

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manusia memiliki tugas perkembangan yang penting untuk berbagai tahapan dalam rentang kehidupan. Salah satu rentang kehidupan manusia adalah masa dewasa muda. Masa dewasa muda merupakan awal dari suatu tahap kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Rentang usia dewasa muda adalah antara usia 20 hingga 40 tahun (Papalia, dkk, 2004). Individu pada masa ini telah melewati masa remaja dan akan memasuki tahap pencapaian kedewasaan dengan segala tantangan yang lebih beragam bentuknya. Tugas-tugas perkembangan masa dewasa muda mencakup mendapatkan pekerjaan, memilih teman hidup, belajar hidup bersama suami atau istri, membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak dan mengelola rumah tangga (Hurlock dalam Wijayanti, 2007).

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (Papalia, dkk, 2004), masa dewasa muda ditandai dengan tahapan *intimacy vs isolation*. *Intimacy* dapat dicapai dengan menjalin hubungan interpersonal yang intim dan membuat komitmen dengan orang lain. Jika hal ini tidak terpenuhi maka seseorang akan mengalami perasaan terisolasi. Dua sumber utama *intimacy* pada dewasa muda adalah dari teman dan pasangan. Mengingat pentingnya membangun suatu hubungan atau komitmen terhadap pasangan dan adanya kebutuhan menjalankan fungsi reproduksi, maka individu dewasa muda dengan usia 30-an yang belum

memiliki pasangan atau hidup sendiri dianggap sudah memasuki usia kritis (*critical age*) (Hurlock dalam Huda, 2012).

Sampai saat ini memang belum ada data pasti yang menggambarkan jumlah penduduk Indonesia yang tidak mempunyai pasangan romantis (lajang), tetapi jumlah populasi melajang dari tahun ke tahun semakin meningkat. Istilah lajang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan sebutan bagi mereka yang belum mempunyai pasangan, dengan artian tidak memiliki hubungan intim. Berdasarkan sumber data statistik Indonesia (2008) pada tahun 2000, diantara penduduk yang berusia 15 hingga 49 tahun jumlah lajang sekitar 1,71% (dalam Wijayanti, 2007). Lebih dari 3 dekade, jumlah orang yang hidup sendiri meningkat 2 kali lipat (dalam artikel “Kesepian Ternyata Sumber Pemicu Depresi”, 29 Agustus 2012). Diperoleh data dari 9 juta penduduk di kota Jakarta, sebanyak 680.000 orang diidentifikasi sebagai penduduk muda yang masih belum memiliki pasangan (dalam “PMJakarta.com Sasar Profesional Muda Lajang”, 30 April 2014). Data statistik juga mengatakan bahwa penduduk Jakarta yang melajang memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (dalam koran kompas “Betulkah Lajang Jakarta Merana?”, 22 Maret 2015).

Hidup melajang bukanlah suatu hal yang mudah untuk dijalankan oleh dewasa muda. Hidup melajang dapat menimbulkan kekecewaan dalam diri karena merasa tidak diterima dan menjadi bahan pembicaraan dalam masyarakat (Kemala & Puspitawati dalam Arumdin, 2013). Para lajang umumnya seringkali dikaitkan dengan stereotipe tertentu, seperti orang yang menjalani kehidupan seenaknya saja (*swinging single* atau *swingers*) atau individu yang kesepian (*lonely losers*) (Stein dalam Nurmala, 2006).

Dewasa muda sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, baik itu biologis, sosial maupun religiusitas. Kebutuhan sosial merupakan bantuan dan dukungan yang berupa perhatian, kasih sayang atau kebersamaan yang diberikan oleh orang yang disayangi. Tidak terpenuhinya kebutuhan dalam memiliki hubungan intim dengan lawan jenis, bisa menjadi penyebab guncangan jiwa bagi individu lajang (Huda, 2012). Manfaat yang diperoleh ketika seseorang menjalin hubungan intim, yaitu mampu memiliki rasa empati, dapat memberikan dukungan emosional, kemampuan untuk bersikap terbuka, dan kemampuan dalam mengatasi konflik (Buhrmester, dalam Arumdina, 2013). Namun, jika hal ini tidak terpenuhi maka individu lajang tersebut akan merasa kesepian. Budaya di lingkungan tempat tinggal juga merupakan faktor pemicu individu lajang mengalami kesepian (*loneliness*). Tuntutan-tuntutan dari keluarga dan tetangga, seringkali menimbulkan dampak negatif seperti stress, depresi, kecanduan rokok dan alkohol bahkan sampai bunuh diri, dan berpengaruh pada kesehatan individu (Russel dalam Huda, 2012).

