

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Coronavirus Disease of 2019 atau yang disingkat COVID-19 merupakan wabah yang mulai masuk ke Indonesia di akhir tahun 2019 dan data mengenai orang-orang yang terinfeksi pun terus meningkat. Dengan adanya peningkatan tersebut, segala hal diupayakan oleh pemerintah agar menurunkan angka penyebaran virus COVID-19, salah satunya dengan mengeluarkan kebijakan agar seluruh masyarakat Indonesia menerapkan *social distancing* atau menjaga jarak dan membatasi kegiatan di luar rumah dengan gerakan *stay at home* (Yosephine, 2020). Karena kebijakan-kebijakan tersebut akhirnya melahirkan batasan interaksi sosial untuk masyarakat Indonesia. Hal tersebut tentu saja bertolak belakang dengan sifat manusia yang selalu ingin melakukan interaksi sosial. Masyarakat terpaksa menghabiskan waktu sepanjang hari di tempat tinggal masing-masing dengan waktu yang cukup panjang sehingga memicu timbulnya kebosanan, kehilangan semangat atau keceriaan. Situasi ini memunculkan kecemasan dan dapat berdampak pada meningkatnya kesepian (Holmes, O'Connour, Perry, & dkk, 2020),

Ketua Ikatan Psikologi Klinis Indonesia periode (2017 – 2021) yaitu Indria Laksmi Gamayanti menyampaikan bahwa tak sedikit diantara masyarakat Indonesia yang datang kepada psikolog untuk mengeluhkan keadaannya. Perasaan cemas, gangguan pada suasana hati atau *mood swing* yang menuju kearah kesepian merupakan hal yang paling banyak dikeluhkan (Suryowati & Virdhani, 2020). Pada

tahun 2010, *Mental Health Foundation* (dalam Halim dan Dariyo, 2016) menemukan bahwa loneliness lebih banyak terjadi pada dewasa muda. Bersumber pada survei, umur 18– 35 tahun lebih kerap hadapi kesepian, khawatir akan perasaan kesepian dan merasa depresi sebab kesepian dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun.

Kesepian (*loneliness*) adalah ketidaknyamanan psikologis seseorang ketika mengalami interaksi sosial atau hubungan sosial yang sangat kurang baik dalam segi kualitas atau kuantitas (Nurlayli & Hidayati, 2014). Kesepian (*loneliness*) dapat diartikan sebagai perasaan tertekan yang menyertai persepsi seseorang terhadap kebutuhan sosialnya yang tidak terpenuhi secara kualitas maupun kuantitas (Hawkley & Cacioppo, 2010). Benerjee dan Rai (2020) menggambarkan bahwa kesepian adalah keadaan seseorang ketika dalam isolasi dari komunitas atau masyarakat.

Kesepian identik dengan isolasi sosial yang dirasakan namun bukan secara objektif. Individu dapat menjalani kehidupan yang relatif menyendiri dan tidak merasa kesepian, dan sebaliknya, individu dapat menjalani kehidupan sosial yang normal namun tetap merasa kesepian (Hawkley & Cacioppo, 2010). Weiss (dalam Perlman dan Peplau, 2016) mengatakan bahwa kesepian (*loneliness*) tidak berarti menyendiri karena terkadang kesepian bisa dirasakan ketika seseorang berada di tengah keramaian. Kesepian akan terjadi jika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan akan hubungan yang dibutuhkannya atau tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu tersebut. (Jones, Carpenter dan Quintana, dalam Yusuf, 2015) mengatakan bahwa ketidakbahagiaan, kecemasan, depresi serta

kegelisahan yang dihubungkan dengan perilaku pesimis merupakan hal-hal yang memicu kesepian (*loneliness*).

Kesepian memberikan implikasi bagi kesehatan mental seseorang (Perlman & Peplau, 2016). Kesepian adalah keadaan kronis yang jika dibiarkan akan memiliki konsekuensi serius bagi kognisi, emosi, perilaku dan kesehatan (Hawkey & Cacioppo, 2010). Peneliti tertarik menangkat tema kesepian pada penelitian ini karena kesepian memiliki dampak yang serius bagi kesehatan seseorang. Beberapa dampak kesehatan yang dapat muncul diantaranya adalah depresi, kecemasan, skizofrenia, bunuh diri, demensia dan penyakit alzheimer. Selain itu, kanker, kesepian serta kepekaan yang tinggi terhadap penyakit menular memiliki hubungan yang signifikan. (Malcolm, Frost, & Cowie, 2019). Menurut Izabela Jurewicz (2015) masa remaja dan dewasa muda adalah masa dimana terjadinya puncak *mentall illness*. Masa transisi dari remaja menuju dewasa disebut dewasa muda. Menurut Feist dan Feist (2011) dewasa muda adalah masa dari sekitar usia 19 sampai 30 tahun. Sejalan dengan Teori Feist & Feist (2011) Penelitian ini berfokus pada dewasa muda karena masa dewasa muda adalah masa paling produktif dalam kehidupan seseorang. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini seseorang memiliki ambisi yang penuh dan menyukai eksplorasi hal-hal baru. Namun pada masa dewasa muda juga seseorang mulai mendapatkan banyak tuntutan dari orang lain dan lingkungan sekitar (Feist dan Feist, 2011)

