

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa dewasa awal menurut Santrock (dalam Lestari & Hartini, 2014) merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, berupa perubahan secara fisik, intelektual, serta peran sosial. Papalia, et al. (dalam Agusdwitanti et al., 2015) menyebutkan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 20 tahun sampai dengan 40 tahun. Menurut Santrock (dalam Putri, 2019) masa dewasa awal ditandai dengan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi. Pada masa ini individu juga akan menghadapi tugas-tugas perkembangan yang baru (Meilia, 2021).

Setiap tugas perkembangan harus dilalui untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti khususnya individu pada masa dewasa awal, dimana masa ini merupakan puncak perkembangan manusia (Putri, 2019). Hal ini terjadi karena pada masa dewasa awal, individu akan mengalami kematangan sosiologis dan psikologis, dimana individu mampu bertanggung jawab atas diri sendiri serta mampu menemukan identitas diri (Papalia & Feldman, 2017). Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) individu dalam fase dewasa awal diharapkan dapat menjalani peran baru seperti menjadi suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah untuk dapat menciptakan keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas baru.

Dariyo (dalam Putri, 2019) menyatakan bahwa individu pada tahap dewasa awal akan mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat, dimana individu tidak akan bergantung secara fisiologis, sosiologis, dan ekonomis pada orang tuanya. Menurut Al'azm & Fitniwilis (2023) segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi pada orang tua, salah satunya adalah dengan meninggalkan rumah. Kondisi ketika individu meninggalkan rumah atau kampung halamannya disebut dengan istilah merantau (Pahlevi & Salve, 2018). Pada umumnya seseorang akan merantau untuk memulai mencari pekerjaan, pendidikan, bergabung dengan organisasi kemasyarakatan, dan mencari pasangan (Al'azm & Fitniwilis, 2023).

Arnett (dalam Widarti & Marsidi, 2023) memaparkan bahwa merantau yang terjadi pada masa dewasa awal dapat berdampak pada ketidakstabilan relasi sosial, pekerjaan, dan pendidikan sehingga individu diharuskan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan membangun relasi sosial. Dikutip dari laman Databoks, diketahui bahwa Jawa Barat merupakan salah satu Provinsi dengan jumlah penduduk migrasi keluar terbanyak selama tahun 2020-2022 yaitu 2,45 juta jiwa. Dikutip dari laman detik.com diketahui bahwa populasi pendatang di Kabupaten Karawang lebih banyak daripada jumlah penduduk asli, yaitu sebanyak 1,7 juta jiwa (60%) merupakan pendatang dan 1,1 juta jiwa (40%) merupakan warga asli Kabupaten Karawang. Hal ini menunjukkan bahwa merantau sudah menjadi fenomena yang lumrah terjadi di Indonesia, khususnya di Kabupaten Karawang.

Dariyo dan Halim (dalam Widarti & Marsidi, 2023) menyebutkan bahwa perantau mudah merasa kesepian karena berada di lingkungan yang baru. Berdasarkan wawancara pra-penelitian yang dilakukan pada Desember 2023 terhadap 10 narasumber dari kalangan dewasa awal yang sedang merantau. Diketahui mereka merasakan hal yang sama mengenai faktor yang menyebabkan munculnya perasaan kesepian, yaitu lingkungan sosial yang baru, keharusan tinggal sendirian jauh dari keluarga, tuntutan pekerjaan maupun tugas perkuliahan, dan kondisi kos yang masih sepi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Baron (dalam Widarti & Marsidi, 2023) bahwa merantau dapat menjadi salah satu penyebab munculnya perasaan kesepian. Pramasella (2019) mendefinisikan kesepian sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu berupa kegelisahan, perasaan terasing dan tertolak akibat dari hubungan sosial yang kurang bermakna.

Baron dan Byrne (dalam Nazmi, 2018) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia akibat dari hasrat akan hubungan akrab yang tidak tercapai, seseorang akan merasa kesepian ketika merasa kekurangan dan tidak puas atas hubungan yang dimilikinya. Sedangkan Peplau dan Perlman (dalam Nurdiani & Mulyono, 2014) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan ketika jaringan hubungan sosial seseorang berkurang, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Berkurang secara kuantitatif merujuk pada ketidaksesuaian jumlah teman yang dimiliki dengan yang diharapkan, sedangkan berkurang secara

kualitatif merujuk pada kualitas hubungan yang dimiliki seseorang saat ini kurang memuaskan.

Halim dan Dariyo (dalam Pramasella, 2019) menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat berdampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif. Individu yang merasa kesepian dapat mengalami kondisi yang serius dan mengancam jiwa seperti tekanan darah tinggi, stres, penyakit jantung, hipertensi, obesitas dan *stroke* (Pramasella, 2019). Selain itu, Hawkey dan Cacioppo (dalam Halim & Dariyo, 2016) mengasosiasikan perasaan kesepian dengan gangguan kepribadian dan psikosis, penurunan performa kognitif, menghilangkan kontrol eksekutif, meningkatkan gejala depresi, dan meningkatkan kemungkinan penyakit alzheimer.