Kesepian (*loneliness*) adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russel, Peplau dan Cutrona, 1980). Hasil *survey* yang dilakukan oleh sebuah Yayasan Kesehatan Jiwa terhadap 2000 responden di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 10 persen responden merasa kesepian. Sepertiga dari mereka merasa bahwa teman akrab atau saudara mereka sedang mengalami kesepian dan setengah dari mereka mengatakan bahwa masyarakat pada umumnya semakin lama semakin merasa kesepian (dalam artikel “Kesepian Itu Tidak Baik Bagi Kesehatan”, 6 Maret 2014). Terdapat sebuah

penelitian mengenai kesepian dari Belfast Institute, Inggris, yang dilaporkan *Journal of Clinical Nursing* (dalam artikel “Sering Kesepian? Hati-hati Maut Mengancam”, 13 Maret 2012) dengan melibatkan sekitar 1.300 orang. Penelitian menemukan bahwa individu dengan usia di atas 18 tahun mengalami kesepian di usia remaja hingga dewasa awal.

Penyebab dari kesepian pada individu menurut psikiater Indonesia, Dadang Hawari (dalam artikel “Sepi Mendekati Mati”, 12 Maret 2012) bisa dipengaruhi oleh kehidupan sosial yang hanya sedikit mempunyai jaringan pertemanan. Selain itu, dapat juga karena ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar sehingga merasa kesepian di tengah keramaian. Individu yang mengalami kesepian mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri, mempunyai kesulitan untuk memperlihatkan diri dalam berkelakuan, takut untuk berkata ya atau tidak untuk hal yang tidak sesuai, tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial, bahkan menyalahkan diri sendiri (Robinson dalam Oktaria, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Nanda (2013) pada dewasa muda lajang menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara *loneliness* dan *psychological well-being* khususnya pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Artinya individu dewasa muda lajang yang lebih mampu membina hubungan hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, tingkat kesepiannya rendah. Sebaliknya, individu dewasa muda lajang yang tidak mampu membina hubungan hangat dengan orang lain tingkat kesepiannya tinggi. Nanda (2013) juga melihat hubungan *loneliness* dengan *psychological well-being* pada dimensi otonomi. Hasilnya adalah individu dewasa muda yang mempunyai otonomi dalam hidupnya, karena mampu merealisasikan dirinya menjadi seperti apa yang

diinginkan, walaupun hidup tanpa pasangan tingkat *loneliness* akan lebih rendah. Penelitian yang senada juga dilakukan oleh Wahidah dan Cynthia (2012) mengenai hubungan *loneliness* dengan perilaku parasosial. Perilaku parasosial merupakan hubungan satu arah dimana pemirsa televisi dapat merasa memiliki hubungan dengan selebritis favorit, tapi hubungan tersebut bersifat “satu arah, non-dialektikal”, dikontrol oleh *performer*, dan tidak dapat berkembang. Hasilnya adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan perilaku parasosial pada dewasa muda.

Studi baru yang terbit di Toronto Sun menunjukkan bahwa kesepian yang kronis memiliki bahaya terhadap kesehatan individu. Selain itu, kesepian meningkatkan kemungkinan terjadinya kematian dini sebesar 14 persen (dalam artikel “Kesepian Itu Tidak Baik Bagi Kesehatan”, 6 Maret 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wheeler, Reis, dan Nezlex (dalam Nanda, 2013) menunjukkan bahwa tingkat kesepian individu yang memiliki pasangan lebih sedikit dibanding individu yang lajang, bahkan perbedaannya mencapai 85%.

Dalam mengatasi berbagai masalah, individu membutuhkan peran resiliensi. Resiliensi merupakan sebuah atribut penting yang menjadi kemampuan individu untuk memberikan ketegaran dalam menghadapi segala tantangan dalam kehidupan secara sukses (Wijasena dalam Rosyani, 2012). Resiliensi merupakan salah satu bentuk kesadaran seseorang untuk mengubah pola pikir dalam menghadapi permasalahan sehingga tidak mudah putus asa (Benson dalam Francisca, dkk, 2004). Menurut Desmita (2009), resiliensi merupakan kapasitas individual untuk bertahan dalam situasi yang *stressful*. Tidak berarti bahwa resiliensi merupakan suatu sifat (*traits*), melainkan lebih merupakan suatu proses

