

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dewasa merupakan masa dimana individu telah selesai menjalani pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat dimulai dari masa dewasa awal/dini, dewasa madya, dan dewasa lanjut (Hurlock, 2004). Masa dewasa awal adalah masa terjadinya pembentukan kemandirian seorang individu secara pribadi dan ekonomi, seperti perkembangan karir, pemilihan pasangan hidup dan membangun keluarga (Santrock, 2002). Hurlock (2004) menyampaikan bahwa masa dewasa awal berusia di rentang umur 18 hingga 40 tahun. Pada masa ini, akan timbul adaptasi kehidupan, yaitu seorang individu mulai membangun semua hal yang ada dalam dirinya, mencapai kemandirian, menikah, mempunyai anak, serta menjalin persahabatan yang baik. Pada dewasa individu mulai menjalin hubungan yang intim dan pribadi seperti pernikahan (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Hurlock (dalam Putri, 2018) menjelaskan tugas perkembangan dewasa awal, sebagai berikut: mulai memiliki pekerjaan, menemukan dan memilih seorang teman hidup atau partner, belajar hidup bersama sebagai pasangan hingga membangun rumah tangga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial. Hingga dapat dikonseptualisasikan bahwa masa dewasa awal adalah masa individu yang berada pada rentang usia 20 hingga 30 tahun yang sudah mulai untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada dan

merupakan masa untuk menjalin hubungan romantis atau intim dengan lawan jenisnya

Menurut Guerrero dan Mongeau (dalam Hutami, 2020) hubungan romantis dikonseptualisasikan sebagai hubungan yang bermula dari hubungan pertemanan, kemudian timbul rasa saling tertarik satu sama lain dan berlanjut pada perasaan suka. Peristiwa *ghosting* merupakan pemutusan hubungan romantis secara sepihak dengan menghindari kontak secara offline dan online dari seseorang yang ditinggalkan (Koessler, Kohut, dan Campbell, 2019). Perilaku *ghosting* dapat menimbulkan perasaan cemas ketika hubungan yang telah dijalani sudah terlalu dalam atau serius sehingga akan menimbulkan rasa trauma bagi korban *ghosting* untuk mengenal orang baru dan muncul perasaan kurang percaya diri (Rohmatin dalam Purwanti, 2022). Purwanti (2022) juga mengemukakan ketika seseorang merasa ditinggalkan atau diabaikan, hal tersebut dapat mengancam kesehatan mentalnya. Dan saat kondisi dimana individu diperlakukan dengan tidak dihargai dan bingung akan ketidakjelasan, individu akan mengalami kesedihan dan kemarahan. Menurut Planalp dan Honeycut (dalam Guerrero 2007) ada beberapa yang dijadikan aspek *ghosting* yaitu, *change in personality, unexplained loss of contact or closeness, competing relationship, sexual behaviour, betraying confidences* dan *deception*. Menurut KBBI korban memiliki arti sebagai seseorang yang menderita akibat suatu kejadian, perbuatan jahat, dan sebagainya. Sehingga, disimpulkan bahwa korban *ghosting* adalah seseorang yang menderita akibat adanya ketidakpastian dalam suatu hubungan romantis, atau juga bisa diartikan sebagai strategi mengakhiri hubungan.

Dalam penelitian yang dilakukan Amalia (2022) ditemukan bahwa seseorang yang merupakan korban dalam peristiwa *ghosting* mengalami stres, keadaan stres tersebut membuat individu merasa kurang yakin serta kurang mampu dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Menurut Sarafino & Smith (2011), stres dapat berupa gejala fisik seperti merasakan sakit kepala, gangguan pada tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu gejala kognisi dan gejala emosi yang disebabkan adalah harga diri yang rendah, takut mengalami kegagalan, cemas, dan emosi yang tidak stabil. Terakhir, munculnya tingkah laku sulit untuk bekerjasama dengan partner, kekurangan minat terhadap sesuatu, hingga penggunaan obat-obatan terlarang.

Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983) mengemukakan bahwa stres adalah sejauhmana individu menilai suatu kondisi atau peristiwa dalam hidupnya sebagai suatu peristiwa stres. Tugas individu dewasa awal untuk membangun hubungan romantis dengan lawan jenis nyatanya tidak semua berjalan baik sesuai perkembangan (Santrock, 2002). Hal ini menjadi salah satu sumber stres bagi individu dewasa awal. Tingkat stres merupakan tingkatan yang terdapat dalam stres yang dialami oleh seseorang dengan bagaimana memaknai suatu peristiwa sebagai kondisi stres yang berkaitan dengan dua faktor, yaitu berkaitan dengan orang dan yang berkaitan dengan situasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Cohen, Kamarck, & Mermelstein, R. (1983) mengukur stres berdasarkan tiga aspek sebagai berikut, perasaan tidak mampu dalam mengendalikan atau mengontrol (*Feeling of uncontrollable*), merasa tidak mampu memprediksi (*Feeling of unpredictable*), dan perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*).

Abdulghani (2008) mengungkapkan bahwa stres seperti pisau bermata dua yang dapat berdampak positif (*eustress*) dan juga negatif (*distress*). Stres berdampak positif apabila tekanan yang terjadi tidak melebihi batas toleransi stres seseorang atau tidak melebihi kemampuannya. Dampak positif ini dapat kita contohkan saat seorang dewasa awal dituntut untuk memecahkan masalah dalam studi kasus, hal ini dapat memicu dan memotivasi dewasa awal untuk mencoba dan mengoptimalkan kemampuan dirinya. Hal ini mempertegas bahwa stres tentunya dapat memberikan dampak positif bagi seseorang tergantung kontrol diri dan bagaimana seseorang menyikapi stres yang dihadapi (*fight or flight*). Namun, stres nyatanya berdampak negatif berupa kecemasan, kebosanan, dan ketegangan yang akan mempengaruhi fokus individu pada kehidupan sehari-harinya (Halkos dan Bousinakis, 2010). Seorang dewasa awal seharusnya sudah mampu mengelola tekanan karena emosi yang sudah stabil (Hurlock, 2011)

Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, & Apriani (2021) melakukan penelitian terhadap empat informan yang menjadi korban *ghosting*, yang dimana informan pertama yaitu seorang individu dewasa awal yang berasal dari Boyolali mengungkapkan bahwa regulasi emosi pada informan tersebut yaitu adanya rasa sedih dan penyesalan. Informan juga mengungkapkan adanya kesulitan dalam mengontrol emosinya berupa respon saat terjadi tekanan peristiwa *ghosting*. Pada penelitian tersebut, dapat terlihat bahwa individu dewasa awal belum semuanya mampu stabil secara emosional sesuai dengan perkembangannya. Hal ini juga membuktikan bahwa peristiwa *ghosting* berpengaruh terhadap stres pada dewasa awal yang menyebabkan kesulitan informan mengendalikan emosinya. Pada tahun

2020, terjadi sebuah peristiwa yang menyebabkan seorang individu dewasa awal dengan inisial AW melakukan tindakan melompat dari lantai 4 pada sebuah hotel yang terletak di kota Bali. Kejadian tersebut membuat AW meninggal dunia ditempat kejadian. Kapolsek Kuta Selatan AKP Yusak Agustinus Sooi menyatakan berdasarkan hasil penyelidikan yang dilakukan oleh pihak berwenang kejadian tersebut murni merupakan kasus bunuh diri yang terjadi karena adanya tekanan yang dirasakan oleh korban usai putus cinta (Djaman,2020). Pada peristiwa ini, menjelaskan bahwa tuntutan hubungan romantis merupakan salah satu stresor yang mempengaruhi individu dewasa awal yang seharusnya pada masa dewasa awal memiliki tugas untuk membangun hubungan romantis bahkan membangun rumah tangga. Yang pada kenyataannya, tidak semua hubungan romantis berakhir baik.

