan yang mengakibatkan seseorang gagal berpartisipasi dalam situasi sosial yang ada. Cosan (2014) mengungkapkan beberapa dampak negatif kesepian ialah merasa tidak diterima, mudah merasa bosan, menutup diri, tidak mampu menyelesaikan masalahnya, dan sulit membangun komunikasi dengan orang lain. Perlman dan Peplau (1981) bahkan kesepian dapat menjadi dorongan untuk bunuh diri.

Kesepian dapat dirasakan oleh semua individu tanpa memandang status ekonomi dan batasan umur. Hal tersebut terbukti pada penelitian Hardiani (2020) bahwa 37% dari 355 responden mengalami kesepian pada kategori rendah dan tinggi sedangkan sebanyak 63% dari 355 responden mengalami kesepian dalam kategori sedang dengan rata-rata terjadi pada individu remaja dan dewasa awal.

Penelitian oleh Saputri, Rahman, dan Kurniadewi (2012) pada mahasiswa perantau 18-22 tahun juga diperoleh hasil sebanyak 40% (12 orang) mahasiswa perantau asal Bangka yang memiliki tingkat kesepian di bawah rata-rata atau rendah dan 60% (18 orang) mahasiswa perantau asal Bangka memiliki tingkat kesepian di atas rata-rata atau tinggi. Riset yang dilakukan Rangga (Misyaroh, 2016) juga menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal berada pada kategori sedang mencapai 50,7% dari 75 subjek.

Dalam majalah *Psychology Today* ditemukan 50% dari 40.000 orang dengan kelompok usia yang diteliti 18 sampai 54 tahun melaporkan bahwa kadang-kadang atau sering kali individu mengalami kesepian (Burns, 2000). Laporan terbaru oleh Cigna (dalam Elena, 2020), menemukan hampir sebesar 13% rasio kesepian terjadi di dunia mengalami peningkatan sejak 2018 saat pertama kali penelitian dilakukan. Penelitian dilakukan kepada lebih dari 1000 remaja pada Juli dan Agustus 2019 lalu, menggunakan skala kesepian UCLA, para responden diukur melalui bagaimana cara individu merespon pernyataan pada skala seperti; seberapa sering anda merasa akrab dengan yang seangkatan?, Seberapa sering anda kesepian? Pertanyaan-pertanyaan ini diukur pada skala skor 80 poin.

Kesepian mempunyai efek yang meluas atas kehidupan seseorang dan paling kuat pengaruhnya terhadap bagaimana kesepian selalu bersinergi dengan depresi dan perasaan cemas pada seseorang (Uchino dalam Elena, 2020).

Banyak hal yang menyebabkan seseorang merasa kesepian. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 5 individu yang tinggal jauh dari keluarga (perantau) pada Oktober 2021 dengan mempertimbangkan aspek-

aspek menurut Bruno (2000). Wawancara tersebut memperoleh data bahwa individu diantaranya mengalami kesulitan beradaptasi yang berkaitan dengan aspek malas membuka diri serta aspek gelisah karena merasa khawatir dan tidak nyaman dengan lingkungan barunya, tidak memiliki sahabat yang berkaitan dengan aspek tidak mempunyai sahabat sehingga tidak dapat berbagi cerita atau pengalaman, orang tua yang sibuk berkaitan dengan aspek merasa tidak dicintai serta aspek isolasi karena merasa tidak dipedulikan, dan tidak memiliki kekasih yang berkaitan dengan aspek merasa tidak dicintai sehingga merasa tidak mendapatkan kasih sayang.

Kesepian sebaiknya dicegah dan tingkat kesepian akan berkurang jika seseorang dapat mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik dan juga dapat menghindari segala hal yang menyebabkan seseorang mengalami kesepian terutama pada individu yang jauh dari keluarga (perantau). Sejalan dengan yang dikatakan Nurlayli dan Hidayati (2014) kesepian perlu ditangani karena jika tidak diatasi bisa menyebabkan perilaku negatif.

Beberapa faktor menurut Brehm (2002) yang mempengaruhi kesepian, yaitu : usia, status perkawinan, jenis kelamin / gender, status ekonomi dan karakteristik latar belakang. Salimi (2011) dalam penelitiannya membuktikan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan perbedaan tingkat kesepian. Faktor jenis kelamin turut mempengaruhi terjadinya kesepian (Sakti, 2018).

Perempuan mempunyai ketrampilan dalam menjaga dan membentuk hubungan yang akrab dengan orang lain (Triwidodo & Dewi, 2012). Perempuan lebih bisa mengungkapkan emosi saat memiliki masalah dibandingkan laki-laki.

Peetronio dan Weiss (dalam Mandasari, 2007), umumnya laki-laki tidak suka membuka diri, terutama pada hal-hal yang bersifat pribadi, karena baginya membuka diri berarti menunjukkan kelemahan dan mengurangi sifat maskulinitasnya. Menurut Stein (dalam Mandasari, 2007) mengatakan bahwa laki-laki hanya mempunyai sedikit pengalaman interpersonal.

Stereotipe peran gender dalam masyarakat menyebabkan laki-laki kurang pengekspresian emosi jika dibandingkan dengan perempuan (Deaux, Dane, & Wrightsman dalam Putra, 2012). Hal tersebut membuat perempuan lebih mudah menjalin komunikasi dengan orang lain dan mendapatkan hubungan interpersonal yang mereka inginkan serta dapat mengurangi kesepian yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Songul (2008) mendapatkan hasil yang signifikan bahwa laki-laki memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan perempuan pada mahasiswa Turki. Seperti yang dipaparkan pada penelitian yang dilakukan oleh Srivastava dan Agarwal (2014), menunjukkan hasil bahwa tingkat kesepian lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salimi (2011) juga mengungkapkan bahwa secara signifikan laki-laki lebih merasa kesepian dibandingkan perempuan. Penelitian oleh Wardani dan Septiningsih (2016) juga tidak berbeda bahwa ditemukan laki-laki lebih menunjukkan perasaan kesepian dibanding perempuan. Penelitian Mahargyaningrum (1997) mengenai kesepian yang dialami oleh laki-laki dan perempuan menerangkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Berbeda dengan sebelumnya, pada penelitian yang dilakukan Rizki (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesepian antara laki-laki dan

perempuan, rata-rata laki-laki lebih rendah (79,08) dari rata-rata perempuan (82,71).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengajukan “apakah terdapat perbedaan tingkat kesepian pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari jenis kelamin?”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian pada individu yang tinggal jauh dari keluarga ditinjau dari jenis kelamin.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis, serta dapat menambah wawasan mengenai perbedaan tingkat kesepian ditinjau dari jenis kelamin.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dan memberikan informasi mengenai seberapa besar pengaruh jenis kelamin terhadap tingkat kesepian pada individu yang tinggal jauh dari keluarga (merantau).