

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan hidup manusia. Batasan rentang usia pada masa remaja juga cukup beragam. Menurut Papalia & Feldman (2014) masa remaja berlangsung pada usia antara 11 sampai dengan 19 atau 20 tahun. Santrock (2003) juga menyebutkan batasan masa remaja dimulai dari usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun. Dimulainya masa remaja pada individu relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi, hal ini karena adanya perbedaan pada masing-masing individu dalam peralihan masa remaja menuju masa dewasa awal. Pada masa remaja, sebagian sudah tidak menunjukkan sifat-sifat pada masa anak-anaknya, tetapi belum mulai menunjukkan sifat-sifat pada masa dewasa. Banyak perubahan yang ditawarkan pada masa remaja, sebagai masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, sosial-emosional (Santrock, 2003).

Masa remaja dianggap sebagai masa yang paling menjadi pusat perhatian. Pada masa ini remaja sedang mencari identitas diri yang berbeda dengan teman-teman sekitar dan juga mencari peran dalam kehidupan masyarakat (Hurlock, 1990), oleh Erickson hal ini disebut dengan identitas versus kekacauan identitas, proses pencarian identitas ini membuat remaja berusaha memisahkan diri dari orang tua (Erickson, dalam Hapsari 2016). Individu berusaha mengetahui bagaimana emosi, pikiran, dan perilaku mereka berbeda dari orang tua, nilai-nilai apa yang mereka percayai, bagaimana orang lain memandang mereka dan bagaimana mereka memandang orang lain. Hal itu yang membuat remaja berusaha untuk menerima diri mereka sendiri, menemukan diri mereka, mencari teman baru dan mencapai tujuan-tujuan yang ditentukan. Melalui proses

perkembangan yang terjadi dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap remaja, salah satunya yaitu *loneliness* atau kesepian.

Kesepian yang dialami oleh remaja dapat terjadi karena pengalaman ditolak dan diabaikan. Hormon-hormon *sex* remaja sudah mulai bekerja dan berfungsi maka mulai timbul ketertarikan dengan lawan jenis sehingga remaja begitu cemas dan tertekan apabila terdapat kekurangan dalam dirinya yang dapat menimbulkan penolakan. Sehubungan dengan itu, penelitian Carver (2003) menemukan bahwa sebagian besar anak usia 15 tahun baru mengenal dan memiliki hubungan romantis dengan lawan jenisnya. Masa remaja juga timbul kebutuhan yang sangat kuat akan teman sebaya. Adanya kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh kelompok teman sebaya membuat remaja akan merasa senang apabila diterima, namun sebaliknya apabila tidak diterima oleh kelompok teman sebaya akan menimbulkan perasaan tertekan dan cemas pada remaja.

Gürsoy dan Bıçakçı (2006) dalam penelitiannya menyebutkan selain ditentukan oleh hubungan dengan teman sebaya, perbedaan tingkat kesepian yang terjadi pada remaja juga dipengaruhi oleh perbedaan status ekonomi dan hubungan antar anggota keluarga. Sehubungan dengan itu, Uruk dan Demir (2003) dalam penelitiannya mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya kesepian pada remaja di kota Ankara, Turki, mendapatkan hasil bahwa faktor keluarga menjadi penyebab kedua terbesar dari kesepian yang dialami pada subyek penelitian tersebut. Orang tua yang tidak memiliki cukup waktu untuk anak, tidak bisa memahami anak, dan anak yang jarang meminta bantuan kepada orang tua lebih cenderung mengalami kesepian. Orang yang mengalami kesulitan dalam menghadapi ketegangan saat masa remaja mungkin membutuhkan keluarga yang pengertian dan suportif, hubungan keluarga yang kurang baik dapat mendorong remaja ke dalam kesepian.

Santrock (2003) menyebutkan tingkat kesepian paling tinggi terjadi pada remaja. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan tingkat kesepian paling tinggi terjadi pada usia remaja, diantaranya penelitian Parlee (dalam Sears, Fredman & Peplau, 2009) yang menunjukkan bahwa dari 40.000 individu yang merasakan kesepian, 79% diantaranya berasal dari kelompok usia remaja yaitu individu yang berusia di bawah 18 tahun, sedangkan individu pada