Penulis melakukan wawancara kepada 5 orang subjek yang merupakan dewasa awal korban *ghosting*. Pada wawancara ini, penulis menggunakan aspek tingkat stres yang dikemukakan oleh Cohen, Kamarck, & Mermelstein, R (1983) yang mengukur stres berdasarkan tiga aspek yaitu, rasa tidak mampu mengendalikan atau mengontrol (*Feeling of uncontrollable*), merasa tidak mampu memprediksi suatu peristiwa (*Feeling of unpredictable*), dan perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*). Hasil dari wawancara tersebut didapatkan bahwa seluruh subjek mengalami stres. Hasil wawancara yang dilakukan pada seorang pria berinisial AT (21) pada aspek perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictable*), ia mengatakan bahwa sebulan terakhir ia merasa mudah marah karena permasalahan perkuliahan hingga percintaanya yang membuatnya merasa

tidak ada yang berjalan sesuai dengan harapannya. Pada aspek perasaan yang tidak terkontrol (*Feeling of uncontrollable*), AT mengungkapkan bahwa ia merasa kesulitan mengatur dirinya sebulan terakhir dan tidak percaya bahwa ia memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahannya terutama saat terjadi pertengkaran dalam hubungan yang menyebabkan perpisahan. Ia juga mengatakan bahwa beban pikiran yang dialami akibat pasangannya memutuskan hubungan membuat ia tidak fokus mengerjakan tugas dan menjadi mudah tersinggung. Pada aspek perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*) AT mengungkapkan bahwa ia merasa gelisah saat perkuliahan berlangsung akibat percintaan yang tidak baik-baik saja sehingga Ia merasa tidak ada masalah yang selesai. Selain itu, seorang wanita berinisial S (22) pada aspek perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictable*), S mengatakan bahwa sebulan terakhir ia merasa emosinya tidak stabil dan ia merasa segala hal terjadi tidak sesuai dengan harapannya, S berharap hubungan yang lama dengan pasangannya tetapi tidak berjalan mulus sehingga ia beranggapan yang sama dengan semua hal. Pada aspek perasaan yang tidak terkontrol (*Feeling of uncontrollable*), S mengutarakan tidak ada hal yang dapat ia kendalikan salah satunya menjaga pasangannya yang berkahir perselingkuhan dan menyalahkan dirinya adalah penyebab pasangannya berselingkuh. Ia juga melihat kehidupan orang lain lebih sempurna dibanding hidup yang ia jalani. Pada aspek perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*) S merasa gelisah tentang apa alasan pasangannya berselingkuh sehingga membuatnya merasa tidak ada yang mampu ia selesaikan.

Seorang wanita berinisial RM (22) pada aspek perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictable*), RM mengatakan bahwa segala sesuatu lebih sering terjadi tidak sesuai dengan keinginannya, terkadang RM merasa marah namun setelah itu ia merasa menyesal dan menangis. Pada aspek perasaan yang tidak terkontrol (*Feeling of uncontrollable*), RM menjelaskan bahwa semenjak diputusi oleh pasangannya, ia merasa malas untuk berkegiatan dan lebih sering menangis. RM juga merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang membuatnya kehilangan nafsu makan. Pada aspek perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*) RM cukup sering merasa tertekan akibat kelelahan dan banyaknya kerjaan kemudian ia merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita seperti dahulu. Seorang wanita, dengan inisial NM (22) pada aspek perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictable*), NM mengatakan bahwa sebulan terakhir ia merasa marah namun menyampaikannya dengan diam yang disebabkan banyaknya hal yang berjalan tidak sesuai dengan harapannya sehingga ia tidak bisa mengatur mood. Pada aspek perasaan yang tidak terkontrol (*Feeling of uncontrollable*), NM menjelaskan bahwa sering tidak mampu untuk mengendalikan hal-hal penting karena pikiran yang kacau dan kesulitan untuk fokus kepada diri sendiri. Hal tersebut membuat NM merasa selalu tidak percaya diri saat mengalami masalah dan memilih untuk mengandalkan orang lain. Pada aspek perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*) NM merasa gelisah terutama setiap ingin tidur, ia selalu memikirkan masalah percintaannya yang gagal karena alasan yang tidak jelas. Karena menumpuknya pikiran, NM menjadi stres dan kesulitan untuk fokus. Seorang wanita, dengan inisial CL (20) pada aspek perasaan yang tidak dapat

