

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang menempuh pendidikannya pada suatu perguruan tinggi, baik negeri atau swasta, dan lembaga lain yang memiliki kesetaraan tingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Hulukati & Djibran (2018), memaparkan mahasiswa didominasi usia sekitar 18-25 dengan dicirikan memiliki tingkat intelektualitas yang baik, cerdas, terencana dalam melakukan sebuah tindakan, dan memiliki cara berpikir kritis. Berdasarkan usianya, Ahmadi & Sholeh (2005), mengungkapkan bahwa dengan mahasiswa memiliki dominasi kelompok usia 18-25 tahun, hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa masuk ke dalam kategori usia dewasa awal.

Masa dewasa awal adalah fase perkembangan dalam hidup manusia yaitu perpindahan dari remaja menuju dewasa. Hurlock (1996), mengungkapkan bahwa rentang usia pada masa dewasa awal ialah 18-40 tahun. Pada masa dewasa awal disebut juga sebagai masa transisi yang mana kegiatan yang dilakukan bersifat eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2011).

Selain masa transisi dalam Hurlock (1996), menyatakan bahwa usia dewasa awal juga dikatakan sebagai fase peralihan dari rasa bergantung kepada orang lain, seperti orang tua menuju kemandirian dan kebebasan dalam menentukan keputusan dalam kehidupan. Dalam teori tersebut juga disebutkan bahwa individu dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan, seperti memilih pasangan, mendapatkan pekerjaan, bergabung dengan kelompok sosial.

Tugas perkembangan tersebut penting untuk dilakukan dan diselesaikan secara baik, karena hal tersebut dapat menimbulkan masalah baru. Idealnya individu dewasa awal berada dalam hubungan yang hangat, dekat dan komunikatif. Apabila tidak dalam kondisi tersebut, maka individu itu akan

menimbulkan perasaan isolasi yaitu merasa tersisihkan, kesepian dan cenderung menyalahkan diri sendiri (Pramasella, 2019). Dalam teori Erick Erikson dinyatakan bahwa yang dialami pada masa dewasa awal yaitu *intimacy versus isolation*. Seorang individu dewasa awal akan merasakan intimasi ketika mampu menjalin hubungan yang hangat, dekat dan sehat dalam kehidupan sosialnya dengan individu lainnya. Ketika individu tidak mampu membentuk hubungan yang dekat dan intim dengan orang di sekitarnya maka seseorang tersebut akan mengalami isolasi dan tentu merasakan kesepian (Santrock, 2011).

Perlman (dalam Brehm et al., 2002) mengatakan bahwa, pada usia dewasa awal merupakan masa dimana individu sangat rentan untuk mengalami rasa kesepian. Hal itu dikarenakan pada masa dewasa awal, individu tidak hanya terdapat berbagai macam tugas perkembangan. Individu dewasa awal juga mengalami penurunan hubungan dengan individu lain dikarenakan terjadinya perubahan hubungan dalam kehidupan bersosial. Perubahan dalam hubungan bersosial pada masa dewasa awal yaitu sebagai akibat dari hilangnya hubungan dikarenakan kematian, perceraian, putus cinta, maupun perpisahan yang terjadi dalam kehidupannya (Perlman & Peplau, 1984).

Terdapat banyak penelitian di beberapa negara mencari tahu mengenai fenomena kesepian pada mahasiswa yang menyatakan bahwa usia pada dewasa awal yang sedang dilalui mahasiswa memiliki kemungkinan merasakan kesepian yang lebih tinggi dikarenakan memasuki suasana baru yaitu menempuh jenjang perguruan tinggi (Goosens, dalam Pramassella, 2019). Hal tersebut dikarenakan mahasiswa banyak mengalami transisi sosial seperti meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki masa kuliah, berkurangnya perhatian orang tua, dan mulai masuk pada lapangan pekerjaan. Sebanyak 70% responden usia dewasa awal dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa mereka hampir selalu merasa sendiri dan tidak ada yang memahami mereka.

