

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami serangkaian perkembangan dalam hidupnya, dimulai dengan masa prenatal sampai lanjut usia. Semua tahapan akan dilalui setiap individu secara berkaitan satu dengan yang lain dan tidak akan terulang. Setiap tahapan perkembangan akan memberikan pengaruh pada setiap individu. Salah satu tahapan yang akan dilalui oleh individu adalah masa dewasa akhir, yang merupakan fase terakhir dalam perkembangan manusia setelah dewasa. Tahapan ini dimulai pada usia 60 tahun ke atas (Suardiman, 2011)

Sebagai salah satu negara di Asia Tenggara, Indonesia memiliki populasi individu dewasa akhir yang diprediksi akan meningkat setelah tahun 2050. Berdasarkan data persentase penduduk individu dewasa akhir di Indonesia tahun 2008, 2009, dan 2012 telah mencapai diatas 7% dari keseluruhan penduduk (Buletin Jendela Duta dan Informasi Kesehatan, 2013).

Dalam tahapan perkembangannya, seorang individu dewasa akhir akan mengalami berbagai perubahan, diantaranya perubahan fisik, kognitif, sosio-emosional, dan psikologis. Perubahan fisik yang dialami meliputi perubahan pada kerangka tubuh, tulang menjadi kerasa dan mudah patah, sistem syaraf pusat yang menurun, berikutnya perubahan pada kulit, warna kulit mulai memucat, timbul kerutan, dan elastisitas kulit juga menurun sehingga membuatnya tidak tahan dingin dan panas (Papalia, 2009).

Adanya penurunan fungsi organ juga berpengaruh sehingga membuat individu mudah terserang penyakit. Selain perubahan fisik muncul pula perubahan kognitif diantaranya penurunan memori dan intelegensi,

kecepatan dalam memproses informasi menurun, mereka juga kurang mampu mengeluarkan kembali informasi yang telah disimpan dan diingatnya. Perubahan sosio-emosional yang muncul pada individu dewasa akhir, diantaranya penurunan atau berkurangnya fungsi kemampuan penyesuaian (Suardiman, 2011). Selain itu muncul juga perubahan yang berkaitan psikologis pada individu dewasa akhir, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru misal, sakit yang tak kunjung sembuh atau kematian pasangan. (Suardiman, 2011)

Menurut Rianto, (2004), permasalahan yang dihadapi individu dewasa akhir diantaranya: ketidakadaan sanak saudara, keluarga, dan masyarakat lingkungan yang dapat memberikan bantuan, kesulitan hubungan antara individu dewasa akhir dengan keluarga, perbedaan nilai-nilai yang dianut antara pada individu dewasa akhir dengan generasi muda yang mengakibatkan timbul keresahan pada individu dewasa akhir, dan berkurangnya kesempatan keluarga untuk memberikan pelayanan kepada individu dewasa akhir. Penyebab munculnya permasalahan tersebut menurut Wreksoatmojo, (2013) dikarenakan perubahan peran yang disebabkan oleh usia yang semakin menua. Sehingga sudah tidak bisa berkaktivitas secara maksimal, mengalami isolasi sosial yang disebabkan oleh sedikitnya dukungan orang yang lebih muda, mengalami kesulitan ekonomi kecuali yang dahulunya PNS sehingga masih mendapat upah pensiun, dan kurangnya pelayanan kesehatan sehingga banyak individu dewasa akhir yang mengalami berbagai penyakit.

Individu dewasa akhir yang mengalami perubahan dalam kehidupannya menimbulkan anggapan bahwa mereka tidak produktif lagi, tidak berguna, dan menjadi beban, membuat individu dewasa akhir secara perlahan mulai membatasi diri dengan kehidupan sosial dan masyarakat sehingga secara emosional kurang terlibat. Kegiatan interaksi sosial yang menurun akan menimbulkan konflik psikososial pada mereka. Menurut Erikson (dalam Suardiman, 2011) individu dewasa akhir berada pada tahapan atau fase

integritas diri dan hilangnya harapan atau keputusasaan. Integritas diri adalah suatu pencapaian yang didasarkan pada refleksi tentang hidupnya. Individu yang berhasil pada tahapan ini merasa telah mendapatkan kepuasan dalam hidupnya dan menjadi orang yang bijaksana, sudah tidak memiliki rasa takut akan kematian dan segala sesuatu yang didapatkannya selama hidup dapat diwariskan kepada keturunannya. Sedangkan individu yang gagal pada tahap ini, akan merasa hidupnya percuma dan gagal.