diprediksi (*feeling of unpredictable*), CL mengatakan bahwa sebulan terakhir ia sering merasa marah namun jarang meluapkan dan mengatakan bahwa sering merasa *overthinking* salah satunya karena hubungan romantis. Pada aspek perasaan yang tidak terkontrol (*Feeling of uncontrollable*), CL menjelaskan bahwa ia jarang dapat mengontrol hal penting dan merasa yakin akan kemampuannya hanya pada saat pasangannya memotivasi dirinya. CL juga selalu berusaha memendam rasa tersinggung dan meragukan dirinya yang tidak bisa bangkit saat terjadi masalah. Pada aspek perasaan tertekan (*Feeling of overloaded*) CL hampir setiap hari merasa gelisah dan tertekan, terutama saat hubungan romantisnya harus berakhir sepihak karena kesalahpahaman, CL terkadang merasa seperti kehilangan arah.

Menurut Hurlock (2004) kita semua mengetahui bahwa idealnya pada umur sekitar awal hingga pertengahan umur 30, individu dewasa awal dapat menyelesaikan permasalahan dengan cukup baik atau dalam kata lain lebih stabil dan juga tenang secara emosional. Namun, apabila secara emosional masih belum stabil, maka hal ini menandakan bahwa penyesuaian diri pada masa dewasa belum terlaksana dengan baik sepenuhnya. Kekhawatiran utama yang memicu hal tersebut mungkin terpusat pada pekerjaan yang tidak mengalami kemajuan sesuai harapan, kekhawatiran terhadap perkawinan bahkan terhadap peran sebagai orang tua. Dalam tahapan perkembangan psikososial dewasa awal hal tersebut adalah krisis *intimacy vs isolation* (Erikson dalam Papalia, Olds & Feldmen, 1998). Intimasi merupakan peristiwa dimana seorang individu dewasa awal mulai terbuka tentang informasi dirinya terhadap orang lain. Sedangkan isolasi

merupakan suatu kegagalan individu dewasa awal dalam membangun hubungan intim atau hubungan romantis dengan lawan jenis.

Selain itu, menurut Erikson (dalam Krismawati, 2014) pada tahap *intimacy vs isolation* apabila kebutuhan tidak terpenuhi, akan muncul perasaan kesepian, kesendirian dan tidak berharga. Menurut Erikson (dalam Montgomery, 2004) pada periode ini, fokus dewasa awal adalah mengembangkan hubungan dekat dan intim dengan orang lain. Hasil positif dari tahap ini adalah berkembangnya persahabatan dekat yang penuh kasih. Sedangkan hasil negatif yang timbul tercermin pada kesepian, isolasi, dan ketakutan memiliki hubungan dengan orang lain.

Perlu diketahui bahwa faktor yang dapat menimbulkan terjadinya stres dijelaskan atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor penyebab stres diutarakan oleh Kuntjojo (2009), antara lain: variabel dalam diri individu, karakteristik kepribadian, variabel sosial-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi koping. Hubungan dengan lingkungan sosial dijelaskan sebagai adanya dukungan sosial yang diterima dalam hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal didefinisikan sebagai suatu relasi yang dibangun individu terhadap lingkungan sosialnya sehingga terwujud suatu ikatan perasaan yang bersifat timbal balik dalam suatu pola hubungan tertentu (Suranto, 2011). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres menurut Lukluk dan Bandiyah (dalam Yuliana, 2019) diantaranya, kondisi biologis, kondisi psikologis dan kondisi sosiokultural. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2011) juga menjelaskan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi stres, yaitu faktor pribadi dan faktor situasi. Faktor pribadi mencakup intelegensi, motivasi, karakteristik pribadi dan

self esteem. Sedangkan faktor situasi terdiri dari adanya transisi kehidupan, waktu peralihan yang sulit, ambiguitas, peristiwa yang tidak diinginkan, dan pengendalian situasi.