Pramasella (2019) menyatakan bahwa, efek yang dirasakan karena perasaan kesepian sangat merugikan bagi seseorang, hal ini dapat mengakibatkan

kondisi yang cukup serius dan mengancam jiwa seperti tekanan darah tinggi, stres, penyakit jantung, hipertensi, obesitas bahkan mengalami stroke. Disebutkan juga pada penelitian yang sama bahkan tidak hanya kesehatan jasmani maupun mental, kesepian juga dapat berpengaruh pada kemampuan kognitif seseorang yaitu menghambat proses pembelajaran dan ingatan.

Rasa kesepian merupakan salah satu kondisi yang dihindari oleh banyak individu karena rasa kesepian memiliki dampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental, bahkan kognitif. Menurut hasil studi Halim & Dariyo (dalam, Pramasella, 2019), bahwa dampak pada kesehatan fisik seperti peningkatan resiko kesehatan kardiovaskular pada dewasa awal dan meningkatkan tekanan darah sistol. Hasil survei yang dilakukan oleh *Change.org* Indonesia (2021), menunjukkan 98% partisipan dari 5.211 responden mengalami kesepian dan mayoritas partisipan terdiri dari individu usia dewasa awal. Dalam hasil survei tersebut juga didapatkan bahwa 2 dari 5 responden atau 39% diantaranya memiliki keinginan bunuh diri atau melukai diri sendiri.

Kesepian yang dirasakan individu secara harfiah suatu kondisi seseorang mengalami perasaan terisolasi, tidak menyenangkan dan tidak dapat diterima dikarenakan kurang memuaskannya sebuah hubungan tertentu. Kesepian juga dapat diartikan sebagai pengalaman emosional yang berkaitan dengan perasaan kosong dan ketidakpuasan hubungan sosial yang sedang berjalan (Russell et al., 1978). Rasa kesepian berhubungan dengan bagaimana seseorang merasakan, melihat dan mengevaluasi komunikasi dengan orang lain dan keterasingan (Gierveld, 1998). Menurut Sullivan (dalam Perlman & Peplau, 1998), kesepian muncul ketika ketidakpuasan individu terhadap sebuah keintiman. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa, kesepian merupakan salah satu fenomena yang terjadi ketika berkurangnya kuantitas atau kualitas pada hubungan sosial individu.

Kesepian ialah salah satu situasi yang memberikan dampak besar terhadap perkembangan dan kesehatan mental seseorang. Tournier (dalam Triani, 2017),

mengatakan bahwa kesepian memberikan dampak yang menghambat bagi individu untuk produktif, mengaktualisasikan diri dan mengembangkan kemampuannya. Sejalan dengan hasil penelitian Palgi et al. (2020), yaitu dampak dari kecemasan yaitu munculnya kecemasan dan depresi. Kesepian seringkali dikaitkan dengan situasi kondisi oleh individu yang sedang mengalami kesendirian, namun tak hanya itu tapi juga hubungan yang tidak sesuai dengan harapan.

Perlman (dalam Brehm et al., 2002), menjelaskan bahwa munculnya rasa kesepian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti anteseden keluarga, status sosial ekonomi, status pernikahan, gender dan usia. Anteseden keluarga merupakan salah satu faktor munculnya kesepian yang berkaitan dengan kondisi sebuah keluarga seperti, interaksi maupun struktur keluarga. Uruk & Demir (2003), menjelaskan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kesepian, dengan hasil penelitian bahwa faktor keluarga khususnya dalam hal komunikasi menjadi faktor penting penyebab kesepian.

Selain terbukti menjadi penyebab dalam meningkatkan kemungkinan individu mengalami kesepian, faktor keluarga juga dapat merupakan faktor yang mengurangi seseorang merasakan kesepian. Dalam sebuah penelitian menerangkan bahwa ketika seorang individu memiliki interaksi yang lebih banyak dengan keluarga, maka kemungkinan merasakan kesepian lebih cenderung sedikit (Jones, 1981). Penelitian yang dilakukan oleh Zhu et al., (2019), rasa kesepian yang dialami seorang individu dapat berkurang dengan membangun interaksi keluarga yang sehat.