Untuk mengurangi konflik psikososial individu memerlukan dukungan dari keluarga yang merupakan komponen masyarakat terkecil. Salah satu faktor keberhasilan individu dewasa akhir dalam menjalani sisa hidupnya adalah sikap orang disekitarnya sebagai sumber kesejahteraan sosial bagi mereka. Pada umumnya diusia yang senja, individu dewasa akhir menikmati masa tuanya dengan tinggal bersama keluarga, bersama anak dan cucunya agar mereka mendapatkan masa tua yang layak dan bahagia. Namun, tidak jarang individu memilih untuk tinggal terpisah dengan keluarga atau anak-anaknya dengan alasan tidak ingin merepotkan ataupun menjadi beban bagi mereka.

Masalah keterpisahan tersebut menimbulkan perasaan kesepian pada diri individu, dimana kesepian akan semakin meningkat jika pasangannya meninggal dunia. Akan tetapi, individu dewasa akhir yang tinggal bersama dengan anaknya, tidak menutup kemungkinan mereka tidak merasa kesepian, hal ini bisa terjadi dikarenakan pola keluarga yang mengarah keluarga inti (*nuclear family*) yang menyebabkan mereka sibuk dengan masalah mereka sendiri, sibuk mengurus keluarga inti dan membuat mereka tidak memiliki waktu untuk mengurus orang tuanya. Kemudian inilah yang memunculkan perasaan tersisih, tidak lagi dibutuhkan peranannya dalam keluarga, dan menimbulkan perasaan kesepian meskipun individu berada di lingkungan keluarga (Suardiman, 2011).

Kesepian menurut Peplau & Perlman (1982), merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, yang terjadi saat hubungan sosial seseorang menurun dalam beberapa hal yang penting, baik itu dalam kuantitas ataupun

kualitas. De Jong Gierveld (1987) juga menambahkan kesepian merupakan situasi yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika kekurangan atau merasa tidak diterima dalam hubungan sosial, serta keinginan untuk memiliki keintiman dengan orang lain yang tidak terealisasi.

Pada saat mengalami kesepian, individu akan merasa *dissatisfied* (tidak puas), *deprived* (kehilangan), dan *distressed* (menderita). Hal ini tidak berarti kesepian tersebut sama disetiap waktu. Individu yang berbeda bisa saja merasa kesepian yang berbeda pada situasi yang berbeda pula (Lopata, dalam Brehm *et al*, 2007). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh salah satu lembaga sosial di Inggris, menyebutkan bahwa individu dewasa akhir yang mengalami kesepian sudah tidak memiliki motivasi atau tujuan hidup lagi. Selain itu, resiko kesepian di usia senja sangatlah tinggi. Kesepian kronis dapat menyebabkan demensia, depresi, dan tekanan darah tinggi (demo.analisadaily.com, 26 Januari 2015). Oleh karena itu kesepian sangat ditakuti oleh setiap individu dewasa akhir.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Berg & Peplau (1982), menjelaskan individu yang merasa kesepian memiliki derajat pengungkapan diri yang lebih rendah. Artinya semakin individu mengungkapkan informasi mengenai dirinya, semakin rendah tingkat kesepiannya. Sedangkan, individu yang tidak terlalu mengungkapkan diri akan cenderung kesepian.

Pengungkapan diri adalah suatu perilaku dimana seseorang dengan rela dan sangat berkeinginan untuk memberitahukan informasi yang akurat mengenai dirinya pada orang lain, di mana orang lain itu tidak mungkin mengetahui atau mendapatkannya dari orang lain (Pearson, 1983). Pengungkapan diri juga didefinisikan sebagai usaha untuk mengungkapkan reaksi atau tanggapan individu pada situasi yang sedang dihadapi, serta memberikan informasi tentang masa lalu guna memahami tanggapannya di masa sekarang. Informasi yang diungkapkan meliputi nilai, perasaan dan keinginan, perilaku, sifat dan kualitas yang biasanya disembunyikan kepada orang lain diri (DeVito, 2011). Pengungkapan diri merupakan awal dari sebuah

hubungan yang sehat, karena semakin seorang individu terbuka dengan orang lain, semakin pula orang tersebut tertarik terhadap lawan bicaranya. Orang yang rela mengungkapkan diri cenderung terbuka, luwes, dan bahagia (Johnson, dalam Supratiknya, 1995).