Lukluk dan Bandiyah (dalam Yuliana, 2019) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah kondisi psikologis. Secara psikologis, stres dapat terjadi karena adanya kegagalan dalam hidup, mengalami berbagai konflik, merasakan kehilangan sesuatu yang berharga, kegagalan mencapai sesuatu yang diharapkan, mengalami peristiwa traumatis yang menimbulkan rasa bersalah dan membuat hidup seseorang menjadi tidak bermakna. Sementara itu, Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2011) juga menjelaskan faktor pribadi yang menyebabkan stres adalah intelegensi, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Individu dengan *self esteem* tinggi percaya mampu mencapai apa yang mereka inginkan dengan kekuatan yang dimiliki dan merasa dirinya berharga, namun sebaliknya individu dengan *self esteem* rendah akan memaknai suatu peristiwa stres sebagai tantangan dan merasa dirinya tidak mampu menghadapi peristiwa stres.

Self esteem menggunakan pendekatan kelayakan menurut Rosenberg (1965) merupakan sikap positif atau negatif terhadap diri untuk merasa dirinya berharga dan menghormati diri sendiri secara apa adanya. Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) menjelaskan pengukuran *self esteem* dalam dua aspek, yaitu penilaian bahwa diri memiliki kemampuan, potensi, efektif dan dapat dikendalikan serta diandalkan (*self competence*) dan perasaan berharga individu terhadap dirinya dalam lingkungan sosial (*self liking*).

Penelitian ini menggunakan *self esteem* sebagai variabel bebas. *Self esteem* dipilih menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada dewasa awal korban *ghosting*. Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2011) menjelaskan faktor pribadi yang menyebabkan stres salah satunya yaitu individu dengan *self esteem* tinggi percaya mampu mencapai apa yang mereka inginkan dengan kekuatan yang dimiliki, namun apabila tujuan yang akan dicapai semakin tinggi individu akan lebih stres karena menanggapi hal tersebut sebagai suatu tantangan. Individu dengan *self esteem* tinggi akan menunjukkan sikap optimis, dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik, mengambil keputusan dengan tepat, percaya diri, merasa dirinya berharga dan mampu menerima keadaan yang terjadi baik peristiwa positif maupun peristiwa negatif. Menurut Rosenberg (dalam Ghaisani, 2016) karakteristik individu dengan *self esteem* yang tinggi adalah mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami, menerima peristiwa negatif dan berusaha memperbaikinya, optimis dan dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat peristiwa gagal. Individu dewasa awal dengan *self esteem* tinggi saat mengalami peristiwa *ghosting* dalam hubungan romantis yang Ia jalani akan cenderung bangkit dari kegagalan tersebut dan mengambil sisi positif dari peristiwa itu. Sedangkan individu dengan *self esteem* rendah, cenderung menyalahkan dirinya atas semua peristiwa yang terjadi, tidak percaya akan kemampuan yang dimiliki, selalu merasa mengambil keputusan yang salah, merasa dirinya tidak berharga, dan bersikap emosional saat mengalami kegagalan (Guindon, 2010). Jennice Vilhauer (dalam Rohmatin, Sari, Ramadhanti, Insani, Apriani, 2021) mengemukakan bahwa terdapat adanya dampak dari *ghosting* bagi

kesehatan mental seseorang yaitu. Pertama, perasaan kebingungan dan kesulitan memahami kondisi yang sedang terjadi. Kedua, menyebabkan seseorang memiliki rasa rendah diri sehingga dapat menyebabkan ketidakpercayaan individu. Ketiga, merasakan rasa sakit seperti halnya dengan sakit fisik. Keempat, korban akan menyalahkan dirinya sendiri karena ketidakjelasan atas peristiwa yang terjadi. Oleh karena itu, peristiwa *ghosting* menyebabkan korban merasa rendah diri sehingga timbulnya rasa tidak percaya diri yang berarti adanya kaitan bahwa korban *ghosting* mengalami stres yang membuat kepercayaan dirinya rendah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian yaitu apakah ada “Hubungan antara *Self Esteem* dengan Tingkat Stres pada Dewasa Awal Korban *Ghosting*.”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara *self esteem* dengan tingkat stres pada dewasa awal korban *ghosting*

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan atau rujukan bagi peneliti berikutnya dan memberikan kontribusi pengetahuan pada psikologi sosial dan psikologi klinis, khususnya terkait dengan *self esteem* dan tingkat stres.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga wawasan diri mengenai adanya hubungan antara *self esteem* dengan tingkat stres.