Kenyataannya, dalam pertambahan usia khususnya pada masa dewasa awal, perhatian keluarga terhadap anaknya mengalami penurunan. Domagala-Krecioch & Majerek (2013), menjelaskan dalam penelitiannya bahwa orang dewasa seringkali tidak memiliki rasa ketertarikan untuk menyisihkan waktu pada masalah yang dialami individu berusia dewasa awal. Keluarga khususnya orang tua menganggap masa dewasa awal adalah masa kemandirian seorang anak,

sehingga rasa kesepian pada dewasa awal memiliki keterkaitan dengan kondisi keluarga yaitu dalam hal interaksi dan pola komunikasi antar anggota keluarga.

Peran orang tua sangat penting dalam berjalannya interaksi antar anggota keluarga, hal tersebut dapat membentuk sikap pada seorang anak (Azwar, 1988). Brownfield (2015), menyatakan bahwa berjalan lancarnya komunikasi keluarga merupakan sebuah kunci akan berhasilnya interaksi keluarga. Sejalan dengan penelitian Rahmawati & Gazali (2018), komunikasi yang terjalin dalam keluarga adalah bagian dari adanya interaksi keluarga. Interaksi keluarga memiliki peran penting dalam memperkuat ikatan internal yang sangat memberikan dampak pada hubungan keluarga secara keseluruhan, seperti membangun komunikasi antar anggota keluarga. Berdasarkan penjelasan di atas maka komunikasi keluarga merupakan bagian dari adanya interaksi keluarga.

Menurut Epstein et al. (1978), komunikasi keluarga adalah bagaimana proses pertukaran informasi secara verbal maupun non-verbal antar anggota keluarga. Melalui pertukaran informasi tersebut, anggota keluarga mampu mengungkapkan segala ide, perasaan maupun pemikiran suatu hal melalui proses komunikasi yang berjalan dalam interaksi keluarga. Hal tersebut juga sejalan dengan Ritchie & Fitzpatrick (1990), yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga merupakan sebuah norma atau bentuk dalam mengatur pertukaran komunikasi informasional dan relasional. Adanya proses pertukaran informasi melalui interaksi yang dijalin oleh masing-masing anggota keluarga, serta pedoman dalam membentuk dan mengembangkan norma yang diperlukan dalam kehidupan merupakan komunikasi keluarga (Ammang et al., 2017).

Dalam komunikasi keluarga memiliki berbagai macam pola yang berbeda dalam proses penyampaian maupun penerimaan suatu informasi. Koerner & Fitzpatrick (2006), menyatakan bahwa pola komunikasi keluarga berawal dari dua buah orientasi, yaitu *conversation orientation* dan *conformity orientation*. *Conversation orientation* ialah bagaimana anggota keluarga dapat saling bebas dan terbuka dalam mengungkapkan isi pemikiran, perasaan, dan hal lainnya tanpa ada

batasan waktu dan topik. *Conformity orientation* ialah bagaimana komunikasi yang terjalin dalam keluarga dapat menciptakan keseragaman norma, nilai, sikap maupun kepercayaan.

Dinamika pola komunikasi pada mahasiswa yaitu salah satunya dijelaskan pada penelitian Hall et al. (2017), bahwa mampu menjadi penengah dan meningkatkan persepsi dukungan sosial keluarga dalam penyesuaian selama masa pendidikan berlangsung. Dukungan tersebut dirasakan sangat penting untuk penyesuaian perguruan tinggi dikarenakan komunikasi dengan orang terdekat, terutama keluarga mampu mendukung dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, serta memungkinkan sebagai *coping stress* mahasiswa.

