

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa dewasa muda merupakan masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa. Individu dikatakan berada di masa dewasa muda ketika berada pada usia antara 20-40 tahun (Papalia & Feldman, 2015). Peralihan masa dewasa merupakan waktu untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru sebelum menerima peran dan tanggung jawab sebagai individu dewasa. Peralihan ke masa dewasa menegosiasikan individu untuk membiarkan individu muda bebas dalam mencoba berbagai peran dan gaya hidup yang diinginkan. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi individu dalam proses menuju dewasa adalah gender, akademis, sikap terhadap pendidikan, ras, etnis, harapan di akhir masa remaja dan kelas sosial.

Dewasa muda berada di tahap keenam perkembangan psikososial Erikson yaitu intimasi *versus* isolasi. Jika dewasa muda tidak mampu membentuk ikatan yang kuat dengan teman dan pasangannya, maka berisiko munculnya isolasi diri. Resolusi pada tahap keenam perkembangan psikososial Erikson adalah menghasilkan cinta, berbagi kehidupan dengan pasangan, dan memiliki anak. Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2015), melihat perkembangan hubungan intimasi sebagai salah satu tugas yang penting dari masa dewasa muda. Kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat dan saling mengasihi menjadi salah satu motivator bagi perilaku manusia. Hubungan yang akrab dapat memunculkan kesadaran diri, empati, kemampuan dalam mengomunikasikan emosi, menyelesaikan konflik dan memelihara komitmen.

Menjadi penting bagi orang muda untuk memutuskan untuk menikah dan membentuk hubungan yang berpasangan intim dan untuk memiliki anak atau tidak. Menurut Hurlock, pernikahan merupakan salah satu tugas perkembangan yang dilalui pada masa dewasa muda dimana tugas-tugasnya dipusatkan pada harapan-

harapan dari masyarakat (Amalia & Prilliani, 2017). Misalnya, bekerja, memilih teman hidup, menikah dan membentuk keluarga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dengan kelompok sosial.

Ho (2015) dalam artikelnya menyebutkan sebagian besar penelitian menemukan bahwa individu menikah dan tinggal bersama keluarga memiliki kualitas hidup yang lebih baik daripada yang tidak menikah dan hidup sendiri. Temuan dari penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa secara umum orang yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi daripada yang belum menikah, janda atau bercerai (Campbell, Converse & Rogers, 1976; Clemente & Sauer, 1976; Glenn & Weaver, 1981; Lee, 1998).

Menurut vice.com, selama 50 tahun terakhir usia melajang di Indonesia semakin meningkat. Hal ini ditunjukkan pada tahun 1970 terdapat 1,4% perempuan dengan usia 35-39 tahun dengan status lajang. Perempuan usia 35-39 tahun yang lajang angkanya naik menjadi 3,5% dan untuk laki-laki usia 35-39 tahun yang melajang berjumlah 10,02 pada tahun 2000. Naik kembali pada 2010 menjadi 3,8% untuk perempuan dan 11,58% untuk laki-laki. Data ini menunjukkan terjadinya peningkatan melajang di Indonesia baik perempuan maupun laki-laki.

Menurut thejakartapost.com, sensus yang dilakukan BPS pada tahun 2010 menunjukkan bahwa satu dari 14 orang berusia 30-39 tahun belum pernah menikah. Pada tahun 2018, BPS pernah memprediksikan statistik tersebut akan meningkat pada sensus berikutnya di tahun 2020. BPS menyebutkan bahwa keputusan untuk menunda menikah muncul karena kecenderungan individu yang memilih agar tidak diganggu karena kesibukan dan mobilitas yang tinggi.

