

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia menghadapi tekanan yang lebih besar dalam mempertahankan norma budayanya, termasuk dalam hal pernikahan. Masyarakat Indonesia menganggap pernikahan sebagai aspek penting yang berperan sebagai sumber dukungan sosial bagi individu dan diyakini dapat meningkatkan kebahagiaan (Himawan dkk, 2022). Selain itu, pernikahan juga dipersepsikan sebagai faktor yang memengaruhi tingkat kepuasan hidup seseorang. Individu dengan kepuasan hidup yang tinggi diharapkan mampu menyesuaikan diri dan merasa bahagia dengan kondisi kehidupannya, begitu pula sebaliknya (Maryanto dkk, 2022).

Dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut, setiap orang memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu dipenuhi. Tugas-tugas ini membantu individu untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan menghindari kesulitan (Eliana & Palupi, 2024). Menurut Santrock (2011) dewasa madya merupakan tahap perkembangan yang dimulai ketika seseorang mencapai usia 40 tahun dan berakhir saat individu memasuki usia 60 atau 65 tahun. Pada usia dewasa madya, seharusnya individu telah memiliki tanggung jawab seperti mengelola rumah tangga, mengurus pasangan, melahirkan serta membesarkan anak, mendidik mereka, atau bahkan mengembangkan karir dan pekerjaan (Primanita & Lestari, 2018).

Akan tetapi, pada kenyataannya masih ada individu yang telah memasuki masa dewasa madya yang belum menikah dan membina keluarga sendiri, baik itu pria maupun wanita (Hidayatullah & Larassaty, 2017). Pria atau wanita yang belum menikah disebut sebagai pria atau wanita lajang. Lajang adalah istilah yang mencakup berbagai status hubungan, seperti belum pernah menikah, bercerai, janda, atau bahkan sedang menjalani hubungan tanpa ikatan pernikahan, seperti tinggal bersama atau berkencan (Harris, 2016).

Meningkatnya jumlah lajang terjadi di berbagai negara-negara Eropa, Amerika, dan Asia (Nanik dkk, 2022). Saat ini di Indonesia hanya 37,69% pria yang menikah dalam satu dekade terakhir. Persentase ini mengalami penurunan sebesar 3,36 poin dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 38,85%. Pertumbuhan jumlah individu dewasa tanpa pasangan lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita. Data dari BPS menunjukkan bahwa dari 93,13 juta pria dewasa di Indonesia pada tahun 2020, sebanyak 22,3% masih lajang dan belum menikah. Sementara itu, dari total 93,69 juta perempuan dewasa, hanya 12,26% yang masih melajang (Datanesia, 2022).

Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai alasan, seperti pengalaman buruk dalam hubungan sebelumnya, keinginan untuk fokus pada karir, merawat orang tua, hingga ketidakpercayaan terhadap hubungan romantis (Genova & Rice dalam Eliana & Palupi, 2024). Oleh karena itu

dewasa madya adalah masa terjadinya konflik psikologis (Nurhikmah dkk, 2022).

Dewasa madya yang melajang juga seringkali mendapatkan stigmatisasi, seperti dicap memiliki orientasi homoseksual, terlalu pemilih, egois, dan pada wanita lajang dicap sebagai perawan tua. Stigmatisasi semacam itu merupakan tekanan psikologis dengan intensitas sedang hingga kuat. Meskipun harus menanggung tekanan tersebut, para lajang di Indonesia memiliki kebutuhan yang kuat untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari sebuah komunitas, terutama dalam ketiadaan pasangan (Himawan dkk, 2022).

Seiring berkembangnya teknologi, media sosial seperti Facebook menjadi sarana penting bagi individu dewasa madya untuk tetap terhubung secara sosial. Menurut GoodStats (2024), pengguna Facebook di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 25-34 tahun dengan jumlah sekitar 66,2 juta pengguna atau 38% dari total pengguna. Kelompok usia 18-24 tahun menyusul di posisi kedua dengan persentase 26,4% atau setara 45,9 juta pengguna. Sementara itu, kelompok usia 35-44 tahun menempati posisi ketiga dengan proporsi sebesar 21,1%, yaitu sekitar 36,7 juta pengguna. Di bawah kelompok tersebut terdapat kelompok usia 45-54 tahun yang mencakup 9,1% pengguna. Selain itu, kelompok usia 55-64 tahun dan di atas 65 tahun masing-masing mencakup 3,2% dan 2,2% pengguna.