Erickson (dalam Priyambodo dan Setyawan, 2019) mengatakan bahwa seorang dewasa muda ada pada fase hubungan yang hangat dan komunikatif terhadap orang lain dengan atau tanpa kontak seksual. Jika fase tersebut tidak dapat

dilakukan maka seorang dewasa muda akan mengalami isolasi yang didalamnya terdapat kesepian (*loneliness*). Perasaan terisolasi dan terpisah yang dirasakan oleh individu yang kesepian akan menciptakan ketegangan yang menghasilkan peningkatan kesadaran dan kepekaan terhadap lingkungan sosial mereka (Cacioppo dan Hawkey, dalam Rockach, 2019).

Sesuai dengan yang dikatakan oleh Erickson, maka situasi pandemi COVID-19 ini dapat menggagalkan tahap para dewasa muda untuk membangun hubungan yang hangat dan komunikatif terhadap orang lain terutama bagi dewasa muda yang tidak memiliki pasangan yang mengakibatkan mereka mengalami kesepian (*loneliness*). Sejalan dengan *news in faculty of health and medical science* penelitian yang dilakukan di media masa dari Universitas Copenhagen dan kolaborator internasionalnya pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa seseorang yang berusia di bawah 30 tahun mengalami tingkat kesepian tertinggi selama masa pandemi COVID-19 (Varga, Rod, & Rohde, 2021). Hal serupa juga ditemukan pada situs *The Harvard Gazette* penelitian yang dilakukan di media masa dari Universitas Harvard di tahun 2020 juga menyatakan bahwa pandemi COVID-19 memicu epidemi kesepian dan yang paling tinggi tingkat kesepiannya adalah remaja akhir dan dewasa muda (Walsh, 2021).

Menurut Weiss (dalam Perlman dan Peplau, 2016) kesepian terbagi menjadi dua dimensi yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*). Kesepian emosional (*emotional loneliness*) merupakan wujud kesepian yang timbul kala seorang tidak mempunyai jalinan hubungan yang mendalam, orang dewasa yang tidak mempunyai pasangan, berpisah dengan

pasangannya serta dipisahkan oleh kematian dengan pasangannya. Sedangkan kesepian sosial (*social loneliness*) merupakan wujud kesepian yang timbul kala seorang tidak ikut serta di dalam komunitas yang melibatkan tersedianya kebersamaan sehingga membuat seorang merasakan bosan, takut ataupun diasingkan.

Berdasarkan pengertian dari dua bentuk kesepian yang telah disampaikan diatas dan hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan, mereka mengatakan bahwa mereka mengalami kesepian emosional dan kesepian sosial selama masa pandemi COVID-19 yang sudah terjadi dari akhir 2019 lalu. Mereka mengatakan bahwa selama pandemi COVID-19 terjadi mereka sering dilanda kebosanan, kecemasan dan juga menimbulkan stress karena selalu mengulang kegiatan ditempat yang sama. Mereka juga mengatakan bahwa selama pandemi ini meski berdiam diri dirumah dengan ibu dan ayah, ada perasaan lain seperti kosong dan hampa yang sulit untuk dijelaskan oleh kata-kata. Beberapa juga mengatakan karena pada saat pandemi COVID-19 ini banyak diantara rekan-rekan nya yang melangsungkan pernikahan, mereka beranggapan bahwa mungkin keadaan akan lebih baik jika mereka juga sudah menikah (Susanti, Diani, Kisti, Rahmalia, & Clarissa, 2021)

Sullivan (dalam Perlman dan Peplau, 2016) mengatakan bahwa akar dari *loneliness* pada dewasa muda itu berawal dari kebutuhan pada masa bayi berinteraksi dengan orang tua nya lalu remaja dengan sahabatnya. Seorang dewasa muda yang tidak dapat berinteraksi dengan baik karena hubungan yang kurang

dekat dengan orang tua nya saat mereka anak-anak akan sulit menghadapi situasi saat dewasa. Kesulitan itu yg akan membuat *loneliness* meledak di dewasa muda.