Menurut Himawan (2018; dalam wawancara kompas.com), beliau menyebutkan bahwa mayoritas lajang di Indonesia merasa tertekan. Himawan menyebutkan bahwa sembilan dari sepuluh individu lajang di Indonesia merasa tertekan dari orang tua, keluarga dan teman. Selain itu, stigma yang diberikan dari publik juga dapat membuat individu lajang tertekan. Hal ini disebabkan karena publik seringkali mempercayai bahwa lajang adalah masalah. Himawan dkk., (2018) menyebutkan bahwa batas atas usia pernikahan normatif perempuan adalah awal 20-an dan rentang usia non normatif adalah dari akhir 20-an dan seterusnya.

Individu lajang seringkali mendapat anggapan memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Gondodiputro (2018) menunjukkan bahwa lansia yang tidak memiliki pasangan memiliki skor kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang masih memiliki pasangan. Perbedaan skor ini terlihat dalam dimensi psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Penelitian yang juga pernah dilakukan oleh Jacob & Sandjaya (2018) menunjukkan bahwa 21% dari respondennya merasakan kurang dalam kualitas hidup dari faktor sosial. Peneliti menyebutkan bahwa responden yang merasa kurang dengan faktor sosial dirasakan pada individu yang belum menikah atau janda dan duda.

Keputusan individu untuk melajang atau menunda untuk menikah di usia yang sebagian besar orang sudah menikah masih sering mendapat pandangan negatif di mata masyarakat Indonesia (Himawan, 2020). Bagi masyarakat Indonesia, pernikahan dianggap sebagai suatu pencapaian sosial individu. Minat individu khususnya di usia muda untuk melajang meninggi dan hal ini terjadi hampir di seluruh dunia. Data internasional menunjukkan bahwa semakin banyak individu yang menunda untuk menikah dan menjalin hubungan yang romantis. Peningkatan ini terjadi seiring munculnya pandangan tentang lajang yang merupakan pilihan hidup dari masing-masing individu. Kumalasari (2007), menyebutkan bahwa dalam perspektif gender, tuntutan untuk menikah pada perempuan dewasa jauh lebih berat daripada laki-laki. Masyarakat Indonesia cenderung memiliki budaya patriarkis sehingga perempuan didorong untuk menjadi istri dan ibu agar dihargai sebagai anggota masyarakat.

Salah satu tujuan perempuan ketika memasuki usia 20 tahun adalah pernikahan. Namun mereka cenderung mengganti tujuan hidupnya dengan berorientasi pada pekerjaan, kesuksesan karir dan kesenangan pribadi ketika belum menikah hingga usia 30 tahunan (Nursalam & Ibrahim, 2017). Hurlock (1980), menyimpulkan bahwa perempuan yang belum menikah setelah usia 30-an akan memasuki fase usia kritis. Hal ini dikarenakan mereka berada dalam pilihan ingin menikah atau bertahan melajang (Septiana & Syafiq, 2013).

Perempuan dewasa lajang juga cenderung mendapatkan stereotip seperti kurang dapat bertanggung jawab, kurang dewasa dan kurang bergaul dibanding

individu yang sudah menikah (Etaugh & Birdoes, 1991; Conley & Collins, 2002; Septiana & Syafiq, 2013). Dalam kajian literatur psikologi perkembangan menunjukkan perempuan dewasa lajang sering diposisikan berbeda, dianggap bermasalah dalam menjalin hubungan atau memiliki gangguan fungsi (Reynolds & Wetherell, 20013; Reynolds, 2002; Septiana & Syafiq, 2013).

Ganong dan Elizabeth Sharp (2010; dalam munewsarchives.missouri.edu) meneliti perilaku keluarga dan sosial yang diberikan kepada perempuan yang belum menikah di usia pertengahan 30 tahun. Meskipun jumlah perempuan lajang di usia tersebut meningkat, stigma yang diberikan dari orang lain tidak berkurang. Perempuan sering merasa tertekan karena asumsi yang dibuat oleh orang lain. Peneliti menemukan bahwa perempuan lajang merasa perhatian orang lain tertuju pada mereka karena usia dan status mereka yang masih lajang. Kehidupan sosial perempuan lajang menurut responden penelitian ini diantaranya kesadaran akan pergeseran realitas saat mereka menjadi lebih tua. Misalnya berkurangnya jumlah laki-laki yang memenuhi syarat dan meningkatnya risiko kehamilan. Kehidupan sosial lainnya adalah pengingat bahwa mereka berada di kondisi yang berbeda dengan kebanyakan perempuan lain karena status yang masih lajang. Selain itu, perasaan tidak aman dan merasa terasing dari keluarga juga dialami perempuan lajang ketika orang terdekat berkomentar dan membuat lelucon tentang kelajangan mereka.