usia 45-54 tahun sebanyak 53% dan di atas usia 55 tahun hanya terdapat 37% individu yang merasa kesepian. Data Status Kesehatan Mental Remaja Indonesia pada tahun 2015 menunjukkan kesepian merupakan gejala gangguan kesehatan mental yang paling besar yang dialami oleh sekitar 1,63 juta remaja Indonesia (Wahyudi, 2018). Selain itu beberapa penelitian juga menunjukkan kesepian dialami oleh remaja di Jakarta. Penelitian Triani (2012) menunjukkan 90 orang remaja di Jakarta yang menjadi responden dalam penelitian tersebut mengalami kesepian dan 27,78% dari responden tersebut mengalami tingkat kesepian yang tinggi. Penelitian Musa (2015) juga menunjukkan dari 200 orang remaja di Jakarta Timur, terdapat 63,5% atau sekitar 127 orang mengalami kesepian emosional yang tinggi. Melalui data-data tersebut dapat dilihat bahwa anggapan banyak orang mengenai kesepian lebih sering dialami oleh individu pada kelompok usia lanjut ternyata kurang tepat, karena pada kenyataannya kesepian lebih sering dialami oleh remaja.

Kesepian merupakan hal yang wajar dialami oleh remaja dalam menghadapi perubahan kebutuhan dan harapan sosial. Satu sisi kesepian dapat memberikan pengaruh positif yang dapat mendorong remaja untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Akan tetapi di sisi lain, kesepian juga dapat memberikan pengaruh negatif yang dapat mendorong individu untuk melakukan perbuatan yang spontan dan di luar nalar. Seperti penculikan yang dilakukan oleh salah satu remaja berusia 18 tahun yang berinisial P, remaja ini menculik balita berusia 3 tahun yang berinisial PR dari daerah Pesanggrahan, Jakarta Selatan ke daerah Muncul, Tangerang Selatan. Alasan penculikan ini dilakukan yaitu karena P merasa kesepian setelah kakak kandungnya meninggal dunia. Sedangkan ibu remaja tersebut yang mengaku sudah tidak dapat melahirkan anak lagi mendukung aksi yang dilakukan anak remaja tersebut agar mendapatkan ganti saudaranya yang telah meninggal dunia (Anugrahadi, 2020).

Universitas of Illinois juga menjelaskan mengenai hasil penelitian Lambert (dalam Triani, 2012) yang menyebutkan perilaku-perilaku tertentu yang dilakukan individu untuk mengatasi kesepian diantaranya yaitu perilaku konsumtif, pesta-pora, tidur, menangis, menyendiri, menonton tv, bergabung dalam kelompok tertentu, minum-minuman keras, menggunakan narkoba, atau bahkan sampai

mencoba bunuh diri. Sehubungan dengan penelitian tersebut terdapat pengakuan dari remaja berusia 20 tahun yang mengaku pernah melakukan percobaan bunuh diri lantaran merasa kesepian setelah ibunya meninggal dunia dan kemudian ayah remaja tersebut menikah lagi, selain itu remaja tersebut juga tidak memiliki hubungan yang dekat dengan saudara kandung (Wirawan, 2020). Selain itu Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa DKI Jakarta juga mengungkapkan berdasarkan hasil penelitiannya, 5% dari 910 remaja SMAN dan SMKN akreditasi A di DKI Jakarta memiliki ide untuk bunuh diri dengan kesepian menjadi salah satu faktornya (BBC News, 2019).

Kesepian dianggap sebagai pengalaman subjektif yang negatif dan juga merupakan hasil evaluasi kognitif dari kesesuaian antara standar hubungan dengan kuantitas dan kualitas hubungan yang ada. Sejalan dengan hal tersebut, Peplau dan Perlman (1982) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi ketidaknyamanan seseorang dalam jaringan hubungan sosial yang dimiliki, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Kualitas hubungan dapat dilihat dari adanya ketidaknyamanan dan ketidakpuasan, sedangkan kuantitas hubungan adalah jumlah hubungan yang ada selama ini tidak sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian lain menyebutkan kesepian merupakan situasi ketika individu merasakan kurangnya kualitas hubungan yang tidak dapat diterima, serta adanya kesenjangan antara keakraban yang diharapkan dengan apa yang diterima (de Jong Gierveld, van Tilburg & Dykstra, 2006).

Kesepian terbagi menjadi dua tipe, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* terjadi ketika tidak adanya hubungan yang intim atau tidak adanya keterikatan emosional yang dekat, misalnya dengan pasangan atau sahabat. Sedangkan *social loneliness* berasal dari tidak adanya keterlibatan dengan jaringan sosial yang luas, misalnya dengan teman, kolega, dan juga orang di lingkungan sekitar (de Jong Gierveld, van Tilburg & Dykstra, 2006).

Sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, kesepian dapat dikaitkan dengan gangguan kesehatan fisik dan mental. Muthiah dan Hidayati (2015) dalam penelitiannya menyebutkan dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian, individu yang kesepian biasanya akan memiliki afeksi yang

negatif, menarik diri dari lingkungan sosial, kurang mempercayai diri dan orang lain, sering merasa gagal, dan merasa tidak puas dengan hubungan sosial.

Kesepian sendiri juga terbukti berhubungan dengan depresi, hasil penelitian Jaremka, dkk. (2011) menunjukkan subjek yang mengalami kesepian akan mengalami kesakitan, depresi, dan kelelahan yang lebih sering dibandingkan subjek yang lebih terhubung secara sosial. Jika dibiarkan, kesepian yang dialami individu dapat menghambat kemampuan untuk berkembang dan melakukan kegiatan-kegiatan dengan produktif. Penelitian Holt-Lunstad yang dilansir dari Kompas.com (2019) menambahkan risiko kematian dini yang dialami individu yang kesepian naik 26%, bagi individu yang hanya sedikit melakukan kontak sosial risiko kematiannya naik menjadi 29%, dan risiko kematian untuk individu yang hidup sendiri melonjak menjadi 32%.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dirasa penting untuk melihat faktor apa saja yang dapat menyebabkan seseorang merasakan kesepian. Peplau dan Perlman (1979) menyebutkan terdapat faktor pemicu dan faktor yang dapat mempertahankan kesepian pada seseorang. Berakhirnya hubungan emosional atau keintiman yang erat, pemisahan fisik dari keluarga atau teman, perubahan status, dan kurangnya kepuasan dalam kualitas satu atau lebih hubungan emosional merupakan beberapa faktor yang dapat memicu kesepian. Kesepian yang terjadi pada individu dapat bertahan atau bahkan meningkat, hal ini tergantung pada karakteristik individu, terutama pada karakteristik individu yang sulit membangun dan menjaga hubungan yang memuaskan. Brennan (1982) juga menyebutkan bahwa pemisahan diri dari orang tua merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang merasa kesepian. Pemisahan diri yang dilakukan ini terjadi sehubungan dengan tugas perkembangan remaja yaitu untuk mencapai kemandirian.

Melihat dari faktor-faktor yang telah disebutkan, kemungkinan besar kesepian muncul dipengaruhi oleh kondisi keluarga. Kesepian dilihat muncul karena dipengaruhi oleh interaksi dengan anggota keluarga. Interaksi dalam keluarga sangat berkaitan dengan *family functioning* atau keberfungsian keluarga, karena interaksi keluarga dapat menjaga pertumbuhan dan kesejahteraan dari masing-masing anggota keluarga (Walsh, 2003). Epstein, Ryan, Bioshop, Miller, dan

Keitner (2003) menjelaskan keberfungsian keluarga merupakan sejauh mana interaksi yang terjadi pada suatu keluarga berdampak pada kesehatan fisik dan emosional anggota keluarga. DeFrain, Asay, dan Olson (2009) menambahkan keberfungsian keluarga mengacu pada peran dan perilaku anggota keluarga yang ditampilkan saat bersama anggota keluarga.

Winek (2010) juga mendefinisikan keberfungsian keluarga sebagai cara anggota keluarga berinteraksi, bereaksi, dan memperlakukan anggota keluarga yang lain, hal ini termasuk juga gaya komunikasi, tradisi, adanya peran dan batasan yang jelas, dan tingkat integritas, fleksibilitas, adaptasi, serta ketahanan. Salah satu teori keberfungsian keluarga yang telah diaplikasikan dalam *setting* klinis, penelitian, dan pendidikan yaitu *McMaster Model of Family Functioning* (MMFF). Dalam MMFF terdapat enam dimensi utama yang dapat menunjang keberfungsian keluarga, diantaranya yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran, responsifitas afektif, keterlibatan afektif, dan kontrol perilaku.

Keluarga yang berfungsi secara efektif dapat menyelesaikan masalah dengan efisien sehingga masalah dapat terselesaikan dengan tuntas. Selain itu komunikasi yang terjalin di dalam keluarga berjalan dengan baik, sehingga masing-masing anggota keluarga dapat saling bertukar informasi dan juga dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman. Selanjutnya terdapat pembagian peran secara adil dan jelas sehingga masing-masing anggota keluarga dapat mengerti fungsinya di dalam keluarga dan tidak terjadi kesenjangan tanggung jawab. Keluarga juga harus mampu memberikan tanggapan dengan perasaan yang sesuai situasi yang sedang terjadi di dalam keluarga serta menunjukkan kepedulian dan ketertarikan terhadap kegiatan atau minat anggota keluarga yang lain. Adanya standar atau aturan dalam berperilaku di dalam keluarga juga dapat membuat keluarga berfungsi secara efektif, sehingga setiap anggota keluarga memiliki acuan dalam berperilaku.