Berdasarkan hasil pra-penelitian pada November 2023 yang telah dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner secara daring terhadap 40 individu dengan rentang usia 18-40 tahun yang sedang merantau, didapati sebanyak 32 orang responden merasakan kesepian dalam tiga bulan terakhir. Hasil pra-penelitian menunjukkan 34,9% responden sudah merantau lebih dari enam tahun, 25,6% responden sudah merantau selama 3-5 tahun, 20,9% responden merantau selama 1-2 tahun, dan sisanya 18,6% responden merantau kurang dari satu tahun. Sebanyak 74% responden mengalami perasaan kesepian walaupun sedang berada di tengah keramaian. Sejalan dengan salah satu aspek yang disebutkan oleh Russel (dalam Meianisa & Rositawati, 2023) dapat menyebabkan individu mengalami kesepian yaitu keinginan sosial (*social desirability*), dimana kehidupan sosial individu tidak sesuai dengan

keinginannya. Selain itu, hasil pra-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan sebanyak 84% responden merasa sedih, tidak dihargai, dan merasa gagal. Sebanyak 79% responden merasakan kecemasan, putus asa, dan kehilangan motivasi, bahkan sempat berpikir untuk melukai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek kesepian yang dipaparkan oleh Perlman dan Peplau (dalam Widarti & Marsidi, 2023) yaitu aspek afektif, aspek motivasi dan kognitif, aspek perilaku, dan aspek sosial. Selain itu, hasil pra-penelitian juga menunjukkan 60,5% responden mengaku tidak mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial dan juga tidak menutup diri dari lingkungan sosial, bahkan 90,7% responden memiliki relasi sosial yang luas. Akan tetapi, 51,2% responden mengaku tidak merasa puas dengan hubungan sosial yang dimiliki.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian, salah satunya dikemukakan oleh Fressman dan Lester (dalam Nurdiani & Mulyono, 2014) bahwa munculnya perasaan kesepian dipengaruhi oleh dukungan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hayati (dalam Nurdiani & Mulyono, 2014) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial terhadap perasaan kesepian, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang maka perasaan kesepian yang muncul akan semakin rendah, sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima seseorang maka perasaan kesepian yang muncul akan semakin tinggi. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widarti dan Marsidi (2023) menunjukkan terdapat pengaruh dari dukungan sosial terhadap

keseharian dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah keseharian yang dialami.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (dalam Meianisa & Rositawati, 2022) merupakan suatu bentuk kenyamanan, kasih sayang, dan bantuan dari berbagai pihak terhadap orang lain, sehingga seseorang dapat merasa nyaman dan diterima oleh orang lain atau kelompok lain. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, pasangan, atau lingkungan masyarakat (Meianisa & Rositawati, 2022).

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada November 2023 terhadap 40 responden berusia 18-40 tahun yang sedang merantau, sebanyak 16 orang (39,5%) mendapatkan dukungan dari pasangan, sebanyak 14 orang (37,2%) mendapat dukungan dari keluarga, dan sebanyak 10 orang (23,3%) mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan teori Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2017) yang menjelaskan bahwa tugas penting dari masa dewasa awal merupakan perkembangan hubungan intimasi dimana terdapat kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan saling mengasahi.

Papalia dan Feldman (2017) menuliskan bahwa pembentukan hubungan dengan pasangan romantis dan menegosiasikan kembali kelanjutan suatu hubungan akan mempengaruhi kepribadian individu. Cohen dan McKay (dalam Utami & Wijaya, 2018) menjelaskan bahwa pasangan yang mendukung merupakan pasangan yang memberikan tindakan suportif, dapat memberikan

rasa aman, memberikan bantuan tenaga, bersedia meluangkan waktu dan dapat membangkitkan motivasi pasangannya.

Sarafino (dalam Aridhona et al., 2017) memaparkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Pasangan dapat memberikan dukungan emosional berupa memberikan rasa empati, memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan terhadap dewasa awal yang merantau sehingga menciptakan perasaan nyaman, dicintai, dan diperhatikan (Nazmi, 2017). Pasangan juga dapat memberikan dukungan penghargaan berupa penilaian positif terhadap ide-ide dan perasaan orang dewasa awal yang merantau (Nazmi, 2017). Selain itu, pasangan juga dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan instrumental berupa bantuan finansial maupun bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Pasangan juga perlu memberikan dukungan informasi berupa saran, pengarahan, dan umpan balik terkait pemecahan masalah (Nazmi, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa dukungan sosial pasangan memiliki peranan penting dalam mengurangi kesepian. Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Pasangan Terhadap Kesepian pada Dewasa Awal yang Merantau di Kabupaten Karawang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang?.

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas yaitu untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan berguna untuk memberikan sumbangan penelitian dan memperluas wawasan bagi pengembangan ilmu psikologi dalam bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan dan psikologi sosial, terutama mengenai dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca dapat menggunakan informasi dalam penelitian ini untuk memperbaiki kualitas hubungan mereka dan mengurangi rasa kesepian pada dewasa awal yang merantau.
- b. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi praktisi psikologi atau konselor untuk memberikan layanan yang lebih tepat kepada dewasa awal yang mengalami kesepian ketika merantau terutama terkait strategi *coping* yang lebih efektif.
- c. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan atau penyuluhan untuk memberikan edukasi kepada pasangan yang merantau tentang pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup mereka di lingkungan sosial yang baru.



KARAWANG