Apostolou dkk., (2020), menemukan alasan perempuan tetap melajang pada umumnya yaitu keterampilan untuk menarik hati lawan jenis yang kurang baik, ingin kebebasan, takut disakiti, memiliki prioritas berbeda dan terlalu memilih. Perempuan cenderung menunjukkan bahwa mereka lajang untuk menghindari disakiti dan karena menganggap diri mereka tidak diinginkan sebagai pasangan. Selain itu, perempuan di usia yang lebih tua menunjukkan bahwa mereka lajang agar dapat bebas melakukan dan mengejar apa yang mereka inginkan. Wulandari (2016; dalam Anjar dkk., 2018) juga menyebutkan alasan perempuan tetap melajang. Beberapa alasan diantaranya yaitu memikirkan karir dan pekerjaan.

Kualitas hidup menurut *World Health Organization* atau WHO (dalam Gondodiputro dkk., 2018), adalah persepsi individu mengenai budaya dan sistem

di tempat individu tersebut hidup dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar dan tanggung jawab individu. Definisi ini mengisyaratkan bahwa kualitas hidup merupakan bentuk evaluasi subjektif individu yang juga berkaitan dengan penyakit serta dampak dari kondisi tersebut terhadap kepuasan hidupnya.

Hasil survey yang dilakukan oleh Majalah Stern German (Wulandari, 2016; dalam Anjar dkk., 2018), menunjukkan bahwa lebih dari 80% perempuan yang melajang di Jerman merasa bahagia tanpa keberadaan suami. Mereka menyebutkan bahwa hidup sendiri memberikan kebebasan bagi mereka untuk dapat melakukan semua hal yang diinginkan. Putri (2018) menemukan bahwa subjeknya yang merupakan perempuan dewasa yang belum menikah memiliki kualitas hidup yang cukup baik. Hal ini dikarenakan subjek mampu mencapai karakteristik yang diciptakan, tumbuh sebagai pribadi yang berkualitas, keterbukaan dalam mengalami sesuatu dan merealisasikan potensi yang dimiliki oleh individu tersebut.

Lee (1998) dalam penelitiannya menemukan bahwa perempuan lajang memiliki kualitas hidup terendah dibandingkan individu menikah dan laki-laki yang lajang. Menikah dapat memberi efek yang positif bagi kesejahteraan subjektif. Menikah juga dapat mengurangi emosi negatif pada perempuan dan pengaruh menikah terhadap rasa kompetensi pribadi bagi perempuan dipengaruhi secara positif. Oleh karena itu, menikah memiliki efek positif yang kuat terhadap kualitas hidup perempuan.

Sirgy (1986), menyebutkan tujuan kualitas hidup dapat diartikan sebagai suatu kepuasan kebutuhan perkembangan manusia dalam suatu komunitas atau masyarakat. Fungsi sosial emosional yang efektif dipandang sebagai gerakan dalam menuju kepuasan kebutuhan tingkat tinggi (misalnya aktualisasi diri). Maslow berpendapat bahwa ada hierarki kebutuhan yang berusaha untuk dipenuhi oleh setiap individu. Pemenuhan dalam suatu tingkat dapat memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhannya di tingkat yang lebih tinggi.

Kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor (dalam Kurniasari & Leonardi, 2013), salah satu contohnya adalah kemandirian finansial. Ada individu yang tidak bekerja namun masih mendapat bantuan finansial dari keluarga dan ada yang memiliki usaha sendiri dengan kondisi yang baik. Karir juga merupakan salah

satu penentu kualitas hidup individu. Memiliki karir yang baik menjadi keinginan setiap orang. Huges (dalam Sutanti & Haryoko, 2012), menjelaskan bahwa kesuksesan karir dapat dilihat dari sikap dan reaksi dalam melihat serta menilai pencapaian yang telah diraih oleh individu. Individu yang memilih fokus terhadap kariernya seringkali mengesampingkan prioritasnya dalam menjalani suatu hubungan.

Yuniati (2021) menyebutkan bahwa individu yang menjalani hubungan, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena mendapat dukungan dari pasangan dan keluarga. Dukungan yang diberikan melalui pasangan dan keluarga berdampak positif pada beberapa dimensi kualitas hidup khususnya pada dimensi psikologis. Pernikahan dapat melindungi seseorang dari kesepian dan berfungsi sebagai mekanisme yang kuat terhadap mencegah gangguan psikologis, depresi dan isolasi. Ketika individu memilih untuk melajang, sering distereotipkan sebagai kesepian (Gove & Hughes, 1980; Burnley & Kurth, 1992).

Achterbergh dkk., (2018) menyebutkan bahwa kesepian menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup diantara orang muda. Hal ini mungkin karena adanya hambatan diantara kaum muda mengenai stigma penyakit mental dan keengganan untuk berbicara mengenai perasaan atau emosi. Intervensi awal terhadap kesepian penting untuk mencegah orang dewasa muda yang kesepian semakin terjebak dan mengurangi kualitas hidup pada perkembangan sosial dan emosional (Matthews dkk., 2018; dalam Achterbergh dkk., 2020).

Pandangan yang didasarkan pada teori kognisi sosial menekankan pada persepsi individu dan evaluasi hubungan interpersonal. Peplau dan Perlman (1982), berpendapat bahwa kesepian merupakan bagian dari persepsi dan evaluasi dalam hubungan interpersonal individu dengan realita yang ada dalam hal kualitas dan kuantitas hubungan. Kualitas hubungan diwujudkan dengan ketidaknyaman dan ketidakpuasan individu terhadap suatu hubungan. Kuantitas hubungan diwujudkan dengan situasi besaran jumlah hubungan yang dijalani tidak sesuai dengan yang diinginkan oleh individu. Individu lebih mudah untuk mengalami kesepian ketika tingkat keterampilan interaksi yang ditunjukkan individu lebih rendah dari ekspetasinya (dalam Zhu, 2018).

Kesepian menurut de Jong Gierveld & Van Tilburg (2006), merupakan sebuah situasi yang dirasakan individu bahwa kualitas hubungannya terlihat tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima. Selain itu, kesepian merupakan situasi dimana angka dalam hubungan individu kecil dari yang diharapkan serta keintiman yang belum terwujud. Weiss (1973, dalam de Jong Gierveld dkk., 2006), membedakan kesepian menjadi dua yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. De Jong Gierveld dkk., (2006), membahas beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian. Faktor tersebut yaitu status pernikahan dan pasangan, hubungan dengan kerabat dan bukan kerabat, ukuran serta komposisi jaringan, standar dalam hubungan, karakteristik kepribadian, jenis kelamin dan kesehatan. Pernikahan diakui sebagai salah satu faktor utama yang dapat melindungi dari kesepian dibandingkan dengan individu yang tidak menikah. De Jong Gierveld (1987) berpendapat bahwa hidup dengan pasangan memprediksi tingkat kesepian yang rendah (Adamczyk, 2015).

Tornstam (1992; Adamczyk, 2015) menyebutkan bahwa rata-rata individu yang menikah tidak terlalu kesepian dibandingkan individu yang belum menikah. Perempuan yang belum menikah memiliki tingkat kesepian sosial yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Keith (2003; dalam Pinquart, 2003) menyebutkan bahwa kurangnya pasangan romantis mungkin berkaitan dengan kesepian romantis yang lebih tinggi pada perempuan lajang. Namun penelitian yang dilakukan oleh Burnley & Kurth (1992) menemukan bahwa perempuan lajang sebagian besar tinggal sendiri dan menghabiskan banyak waktu sendirian namun tidak merasa kesepian.