(process). Resiliensi lebih diasosiasikan dengan kemampuan menjaga hubungan baik dengan orang lain, memiliki pandangan yang optimis terhadap kehidupan, memiliki tujuan, dan mengambil langkah untuk mencapainya hingga menjadi individu yang percaya diri (Luthar & Cichetti dalam Rosyani, 2012). Penelitian ilmiah yang telah dilakukan lebih dari 50 tahun telah membuktikan bahwa resiliensi adalah kunci dari kesuksesan kerja dan kepuasan hidup (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Lopez (2009) (dalam artikel "Kemiskinan dan Resiliensi", 27 Februari 2012) ada keterkaitan kuat antara kemampuan beradaptasi dalam situasi beresiko seperti tekanan hidup dan pengalaman stres dengan kesehatan mental seseorang.

Individu yang resilien disebut sebagai individu yang berorientasi pada tujuan. Hal tersebut akan mendorongnya untuk selalu bangkit dan terus maju ketika menghadapi kesulitan. Ia juga mengetahui kekuatan yang dimiliki dirinya, serta sadar bahwa ia dapat tergantung pada dirinya sendiri untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, meskipun harus menyelesaiannya sendiri (Wagnild dalam Rosyani, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Francisca (2004) menunjukkan hasil bahwa orang yang memiliki resiliensi tinggi akan memiliki kecenderungan depresi yang lebih rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosyani (2012) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan *coping* (*emotion-focused coping* dan *problem focused coping*) dalam tingkat hubungan yang sedang, artinya semakin mampu seseorang melakukan *coping* maka semakin tinggi tingkat resiliensi.

Dari penelitian sebelumnya, resiliensi cenderung dikaitkan dengan depresi (Francisca, 2004) dan *coping* (Rosyani, 2012). *Loneliness* juga cenderung

dikaitkan dengan variabel kesejahteraan psikologis (Nanda, 2013) atau perilaku parasosial (Wahidah & Cynthia, 2012). Dari beberapa penelitian tersebut terlihat bahwa belum ada penelitian terkait dengan resiliensi dan kesepian. Hal ini merupakan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melakukan penelitian yang belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya yaitu melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel resiliensi dengan kesepian (*loneliness*).

Resiliensi memiliki lima aspek (Connor dan Davidson, 2003) yang bila dimunculkan akan dapat membantu kesepian. Aspek pertama adalah memiliki kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. Dewasa muda lajang yang memperlihatkan bahwa dirinya mampu menghadapi kesulitan maka ia akan bisa menghadapi kesepian. Kedua, percaya pada diri sendiri dan memiliki toleransi terhadap afek negatif. Oleh karena itu, bila dewasa muda lajang memiliki hal ini dia akan kuat menghadapi tekanan termasuk kesepian atau ejekan dari lingkungan. Ketiga, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan memiliki aspek ini dewasa muda lajang diharapkan mampu beradaptasi dan membangun interaksi sosial, sehingga tidak merasa kesepian. Keempat, kontrol diri. Dalam mencapai tujuan, dewasa muda lajang yang memiliki aspek ini mampu untuk meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain. Kelima adalah pengaruh spiritual, sehingga dewasa muda lajang yang yakin pada Tuhan atau nasib akan mampu mengatasi kesepian.

Nashori (2003) mengatakan bahwa individu atau manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT telah diberikan potensi diri. Dengan demikian, manusia dapat menjaga dan mengontrol masalah yang ada dengan ketenangan jiwa dan berlandaskan pada peraturan yang telah ditetapkan Allah SWT. Kesepian yang

dialami dewasa muda diharapkan tidak menjadi suatu permasalahan bagi dirinya, karena dalam Islam (Netty, dalam Faqih 2012) menjelaskan saat memasuki dewasa muda setiap individu telah memiliki kewajiban sebagai *khalifah* (pemimpin) yang dapat membimbing mahkluk ciptaan Allah SWT yaitu manusia dengan ketenangan jiwa dan tingkat keimanan yang tinggi.

Istilah lajang dalam pandangan Islam adalah seseorang yang belum menikah. Namun, pada kenyataannya (Kemala & Puspitawati dalam Arumdina, 2013) hidup melajang merupakan hal yang tidak mudah bagi dewasa muda, mereka merasa kekecewaan dalam diri dan adanya rasa tidak diterima di lingkungan sekitarnya. Mengingat adanya dampak buruk dari kesepian, maka seseorang perlu untuk mengatasi kesepian yang dimiliki.