Kehadiran komunitas daring seperti Kelompok Jomblo Ceria di Facebook memberikan ruang bagi para dewasa lajang untuk saling berbagi

pengalaman, mengungkapkan perasaan, dan membangun hubungan sosial secara virtual. Pemilihan komunitas ini sebagai fokus penelitian didasarkan pada aktivitas anggotanya yang aktif membahas kehidupan melajang, serta menjadi tempat dukungan emosional yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan kepada 16 responden dalam komunitas Kelompok Jomblo Ceria melalui penyebaran kuisioner *Google Form*, sebanyak 75% responden menyatakan sulit memaafkan kesalahan masa lalu, 53% tidak memiliki arah hidup yang jelas, 63% mengalami konflik internal, dan 56% merasa tidak memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Banyak faktor dari responden yang memilih untuk tetap melajang, yaitu kegagalan dalam menjalin hubungan yang sebelumnya, ekonomi yang belum stabil, merasa sudah terlalu tua untuk pernikahan, dan merawat orang tua yang sudah lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian dari mereka mengalami tantangan dalam mengelola *psychological-well being*.

Fenomena melajang juga dialami sejumlah *public figure* di Indonesia. Indra herlambang memilih untuk tetap melajang di usia 49 tahun karena pengalaman kurang menyenangkan dalam hubungan seperti tidak direstui orang tua dan ditinggalkan pasangan (TribunMedan, 2021). Hal serupa dialami oleh Tika Panggabean, aktris berusia 54 tahun yang mengaku menikmati hidup sendiri dan lebih selektif dalam mencari pasangan seiring bertambahnya usia (Tempo, 2023).

Berdasarkan fenomena diatas dan diperkuat dengan adanya pra-penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa keputusan untuk tetap melajang pada masa dewasa madya dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu (Aryono & Dani, 2019).

Ryff (dalam Utoyo & Kristinawati, 2024) mendefinisikan *psychological well-being* adalah kondisi individu yang cenderung merasa puas dengan kehidupannya, mampu menghadapi pengalaman sulit yang memicu emosi negatif, dan memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan harmonis dengan orang-orang di sekitarnya. Selain itu mereka juga dapat mengelola lingkungan sekitar dengan baik, menentukan arah hidup secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berpotensi untuk terus bertumbuh dan berkembang secara pribadi. Ryff (2013) menyatakan bahwa *psychological well-being* yang rendah dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk peningkatan stress emosional, kepuasan hidup yang lebih rendah, dan terisolasi dari kehidupan sosial.

Ryff (dalam Nasir & Rusli, 2022) menyebutkan bahwa individu dikatakan memiliki *psychological well-being* yang tinggi ketika individu tersebut mampu menerima kekurangan dirinya, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, mengelola perilaku dengan baik, bersedia mengembangkan keterampilan secara bertahap serta mampu mengatur lingkungan dan menetapkan tujuan hidupnya. Sebaliknya, jika *psychological well-being* seseorang rendah, ia cenderung merasa depresi,

sulit diterima orang lain, mudah stress, tidak puas dengan dirinya sendiri, mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal, bergantung secara berlebihan pada orang lain, hidup tanpa tujuan, dan kehilangan arah dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh sebab itu, *psychological well-being* perlu diperhatikan untuk mendukung tercapainya tujuan hidup, sehingga individu dapat hidup dengan bahagia, sejahtera, serta sehat secara fisik dan mental (Eliana & Palupi, 2024).