Adamczyk (2015) menyebutkan bahwa perempuan memiliki keinginan yang lebih kuat dan motivasi yang lebih tinggi terhadap keintiman. Beliau berasumsi bahwa kurangnya hubungan romantis berkaitan dengan kesepian yang lebih tinggi pada perempuan lajang daripada laki-laki lajang. Tingkat kesepian sosial dapat dikaitkan dengan gagasan bahwa kesepian sosial mengacu pada kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam jaringan pemberi dukungan yang lebih luas. Disebutkan juga bahwa durasi tetap melajang dan dukungan dari orang lain ditemukan menjadi prediksi kesepian pada dewasa muda yang lajang. Mendapat

dukungan tinggi dari keluarga dan orang-orang sekitar dapat mengurangi dampak negatif kesepian pada lajang.

Berdasarkan pemaparan diatas, adanya inkosistensi antar penemuan-penemuan terdahulu. Ada peneliti yang menemukan bahwa perempuan dewasa muda lajang memiliki kualitas hidup yang rendah dan kesepian yang tinggi. Terdapat pula peneliti yang menemukan bahwa perempuan dewasa muda lajang tetap memiliki kualitas hidup yang baik dan tidak merasa kesepian. Selain itu, terdapat banyak stigma yang muncul dalam lingkungan masyarakat mengenai perempuan dewasa muda yang belum menikah. Peneliti ingin melihat hubungan kesepian terhadap kualitas hidup pada perempuan dewasa muda yang belum menikah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih luas khususnya mengenai kesepian dan kualitas hidup pada perempuan usia dewasa muda mengingat penelitian tentang kesepian dan kualitas hidup lebih banyak dilakukan pada lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Terdapat stigma negatif terhadap perempuan dewasa muda yang belum menikah khususnya pada usia 28 tahun keatas.
- 1.2.2 Perempuan dewasa muda yang belum menikah cenderung merasakan kesepian.
- 1.2.3 Terdapat temuan yang menyebutkan bahwa perempuan dewasa muda yang belum menikah cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah melihat hubungan kesepian dan kualitas hidup pada perempuan dewasa muda yang belum menikah.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

- 1.4.1 Apakah terdapat hubungan kesepian terhadap kualitas hidup dimensi kesehatan fisik pada perempuan dewasa muda yang belum menikah?
- 1.4.2 Apakah terdapat hubungan kesepian terhadap kualitas hidup dimensi psikologis pada perempuan dewasa muda yang belum menikah?
- 1.4.3 Apakah terdapat hubungan kesepian terhadap kualitas hidup dimensi hubungan sosial pada perempuan dewasa muda yang belum menikah?
- 1.4.4 Apakah terdapat hubungan kesepian terhadap kualitas hidup dimensi lingkungan pada perempuan dewasa muda yang belum menikah?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan kesepian terhadap kualitas hidup pada perempuan dewasa muda yang belum menikah.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan baru khususnya dalam bidang Psikologi.
- b. Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam variabel kesepian dan kualitas hidup.

- c. Menjadi referensi dan data tambahan bagi penelitian yang terkait di masa yang akan datang.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Dewasa Muda dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan yang dapat menambah informasi mengenai perasaan kesepian dan kualitas hidup pada perempuan dewasa muda yang belum menikah sehingga dapat menemukan cara untuk mengatasi rasa kesepian yang dialami oleh individu. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam membantu mengurangi stigma negatif dari mata masyarakat ketika melihat perempuan pada usia muda yang belum menikah.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berguna menjadi bahan pertimbangan untuk meneliti topik yang sama dalam penelitian selanjutnya, mulai dari variabel, metode penelitian serta subjek yang digunakan dalam penelitian ini.