Dalam konsep Islam segala musibah dan cobaan yang terjadi di dunia, harta, diri dan keluarga, semua itu terjadi atas izin Allah SWT. Segala musibah yang menimpa manusia, itu merupakan suatu kebaikan baginya. Allah SWT hanya menetapkan takdir yang lebih baik bagi orang tersebut. Dengan begitu Allah SWT telah memberikan pelajaran yang penting agar manusia menjadi lebih kuat dan akan menjadikan manusia yang beriman dan berserah diri kepada Allah SWT. Suatu musibah atau permasalahan yang dihadapi manusia, semuanya dengan izin Allah. Orang yang beriman akan tahu, bahwa bila Allah SWT tidak menghendaki, musibah itu tidak akan terjadi. Akan tetapi apabila Allah SWT menghendakinya, maka musibah itupun terjadi. Sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Taghaabun: 11 yaitu “*Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah SWT; dan barang siapa yang beriman*

kepada Allah SWT, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah SWT Maha Mengetahui segala sesuatu”.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencari tahu sejauh mana resiliensi yang tinggi pada individu dewasa muda lajang dapat memprediksi kemampuannya untuk mengatasi kesulitan, termasuk kesepian yang dialaminya. Dewasa muda lajang yang resilien diharapkan mampu beradaptasi sehingga kesepian yang dirasakannya akan menurun. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui hubungan resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang serta tinjauannya dalam Islam.

Dalam penelitian ini, karakteristik responden yang akan diteliti adalah dewasa muda (laki-laki dan perempuan) dengan usia 22 – 33 tahun. Rentang usia ini memasuki struktur kehidupan awal dan merupakan usia transisi 30-an menurut Levinson (dalam Wahidah dan Cynthia, 2012). Tahun-tahun pertama dewasa awal (usia 20 tahun ke atas), merupakan masa kesepian bagi kebanyakan kaum dewasa. Dimana pada masa tersebut individu mulai menemui banyak masalah, baik pribadi maupun sosial yang sering menimbulkan beberapa gangguan, salah satunya gangguan kesepian (*loneliness*) (Nurwidodo dan Poerwati, dalam Wahidah dan Cynthia, 2012).

1.2 Pertanyaan Penelitian

Permasalahan utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang?

2. Seberapa besar peran resiliensi terhadap kesepian (*loneliness*)?
3. Bagaimana hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) berdasarkan pandangan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang serta tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan praktis.

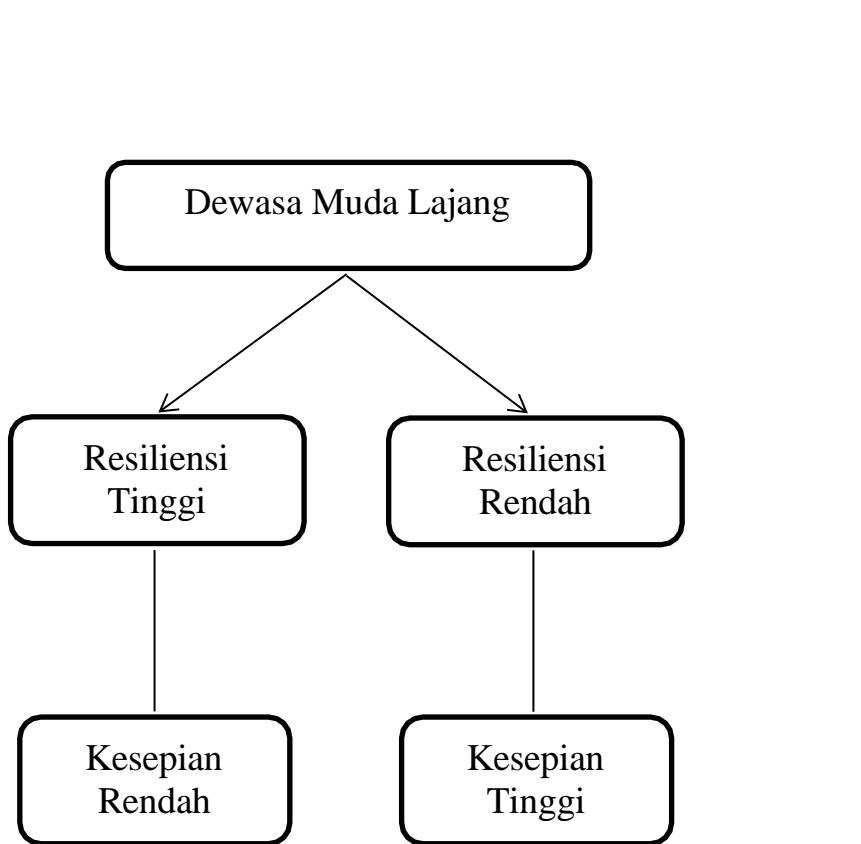
1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Mengembangkan kajian yang berhubungan dengan konsep resiliensi dan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang serta tinjauannya dalam Islam.
2. Bahan kajian dalam mengembangkan ilmu psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan informasi untuk mengurangi hal-hal yang dapat memunculkan kesepian pada dewasa muda lajang.