Dijelaskan lebih lanjut oleh Malecki & Demaray (dalam Dorrance Hall et al., 2017), bahwa dukungan emosional yang dirasakan (yaitu kepercayaan, cinta, dan kasih sayang) dan informasi (seperti nasihat dan bimbingan) dari orang tua dapat memberikan penyesuaian yang baik bagi pribadi mahasiswa. Dalam penelitian tersebut juga dipaparkan bahwa mahasiswa dengan dukungan penuh oleh keluarga mengalami tekanan psikologis dan stres akademik yang lebih rendah serta ketekunan akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak atau kurang mendapat dukungan keluarganya.

Gambaran pola komunikasi keluarga terhadap mahasiswa dengan *conversation orientation* cenderung memberikan dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan *conformity orientation* (Koerner & Maki, 2004). Mahasiswa sebagai individu yang dituntut mampu menyesuaikan diri pada tempat maupun peran baru, nyatanya berkomunikasi dengan keluarga memberikan dampak pada interaksi interpersonal mereka sebagai seseorang yang baru saja menginjak usia dewasa (Koerner & Fitzpatrick, dalam Dorrance Hall et al., 2017).

Farahbidjari et al. (2013), mengungkapkan bahwa keluarga dengan nilai *conversation orientation* lebih tinggi, cenderung memperhatikan pada percakapan yang bersifat bebas, kenyamanan sehingga memberikan rasa perlindungan secara

emosional kepada masing-masing anggota keluarga. Pada keluarga dengan nilai *conformity orientation* yang lebih tinggi, lebih bersifat protektif sehingga memberikan penekanan secara emosional karena kepatuhan akan norma keselarasan yang dibangun dalam keluarga tersebut dan ketaatan terhadap orang tua mereka. Maka dari itu jika *conversation orientation* lebih tinggi, melalui keterbukaan dan kebebasan berpendapat kemungkinan untuk mengalami kesepian cenderung lebih kecil dibandingkan dengan nilai *conformity orientation* yang lebih tinggi (Farahhidjari et al., 2013).

Ungkapan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zarnaghash et al. (2013), yang menyatakan bahwa kedua dimensi pola komunikasi keluarga tersebut memberikan dampak emosional yang berbeda kepada anggota keluarga. Pada gambaran keluarga dengan dimensi *conformity orientation*, anggota keluarga saling memberikan penekanan yang cukup besar terhadap persetujuan satu sama lain. Hal ini dikarenakan keluarga tersebut cenderung menghindari ketidaksepakatan terbuka dan konflik dengan kepatuhan nyata dari otoritas orang tua. Melainkan pada keluarga dengan dimensi *conversation orientation*, masing-masing anggota keluarga disaat dalam percakapan cenderung saling mendorong satu sama lain untuk mengekspresikan ide yang berbeda. Dengan terbatasnya mengekspresikan diri atau ungkapan kepada anggota keluarga lain, hal ini mampu memicu anak merasakan kesepian dikarenakan kurangnya dukungan atas apapun yang dirasakannya (Zarnaghash et al., 2013).

Shojaee et al. (2018), juga memberikan gambaran melalui penelitiannya mengenai hubungan seorang individu dengan keluarga pada kedua dimensi pola komunikasi keluarga. Pada *conversation communication* hubungan secara individu anggota keluarga terhadap lainnya cenderung menghargai hubungan dekat mereka status ama lain. Mereka sangat terampil dalam menjaga interaksi dan hubungan harmonis melalui berbicara dengan anggota keluarga mengenai masalah pribadi, hingga bagaimana cara mencegah konflik. Penelitian yang sama juga menyebutkan, anak-anak merasa diterima oleh keluarganya, dan ide yang

diberikan juga masuk dalam pengambilan keputusan keluarga dalam menyelesaikan suatu masalah. Melalui perasaan diterima dan diikutsertakan dalam pengambilan keputusan dalam keluarga, anak merasa dilibatkan oleh keluarga dan kemungkinan untuk merasa sendirian atau diisolasi ialah sedikit.