Kondisi *psychological well-being* individu tidak lepas dari berbagai macam faktor yang mendukung, salah satunya adalah bagaimana individu memandang dan memperlakukan dirinya sendiri. Thurackal, dkk (2016) mengungkapkan bahwa kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan individu dalam menyayangi dirinya sendiri, atau yang disebut *self-compassion*. Sementara itu, penelitian Homan (2016) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* individu.

Neff (dalam Sugianto dkk, 2020) mendefinisikan *self-compassion* merupakan sikap yang peka terhadap penderitaan yang dialami individu, disertai dengan respons yang penuh pengertian tanpa menghakimi, penerimaan yang tulus tanpa syarat, serta kehangatan dan kepedulian. Menurut Neff dan Vonk (dalam Wardi & Ningsih, 2021) individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu melakukan perbaikan yang dibutuhkan, mampu menerima kekurangan, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, mampu bangkit dari

situasi sulit, menunjukkan kepedulian dan kasih sayang terhadap diri sendiri maupun orang lain, lebih berani menghadapi berbagai masalah dalam hidup, serta tidak menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami.

Karakteristik individu yang memiliki *self-compassion* juga tercermin dalam jawaban responden dalam pra-penelitian, di mana salah satu alasan responden untuk melajang adalah merasa terlalu tua untuk melakukan pernikahan. Terdapat juga postingan di komunitas yang menunjukkan bahwa dirinya malu dianggap sebelah mata karena melajang. Neff dan Costigan (2014) menjelaskan bahwa memiliki sikap penuh kasih sayang dan peduli terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan hidup dapat membantu meningkatkan *psychological well-being*.

Neff (dalam Aditya dkk., 2022) menjelaskan bahwa upaya untuk mencapai kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana individu berfokus pada pengembangan potensinya, sementara *self-compassion* merujuk pada cara seseorang menghadapi ancaman dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya.

Self-compassion yang rendah pada individu cenderung membuat individu tidak percaya diri, mempunyai tingkat stress yang tinggi, menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki, serta memiliki pandangan sempit dan berfokus terhadap ketidaksempurnaan diri (Prastya, dkk., 2020). Neff (dalam

Primashandy & Surjaningrum, 2021) memperkenalkan konsep *self-compassion* sebagai sikap dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri.

Banyak penelitian mengenai bagaimana *self-compassion* memengaruhi *psychological well-being*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Renggani & Vidiyasafitri (2018) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi, dkk., (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh dengan arah positif terhadap *psychological well-being*. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Fauziah & Rofiqoh (2023) menunjukkan kedua variabel berhubungan positif dan signifikan, yang artinya apabila individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka akan diikuti dengan *psychological well-being* yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

Meninjau penelitian terdahulu yang memaparkan bahwa ada pengaruh *self-compassion* dan *psychological well-being* sehingga sangat penting untuk menciptakan *self-compassion* agar individu sejahtera secara psikologis. Namun, penelitian mengenai pengaruhnya pada dewasa madya yang melajang masih sedikit, terlebih dalam salah satu media sosial facebook. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kedua variabel tersebut dengan judul penelitian “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Dewasa Madya Lajang Dalam Komunitas Kelompok Jomblo Ceria di Facebook”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada dewasa madya lajang dalam komunitas Kelompok Jomblo Ceria di facebook.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada dewasa madya lajang dalam komunitas Kelompok Jomblo Ceria di facebook.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada dewasa madya yang melajang. Hasil penelitian ini juga dapat memperluas wawasan mengenai *self-compassion* sebagai variabel yang memengaruhi *psychological well-being* serta memberikan landasan teoritis untuk penelitian lebih lanjut di bidang psikologi sosial dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Subjek

Penelitian ini dapat membantu dewasa madya yang melajang memahami bagaimana pentingnya memiliki *self-compassion* untuk mencapai *psychological well-being* yang baik.

b. Manfaat untuk Peneliti

Penelitian ini juga menambah referensi ilmiah mengenai pengaruh antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada lajang, khususnya di tahap dewasa madya. Lalu penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan program yang bertujuan meningkatkan *psychological well-being* dewasa madya yang melajang melalui *self-compassion*.

