

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa yang digambarkan sebagai masa penuh dengan *storm*, *stress*, dan *pressure*. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis (Laursen & Hartl, 2013). Misalnya, remaja akan mulai mencari jarak antara dirinya dengan orangtuanya, dengan tujuan untuk memperoleh kebebasan dari pengawasan orangtua, dan meningkatkan kemandirian. Hal ini terjadi karena remaja sangat mengharapkan kebebasan dan independensi. Namun, dalam proses ini seringkali membawa masalah pada diri remaja, karena keinginan untuk independen tersebut tidak diimbangi dengan hubungan yang erat dengan pihak-pihak lain yang ada di sekitarnya, sehingga remaja pun mengalami perasaan terisolasi secara sosial (Reis & Buhl, 2008). Perasaan terisolasi tersebut kemudian menimbulkan rasa kesepian pada remaja. Karena perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangan remaja ini pun dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu. Kesepian akan meningkat seiring dengan perkembangan sifat individualisme pada diri individu, dimana dalam hal ini adalah seiring bertambahnya usia. Usia individu sangat berinteraksi dalam memprediksi kesepian (Barreto et al., 2021).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *The British Broadcasting Corporation* (BBC) melalui platform media sosial yaitu *twitter* yang diikuti oleh lebih dari 55.000 orang dari berbagai negara, menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian berusia 16-24 tahun. 40% pada rentang usia tersebut melaporkan bahwa mereka sering, atau sangat sering merasa kesepian. Survei menemukan bahwa individu muda lebih merasakan kesepian karena mereka tidak siap untuk merasakannya, tidak mengetahui cara mengatasinya, dan mereka tidak memiliki pengalaman untuk mengetahui bahwa perasaan itu akan berlalu (Pyle & Evans, 2018). Menurut survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Bekasi pada tahun 2022, remaja di Kota Bekasi rentan mengalami gangguan kesehatan mental (Arfian, 2022). Dalam survei disebutkan

bahwa gangguan yang paling banyak dirasakan oleh remaja adalah *stress*, cemas, dan kesepian. Disebutkan bahwa beberapa hal yang menyebabkan gangguan tersebut adalah lingkungan keluarga inti yang kurang memberikan keamanan dan kenyamanan, serta lingkungan sekolah atau lingkungan bermain remaja yang memberikan pengaruh negatif. Menurut survei yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center (HCC)* pada tahun 2022, 4 dari 10 remaja di Jabodetabek merasa kesepian (Nurchahyo, 2022). Faktor yang dominan menyebabkan kesepian adalah ketidaksesuaian lingkungan karena sering merasa malu atau minder, dan merasa tidak dekat dengan teman karena memiliki hobi dan ketertarikan yang berbeda.

Pada fase remaja, persahabatan atau pertemanan sebaya menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sosial. Apabila seorang remaja tidak memenuhi hal ini, maka mereka akan mengalami kesepian serta *self-worth* akan menurun. Pada usia remaja, individu akan membutuhkan *peer attachment* agar dapat membentuk sikap positif pada dirinya. Hal ini dikarenakan dengan adanya *peer attachment* remaja dapat mengkomunikasikan atau menceritakan hal-hal negatif yang dirasakan secara terbuka (Reitz, Zimmerman, Hutteman, Specht, & Neyer, 2014). Apabila peran dari teman sebaya ini tidak ada dalam kehidupan seorang remaja, maka dapat membuat remaja merasa terisolasi secara sosial, dan dapat menimbulkan perasaan kesepian (Mund & Neyer, 2019). Kesepian terkait teman sebaya ditemukan mencapai puncaknya saat remaja dan kemudian menurun selama menuju masa dewasa awal. Fitur dari awal masa remaja seperti awal pubertas, transisi ke jenjang sekolah tinggi serta perubahan norma sosial budaya dan praktik mungkin menjadi faktor yang berkontribusi pada puncak kesepian. Peningkatan pengaruh peran teman sebaya dan keluarga di masa remaja, perlu didokumentasikan dengan baik dan dilihat sebagai hal yang memfasilitasi individu dalam pembentukan identitas diri (De Roiste, 2000). Di usia remaja, individu perlu memiliki keterampilan sosial yang baik. Keterampilan sosial ini berkaitan dengan cara membangun hubungan baik dengan orang lain dan cara bersosialisasi yang baik di lingkungan. Kemampuan dalam aspek sosial ini juga sangat dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, baik itu mengenai pola asuh orangtua atau kualitas hubungan di dalam keluarga

(Barreto et al., 2021). Dalam hal ini terlihat, bahwa peran lingkungan sosial sangat berpengaruh pada perasaan kesepian dalam diri individu, termasuk di dalamnya peran orangtua, keluarga, dan teman sebaya.