1.5 Kerangka Berfikir: Hubungan antara Resiliensi dan Kesepian pada Dewasa Muda Lajang



Keterangan:

Dewasa muda merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang terpanjang dalam rentang kehidupan (Huda, 2012). Masa dewasa muda merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan baru. Dewasa muda memiliki tugas perkembangan yaitu menemukan kelompok sosial, karir dan menjalin hubungan intim (Iriani dan Ninawati, 2005). Dewasa muda yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya akan mengalami rasa isolasi, perasaan terasing dari lingkungan seperti teman dan keluarga sehingga individu lebih mudah sakit (Papalia, Olds & Feldman, 2004).

bahkan juga mengalami masalah dalam penyesuaian pribadi dan sosial (Hurlock dalam Huda, 2012).

Dewasa muda yang belum memiliki hubungan intim, masih sendiri, atau yang belum mempunyai pasangan disebut sebagai lajang (Nowan dalam Oktaria, 2013). Menurut DeGenova (dalam Tantri, 2013) dewasa muda lajang yang memiliki pengaktualisasian diri terbatas membuat mereka tidak memiliki banyak teman. Kehidupan melajang dapat memberikan dampak negatif bagi individu dewasa muda seperti merasa cemas akan ketidakhadiran pasangan hingga merasa terasingkan jika berada dalam lingkungan sosial dan merasa kesepian (Tantri, 2013). Para lajang awalnya menganggap hidup sendiri itu mengasikkan, namun dengan seiringnya waktu timbul perasaan kesepian (Santrock dalam Oktaria, 2013). Perasaan tersebut timbul akibat kebutuhan yang mendesak akan kehadiran orang lain untuk berkomunikasi, untuk mempunyai relasi intim dengan orang lain, ataupun kebutuhan akan dukungan, penerimaan, dan penghargaan dari orang lain akan keberadaan dirinya (Nowan dalam Oktaria, 2013).

Dalam mengatasi masalah terkait hubungan sosial yang dimiliki, dibutuhkan peran resiliensi, yaitu sebuah atribut penting yang menjadi kemampuan individu untuk memberikan ketegaran dalam menghadapi segala tantangan dalam kehidupan secara sukses (Wijasena dalam Rosyani, 2012). Dewasa muda lajang yang memiliki resiliensi, bukan berarti terlepas dari kesedihan, kesusahan, dan *distress*. Tapi dalam kondisi tersebut individu mampu untuk menyikapinya dengan positif dan tetap mengembangkan dirinya (Maharani dan Sulistyorini, 2007). Tingkat resiliensi yang tinggi pada diri seseorang biasanya berkorelasi positif dengan keberanian dan optimisme dalam menghadapi

kegagalan (Portzky, dkk dalam Rosyani, 2012). Resiliensi bukanlah suatu kebetulan, tetapi resiliensi muncul pada orang yang telah terlatih keras, mempunyai sikap yang istimewa, kemampuan kognitif yang baik, emosi dan ketetapan hati yang teguh untuk mengatasi tantangan berat (Neill dalam Fara, 2012). Dengan resiliensi, dewasa muda lajang bisa melakukan pertahanan diri dengan mengubah pemikiran yang positif, memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan, dan beradaptasi terhadap masalah yang terjadi dalam kehidupan, seperti kesepian (Reivich dan Shatte, 2002).

Peneliti ingin membuktikan bahwa resiliensi berhubungan dengan kesepian. Resiliensi yang tinggi pada individu dewasa muda lajang akan berhubungan dengan kemampuannya untuk mengatasi kesulitan termasuk kesepian yang dialaminya. Dewasa muda lajang yang resilien akan mampu beradaptasi sehingga kesepian yang dirasakan cenderung lebih rendah. Sebaliknya, apabila kemampuan resiliensinya rendah maka kesepian yang dialami akan cenderung lebih tinggi.