Individu dewasa akhir membutuhkan orang-orang yang mereka percaya untuk berbagai keluhan kesah yang mereka rasakan agar terhindar dari rasa kesepian. Dalam pengungkapan diri bukan keluhan kesah saja yang diutarakan tetapi berbagai hal yang dirasa mereka perlu untuk diceritakan. Individu dewasa akhir dapat memilih pasangan, anak, cucu, atau orang-orang disekitar mereka sebagai orang-orang yang mereka percayai. Hal-hal yang mereka ungkapkan juga tergantung pada siapa mereka berbincang, tergantung usianya juga. Seperti yang dikatakan DeVito (2011) dalam pengungkapan diri, topik pembicaraan pun perlu disesuaikan dengan lawan bicara.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Coupland, Coupland dan Giles, dalam Matsumoto (2009) menunjukkan bahwa dalam suatu pembicaraan, individu dewasa akhir cenderung untuk mengungkapkan tentang kehidupannya kepada lawan bicaranya. Tak hanya itu, dalam suatu pembicaraan individu dewasa akhir juga membahas tentang sesuatu yang tidak menyenangkan seperti penyakit seseorang, keterbatasan bergerak, dan perasaan kehilangan seseorang. Percakapan seperti ini muncul pada lawan bicara yang berusia lebih muda. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto (2009), menunjukkan hasil bahwa pada saat individu dewasa akhir bercerita tentang pengalamannya yang menyedihkan, mereka dapat menceritakan kejadian tersebut secara rinci. Ketika menceritakan tentang pengalaman tersebut, individu dewasa akhir tidak selalu dalam perasaan sedih dan terkadang disertai lelucon dan candaan.

Permasalahan-permasalahan tersebut sering dialami oleh individu dewasa akhir yang tinggal di kota besar khususnya di DKI Jakarta. Banyak diantara individu dewasa akhir di DKI Jakarta yang tidak memiliki kegiatan sehingga individu lebih sering tinggal di dalam rumah. Individu juga lebih

sering ditinggalkan oleh anggota keluarganya yang sibuk dengan pekerjaan masing-masing sehingga individu jarang mengungkapkan dirinya. Individu yang kurang mengungkapkan dirinya terkadang disebabkan oleh rasa takut pengungkapan dirinya akan menambah beban anak-anaknya yang sudah lelah terhadap pekerjaannya.

Menurut De Vito (2011), pengungkapan diri juga memiliki manfaat bagi individu dewasa akhir, beberapa keuntungan yang akan diperoleh antara lain: (1) Melalui pengungkapan diri seorang individu dapat lebih mendalami, mengenal dirinya sendiri, karena dengan mengungkapkan diri akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengerti lebih dalam perilakunya. (2) Individu yang melakukan pengungkapan diri mendapatkan dukungan sehingga ia memiliki kekuatan untuk menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya. (3) Dengan mengungkapkan diri seorang individu dapat memahami lawan bicaranya secara individual, karena dengan begitu kita dapat memahami orang tersebut sebagai pribadi yang utuh. (4) Mengungkapkan diri dapat meningkatkan kepercayaan, keakraban, serta semakin kekeluargaan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan pengungkapan diri dan kesepian pada individu dewasa akhir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari penelitian ini adalah :

1.2.1 Apakah ada hubungan pengungkapan diri dan kesepian pada individu dewasa akhir di DKI Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi permasalahan mengenai hubungan antara pengungkapan diri dan kesepian pada individu dewasa akhir yang tinggal di DKI Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah ini adalah apakah ada hubungan antara pengungkapan diri dan kesepian pada individu dewasa akhir di DKI Jakarta?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui arah hubungan pengungkapan diri dan kesepian pada individu dewasa akhir di DKI Jakarta

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun dalam penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi perkembangan teori di psikologi khususnya di bidang sosial dan perkembangan terutama yang terkait dengan variabel kesepian dan pengungkapan diri pada individu dewasa akhir.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada:

1.6.2.1 Bagi Individu Dewasa Akhir

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bagi individu dewasa akhir mengenai hubungan antara kesepian dengan pengungkapan diri yang terjadi pada mereka.

1.6.2.2 Bagi Keluarga

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bagi keluarga, sehingga dapat membantu pihak keluarga untuk mengatasi atau memperlakukan para individu dewasa akhir agar terhindar dari rasa kesepian dan membantu mereka dalam melakukan pengungkapan diri.

1.6.2.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bagi masyarakat luas, sehingga masyarakat dapat ikut serta dalam mengurangi rasa kesepian pada diri individu dewasa akhir dan ikut membantu dalam mengembangkan pengungkapan diri pada individu dewasa akhir.

1.6.2.4 Bagi penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan menambah pengetahuan terkait masalah yang terjadi pada individu dewasa akhir khususnya masalah kesepian dan pengungkapan diri dan dapat dijadikan rujukan untuk penelitian dalam konteks dan subjek yang berbeda.