Meski kesepian merupakan fenomena umum yang dan sering terjadi pada setiap individu namun ada pula individu yang memiliki tendensi untuk mengalami kesepian yang lebih tinggi dibanding individu lainnya. Keadaan tersebut dikarenakan beberapa faktor, yaitu kebangsaan, status sosial dan status hubungan. Individu yang sudah menikah lebih tidak merasakan kesepian dibandingkan dengan individu yang belum menikah (Pinquart dalam Sharaswaty, 2009). Selain tiga faktor yang telah disebutkan sebelumnya, gaya kelekatan pun salah satu faktor yang dapat memicu kesepian (Pinquart dalam Sharaswaty, 2009).

Menurut teori kesepian dari Weiss (dalam Perlman dan Peplau, 2016) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesepian adalah kelekatan. Keadaan itu dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Atilgan Erozkan pada tahun 2011 bahwa faktor penting yang dapat menentukan dan mempengaruhi tingkat kesepian seseorang adalah kesepian. Penelitian lain yang dilakukan pada tahun 2016 juga mengatakan bahwa gaya kelekatan berpengaruh terhadap tingkat kesepian seseorang dan masing-masing gaya kelekatan memberikan nilai yang bervariasi terhadap tingkat kesepian seseorang (Pakdaman, Saadat, Shahyad , & Ahmadi , 2016).

Kelekatan (*attachment*) merupakan jalinan emosi yang dibentuk individu dengan individu lain yang bersifat khusus, membalut mereka dalam suatu kedekatan yang kekal sepanjang waktu (Ainsworth dalam Nurhidayah, 2011). Menurut Hazan dan Shaver (dalam Soraya, dkk, 2016) kelekatan adalah ikatan

emosi yang terjadi dengan sosok lekat yang terbentuk sejak tahap awal kehidupan individu yang berlanjut ke masa dewasanya dalam pembentukan rasa aman. *Attachment* yang dipakai dalam penelitian ini adalah *attachment* dewasa mengenai gaya kelekatan (*attachment style*) nya menurut teori dari Hazan dan Shaver.

Menurut Hazan dan Shaver (dalam Santrock 2012) terdapat tiga macam gaya kelekatan yaitu gaya kelekatan aman (*secure attachment*), menghindar (*avoidant attachment*) dan cemas (*ambivalent attachment*). Gaya kelekatan aman (*secure attachment*) pada orang dewasa memiliki pandangan yang positif terhadap relasi, mudah bergaul dan dekat dengan orang lain dan tidak memiliki kekhawatiran yang berlebihan mengenai relasi romantis mereka. Gaya kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) pada orang dewasa memiliki perasaan ragu-ragu untuk terlibat dalam relasi romantis dan sering mengambil jarak dari pasangan mereka dalam relasi. Sedangkan gaya kelekatan cemas (*ambivalent attachment*) pada orang dewasa memiliki rasa tidak percaya kepada orang lain, lebih emosional, pencemburu dan posesif.

Secara eksplisit dari pengertian dan perspektif kelekatan (*attachment*), Weiss (dalam Coplan dan Bowker, 2014) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan subjektif yang menunjukkan kebutuhan yang tidak terpenuhi dari kedekatan sebuah hubungan dan cinta karena tidak tersedianya dan tidak responsifnya figur kelekatan. Dengan kata lain, kesepian adalah bentuk distres yang dihasilkan dari kegagalan pemenuhan kelekatan (*attachment*). Hazan dan Shaver (dalam Coplan dan Bowker, 2014) mengatakan bahwa jika pada masa awal kehidupan, *attachment* tidak tersedia

atau tidak dibangun dengan baik dan responsif maka akan menghasilkan seseorang secara kronis rentan terhadap kesepian.

Berdasarkan fenomena dan pendapat para ahli yang juga didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa gaya kelekatan (*attachment style*) dapat mempengaruhi tingkat kesepian (*loneliness*) seseorang maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah ada pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberi informasi dari sudut pandang psikologi mengenai gaya kelekatan terhadap

tingkat kesepian pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19.

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi pengembang ilmu pengetahuan dan dapat menjadi bahan acuan peneliti lainnya yang akan melakukan riset khususnya mengenai gaya kelekatan dan tingkat kesepian pada dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjelaskan mengenai pengaruh gaya kelekatan terhadap tingkat kesepian pada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan di masa pandemi COVID-19 dan untuk orang tua dapat mengetahui seberapa jauh manfaat dari *attachment* antara anak dan orangtua pada fase awal kehidupan terhadap kehidupan dan situasi anak ketika memasuki fase dewasa muda. Kepada dewasa muda yang tidak memiliki pasangan ketika menghadapi situasi epidemi kesepian ini dapat mengetahui kiat-kiat untuk bertahan melawati perasaan kesepian yang mungkin akan meledak di masa dewasa muda.