

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dewasa awal merupakan periode perkembangan setelah masa remaja akhir. Periode dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2011). Dewasa awal mulai menyesuaikan diri terhadap harapan sosial dan pola kehidupan yang baru. Individu dewasa diharapkan memulai peran baru seperti suami/istri, pencari nafkah, orang tua, keinginan-keinginan baru, selain itu juga terjadi perkembangan dalam sikap serta nilai sesuai tugas barunya (Hurlock, 1996). Menurut R. J. Havighurs ( dalam Hurlock, 1996) dewasa awal mempunyai salah satu tugas perkembangan yaitu mendapatkan kelompok sosial yang selaras dengan nilai-nilai yang dimiliki individu, karena setiap individu memiliki pemikiran dan paham yang berbeda. Pada masa ini seorang individu akan mulai mencari orang-orang atau kelompok yang mempunyai paham yang sama atau serupa dengan dirinya. Oleh karena itu, lingkup pertemanan individu dewasa awal akan semakin mengecil. Teman-teman yang dahulu banyak, pada masa ini akan semakin berkurang sehingga interaksi social yang dilakukan pun ikut menurun. Individu yang dari dulu terbiasa untuk melakukan banyak kegiatan secara berkelompok, jika sewaktu-waktu terpisah dari kelompoknya maka mereka rentan merasakan kesepian (Hurlock, 1980).

Umunya kesepian rawan dirasakan oleh individu dewasa awal yang menyangkut dengan hubungan sosial dan hal ini akan memberikan dampak bagi

kesehatan mental (Nottage dkk. 2022). Individu dewasa awal, pada periode ini sering mengalami kesepian, hal ini terjadi karena individu dewasa awal perlu melakukan tugas perkembangannya yakni bergabung pada sebuah kelompok sosial (Hurlock dalam Putri, 2019) pada prosesnya individu akan mencari relasi sosial yang sepaham dan senilai dengan dirinya, akibatnya mereka rawan kesepian. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2016) relasi yang intim bersama orang lain harus terjalin oleh individu, dan keintiman digambarkan sebagai penemuan diri pribadi pada pribadi lain dan tanpa hilangnya identitas diri dengan terbentuknya persahabatan yang sehat, serta relasi intim yang akrab bersama individu lain. Menentukan relasi memberikan andil yang penting pada masa dewasa awal (Jannah, Kamsani & Arifin, 2021). Salah satu hal penting dalam kepuasan hidup yang dimiliki individu secara kualitas ataupun kuantitas yakni hubungan pertemanan (Antonucci dalam Ghina, 2019). Sejalan dengan Hartup dan Stevens (1999) dalam kehidupan masa dewasa awal, persahabatan sangatlah penting dan bermanfaat, karena hubungan ini cenderung membuat orang merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan hal ini berperan penting dalam membina hubungan yang positif. Menurut Erikson (dalam Santrock 2018) masa dewasa awal mempunyai tugas perkembangannya yaitu intimacy vs isolation. Pada tahap perkembangan dewasa awal, seseorang berusaha mendapatkan intimasi yang direalisasikan melalui komitmen untuk menjalin hubungan dengan orang lain, tetapi jika mereka tidak melakukannya atau tidak mampu melakukannya, seseorang akan merasa terisolasi. Isolasi adalah ketika seseorang tidak memiliki hubungan

dengan orang lain dan sedikit atau tidak pernah melakukan kontak sosial, dan hal tersebut membuat seseorang merasakan kesepian.

Russell (dalam Lou dkk., 2012) menyebutkan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif dari suatu individu karena tidak terdapat keekatan dalam hubungannya dan bersifat sementara, kondisi tersebut dapat muncul karena adanya perubahan yang drastis di kehidupan sosialnya. Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009) kesepian merupakan perasaan tidak nyaman secara psikologis yang dirasakan saat adanya kekurangan dalam beberapa aspek penting pada hubungan sosialnya. Kekurangannya bersifat kuantitatif yang bisa terlihat dari banyaknya individu menjalin hubungan serta kekurangan yang bersifat kualitatif dan ditekankan pada kualitas pertemanan yang rendah, seperti hubungan yang terjalin tidak memuaskan dan menyenangkan. Austin (1983) menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian meliputi *intimate others*, *social others*, dan *belonging and affiliation*.