Sebagai satuan terkecil dalam sistem sosial, keluarga menjadi tempat pertama kali bagi remaja dalam menyerap norma-norma yang berlaku untuk dijadikan bagian dari kepribadian serta dapat menjadi tempat untuk berbagi rasa suka dan duka. Proses menuju tahapan disaat seseorang memasuki masa remaja seharusnya tidak dapat dipisahkan dari keluarga walaupun pada dasarnya masa remaja sedang

berusaha untuk mencapai kemandirian sebagai tugas dari perkembangan. Kesibukan yang dimiliki oleh masing-masing anggota keluarga seringkali mempengaruhi interaksi antar anggota keluarga sehingga menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mengakibatkan munculnya kesepian pada remaja. Jika intensitas terjadinya secara mendalam, kesepian dapat mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku yang merugikan bahkan dapat berpengaruh pada keadaan fisik dan mental. Terlebih lagi telah banyak penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat kesepian yang dialami remaja.

Beberapa penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara keberfungsian keluarga dan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2018) terhadap remaja berusia 15-18 tahun yang tinggal dengan orang tua tunggal karena perceraian menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara keberfungsian keluarga dengan kesepian. Keberfungsian keluarga memberikan kontribusi sebesar 4% terhadap munculnya kesepian pada subjek penelitian tersebut. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Cendra (2012) mengenai hubungan antara keberfungsian keluarga dan kesepian pada remaja Indonesia yang berusia 13-21 tahun menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara keberfungsian keluarga dengan kesepian. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesepian paling banyak dialami oleh usia remaja akhir.

Remaja akhir diduga paling banyak mengalami kesepian sehubungan dengan mulainya menyadari tanggung jawab di masyarakat sehingga mencari cara untuk menyatukan diri dengan pengalaman yang baru (Sarlito, 2001). Terutama jika mereka tinggal di Jakarta, yang merupakan ibu kota negara Indonesia. Sebagai perkotaan yang besar di Indonesia, orang yang tinggal di Jakarta akan memiliki tantangan yang lebih besar, berkaitan dengan tingkat mobilitas di Jakarta yang tinggi (Wedaloka & Turnip, 2019). Tidak dapat dipungkiri hal ini memunculkan banyak permasalahan yang terjadi karena konteks perkotaan. Berkaitan dengan itu, Svendsen (2017) menyebutkan kehidupan perkotaan identik dengan terjadinya kesepian. Seseorang yang termasuk dalam kelompok remaja akhir yang sudah mulai menyadari untuk menyatukan diri dengan lingkungan jika tidak dapat menyeimbangkan dengan tantangan hidup di Jakarta akan rentan mengalami kesepian.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada remaja akhir di Jakarta. Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil temuan ilmiah terkait pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada remaja akhir di Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka dapat diidentifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran keberfungsian keluarga yang terjadi pada remaja akhir di Jakarta?
2. Bagaimana gambaran kesepian pada pada remaja akhir di Jakarta?
3. Bagaimana pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada remaja akhir di Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada remaja akhir di Jakarta.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada remaja akhir di Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran keberfungsian keluarga yang terjadi pada remaja akhir di Jakarta.

2. Untuk mengetahui gambaran kesepian yang terjadi pada remaja akhir di Jakarta.
3. Untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian pada remaja akhir di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya hasil penelitian mengenai pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kesepian, serta akan memperkaya teori mengenai keberfungsian keluarga dan kesepian.

1.6.2 Manfaat praktis

Terhadap remaja, untuk menambah wawasan dan pengetahuan agar dapat mengendalikan diri ketika mengalami kesepian sehingga dapat menjadi pribadi yang sehat secara mental dan fisik serta terhindar dari perilaku yang menyimpang akibat kesepian yang dialami.

Terhadap keluarga, mendapatkan manfaat berupa wawasan yang lebih luas mengenai keberfungsian keluarga dan kesepian terhadap remaja, agar dapat mengembangkan interaksi yang lebih efektif didalam keluarga serta melindungi anak agar terhindar dari kesepian.