Penjelasan menurut Shojaee et al. (2018), mengenai hubungan seorang individu terhadap keluarganya dengan dimensi *conformity orientation*, yaitu cenderung kurang baik. Hal ini dijelaskan alih-alih menyemangati keterampilan interpersonal anggota keluarganya dan mengekspresikan diri, akan tetapi justru membatasi dengan norma-norma yang tepat dan budaya homogen. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa, anak seringkali merasa saling bergantung dengan orang tua, senang menghindari konflik dan hanya mengambil sikap untuk setuju satu sama lain pada suara terkuat. Dikarenakan anak cenderung memilih untuk menghindari konflik, hal tersebut juga terbentuk ketika ia berada pada lingkungan baru yang mana sejalan pada penelitian sebelumnya bahwa berkuat pada lingkungan yang homogen akan membatasi anak untuk mengekspresikan diri dan terbuka terhadap hal baru dan cenderung akan mengisolasi diri (Farahhbidjari et al., 2013).

McElhaney et al. (2009), menyatakan bahwa komunikasi keluarga memiliki peran penting bagi individu dewasa awal yang sudah dapat beranjak mandiri, karena orang tua sudah mulai mengurangi pengawasannya terhadap anaknya. Hal tersebut mampu meningkatkan kemungkinan komunikasi yang berjalan semakin terbuka satu sama lain. Sejalan dengan penelitian Burke et al. (2012), yang menyebutkan bukti bahwa keluarga merupakan konteks penting dalam penelitian, yaitu kurangnya keterampilan sosial yang mana dapat dibentuk secara dini pada keluarga, tak hanya itu melainkan bukti bahwa kesepian adalah warisan faktor genetik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Zarnaghash et al. (2013), memberikan kesimpulan bahwa orientasi pola komunikasi keluarga menjadi prediktor yang baik untuk kesehatan mental anak. Pada penelitian tersebut

memberikan kesimpulan lebih rinci bahwa *conversation orientation* lebih mampu menjadi prediktor kesehatan mental anak dibandingkan *conformity orientation*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung terdapat keterkaitan kesepian pada usia dewasa awal dengan pola komunikasi keluarga khususnya berdasarkan kondisi orientasi atau dimensinya. Selain itu, penelitian mengenai perbandingan kesepian pada dewasa awal ditinjau melalui orientasi pola komunikasi keluarga, masih belum tersedia. Dengan demikian, berdasarkan pemaparan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai perbandingan kesepian dewasa awal berdasarkan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti mengidentifikasi masalah-masalah yang ada sebagai berikut:

1. 2. 1. Bagaimana gambaran kondisi orientasi pola komunikasi keluarga terhadap mahasiswa?
1. 2. 2. Bagaimana gambaran kondisi kesepian pada mahasiswa?
1. 2. 3. Apakah terdapat perbedaan kesepian pada mahasiswa berdasarkan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga?

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi permasalahan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga dan kesepian pada mahasiswa.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Apakah terdapat perbedaan kesepian pada mahasiswa berdasarkan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga *conversation orientation* tinggi dan rendah?
- 1.4.2. Apakah terdapat perbedaan kesepian pada mahasiswa berdasarkan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga *conformity orientation* tinggi dan rendah?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empirik bahwa adanya perbedaan kesepian pada mahasiswa berdasarkan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga, yaitu *conversation orientation* tinggi dan rendah, serta *conformity orientation* tinggi dan rendah.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap perkembangan ilmu psikologi, menambah wawasan serta pengetahuan khususnya pada bidang psikologi, serta menjadi referensi dan tambahan data terhadap penelitian yang akan dilakukan kedepannya.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Memberikan informasi gambaran perbedaan kesepian pada mahasiswa berdasarkan kondisi orientasi pola komunikasi keluarga. Apabila terdapat perbedaan yang signifikan pada salah satu orientasi pola komunikasi keluarga terhadap kesepian dewasa awal, maka diharapkan keluarga dapat memahami kondisi orientasi pola komunikasi keluarga yang lebih baik lagi untuk mengurangi adanya kesepian pada mahasiswa.