Groarke dkk (2020) melakukan survei di UK dan mendapatkan jika 41% dari total 1989 responden yang berusia 18 – 24 tahun memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Di Indonesia sendiri, Yayasan Into The Light dan Change.org pada 2021 lalu melakukan survei dan menemukan bahwa 98% responden merasakan kesepian (CNN Indonesia, 2021). Haliza dan Kurniawan (2021) melakukan penelitian pada individu dewasa awal dan menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan termasuk dalam kategori kesepian sedang sebanyak 101 orang (67,79%), tinggi sebanyak 21 orang (18,12%), dan rendah sebanyak 27 (14,09%). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2021) pada 236 mahasiswa di Indonesia

menunjukkan bahwa sebanyak 86,86% mahasiswa mengalami kesepian. Selain itu, penelitian yang dilakukan Christiana dan Helsa (2022) menunjukkan sebagian besar partisipan merasa kesepian (51.3%). Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 individu dewasa awal, hasilnya menunjukkan subjek merasakan kesepian. Dari hasil wawancara, subjek merasa tidak bersemangat ketika akan berinteraksi dengan orang lain, merasa tidak berharga, sedih, dan merasa bahwa tidak ada orang lain yang mengerti tentang dia. Subjek juga merasa cemas, gelisah dan merasa terpisah dari orang sekitarnya. Selain itu, mereka menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Dampak dari perasaan kesepian yang sulit diatasi dengan baik bisa meningkatkan stress, daya pikir dan memori mengalami penurunan, dan ketika tidak mendapatkan salah satu kebahagiaannya dalam hidup akan merasa tidak senang, serta akan cenderung berperilaku antisosial (Nainggolan, 2017). Merasa hampa dan tidak puas, karena orang kesepian akan berpikir bahwa segala kepuasan berasal dari hubungan dengan orang lain (Burns, 2000). Untuk individu yang mengalami kesepian dengan jangka waktu yang lama, mereka akan memandang dirinya sebagai seorang yang gagal dalam hubungan sosial dan menimbulkan menurunnya harga diri (Sears dkk. 2009). Selain itu, kesepian bisa menimbulkan bentuk-bentuk psikopatologi jika sudah dipendam lama, seperti agresi, stress, depresi, bunuh diri (Lauer dalam Missasi, 2015).

Faktor yang dapat menyebabkan kesepian diantaranya adalah faktor-faktor pemicu dan faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan Peplau dan

Perlman (1982). Faktor pemicu salah satunya adalah rendahnya hubungan sosial yang dilakukan. Yusuf (2016) menyebutkan terdapat hubungan antara kesepian dengan keterampilan sosial yang buruk dan menurut Hafas (2022) individu dengan keterampilan sosial yang buruk dapat menyebabkan sempitnya relasi sosial yang dimiliki. (Buhrmester, 1998) menyebutkan *self disclosure* merupakan salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial. Berg dan Peplau (dalam Rhodes, 2014) menyebutkan bahwa orang yang rentan kesepian terjadi karena orang-orang yang enggan mengungkapkan dirinya dan menerima informasi mengenai pribadi orang lain dan bisa jadi menemukan kurang memuaskannya hubungan yang dijalin. Berdasarkan hal tersebut maka bisa jadi rendahnya *self disclosure* menjadi salah satu faktor yang mempunyai peran pada kesepian. Menurut Hafas (2022) *self disclosure* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesepian.

*Self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi individu dalam mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh individu lain (Devito, 2011). Dalam proses terjadinya *self disclosure*, setidaknya memerlukan dua orang atau lebih agar hal tersebut terjadi. *Self disclosure* merupakan proses mengungkapkan informasi diri kepada orang lain, dan hal tersebut merupakan aspek penting dari komunikasi interpersonal agar memiliki hubungan yang dekat (Derlega, et. Al, 2013). DeVito (2010) memaparkan aspek-aspek pada *self disclosure*, diantaranya jumlah/frekuensi, valensi, ketepatan/kejujuran, keluasan dan kedalaman.

*Self disclosure* mempunyai peran penting dalam proses komunikasi dan membangun hubungan pertemanan. Ketika hubungan semakin akrab, maka

individu akan semakin terbuka dalam menjalin hubungan (Gainau, 2008). Jika *self disclosure* rendah, maka individu lain tidak akan mendapatkan keakraban dengan yang lain. Hal tersebut yang menyebabkan seseorang gagal dalam berteman akrab. Menurut Peplau dan Perlman (dalam Yusuf, 2016) kurang tersedianya teman akrab merupakan salah satu factor yang yang mempengaruhi kesepian. Dan kurangnya teman akrab disebabkan oleh rendahnya *self disclosure* pada individu. Sejalan dengan pengertian kesepian menurut Russell (dalam Lou dkk., 2012) merupakan perasaan subjektif dari suatu individu karena tidak terdapat keekatan dalam hubungannya dan bersifat sementara, kondisi tersebut dapat muncul karena adanya perubahan yang drastis di kehidupan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat Teoritis

Harapannya hasil penelitian dapat memberikan tambahan pemikiran dan bisa menambah penelitian yang telah ada bagi ilmu psikologi mengenai *self disclosure* dan kesepian pada dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Harapannya hasil penelitian ini dapat menjadi anjuran untuk peneliti serta masyarakat tentang gambaran *self disclosure*, dan dampak yang ditimbulkan.