Berdasarkan teori kelekatan oleh John Bowlby, ikatan emosional individu mulai tumbuh sejak anak-anak dan ikatan istimewa tersebut dijalin dengan orang-orang yang ada di lingkungan mereka, terutama dengan orangtua (Bowlby, 1980). Hal ini didasarkan pada kecenderungan seorang anak yang akan mencari kedekatan dan kenyamanan dalam berhubungan dengan orang lain di lingkungannya, dimana orangtua adalah sosok yang paling dekat. Anak dengan kelekatan yang aman (*secure attachment*) dengan orangtuanya, mengalami lebih sedikit kesulitan internal maupun eksternal (Laible, 2007). Para remaja yang memiliki kelekatan tidak aman dengan orangtuanya, maka mereka tidak mampu menjalin hubungan interpersonal yang bermakna dengan teman sebayanya, akan sangat mungkin untuk mengalami perasaan terisolasi dan perasaan kesepian dengan intensitas yang lebih besar di masa dewasa (Atilgan Erozkhan, 2011). Anak dengan kelekatan yang aman (*secure attachment*) dengan orangtuanya, akan lebih kompeten secara sosial serta pertemanan yang berkualitas. Hal ini berkaitan dengan fungsi psikososial, dimana jika aspek psikososial ini tidak berfungsi dengan baik, maka akan memberikan dampak yang merugikan individu, seperti ketidakmampuan dalam berkomunikasi dan membina hubungan dengan orang lain, serta kemampuan interpersonal yang buruk (Rubin et al., 2004). Tugas utama dalam perkembangan remaja adalah melepaskan keterikatan dengan orangtua dan membentuk keterikatan baru dengan teman sebaya atau kelompok teman sebaya. Namun, ketika hal ini gagal untuk dilakukan, seringkali dapat membuat remaja mengalami perasaan terisolasi (Atilgan Erozkhan, 2011). Dilaporkan bahwa orangtua remaja yang tidak memiliki waktu yang cukup, atau bahwa orangtua yang tidak pernah memahami mereka, atau bahwa remaja yang tidak pergi ke orangtua mereka untuk meminta bantuan lebih mungkin untuk mengalami kesepian (Hojat, 1982).

Orangtua memiliki peran yang penting dalam kehidupan individu. Termasuk yang utama adalah ketika masa kanak-kanak, dimana individu belajar untuk mengenal lingkungannya, belajar bersosialisasi dan mengembangkan



keterampilan sosialnya. Dikatakan bahwa pengalaman masa kanak-kanak awal yang berkontribusi terhadap kesepian dapat menjadi prediksi individu akan merasa kesepian di masa dewasa. Individu yang tidak mendapatkan dukungan psikologis cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi. Maka, sangat penting untuk membangun *secure attachment* antara orangtua dan anak, karena hal ini akan memberikan dampak pada aspek kemampuan membina hubungan dengan teman sebaya atau orang lain di masa depan yang berkaitan dengan fungsi psikososialnya. Pemenuhan kebutuhan teman sebaya membantu individu untuk belajar keterampilan sosial. Kurangnya keterampilan sosial yang berasal dari masa kanak-kanak dikaitkan dengan ketidakmampuan bersosialisasi, penarikan diri, dan rasa kesepian di masa remaja dan dewasa.

Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 8 Kota Bekasi, didapatkan informasi bahwa ada beberapa siswa yang terlihat sering menyendiri dan tidak berkelompok dengan temannya. Setelah dilakukan pencarian informasi dan bertanya kepada siswa secara langsung, rata-rata penyebab mereka mengucilkan diri adalah merasa tidak dapat berbaur teman sekelasnya. Ada perasaan tidak percaya diri dan khawatir jika temannya tidak menyukai dirinya. Dampak yang dirasakan mereka adalah merasa tidak mempunyai teman bicara dan merasa kesepian. Beberapa siswa juga merasa jika kesepian sudah menjadi bagian hidupnya, karena mereka tidak mendapat perhatian yang lebih dari orang lain, termasuk dari orangtuanya. Hal ini menarik untuk diteliti, karena fenomena ini perlu digali apakah banyak siswa yang merasakannya, atau hanya sebagian siswa saja.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti terkait dengan hubungan *parent* dan *peer attachment* dengan perasaan kesepian pada kelompok remaja, yakni usia remaja yang berada di tingkat SMA di Kota Bekasi, tepatnya di SMA Negeri 8 Kota Bekasi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti mengidentifikasi masalah-masalah secara lebih terperinci, sebagai berikut:

1. Masa remaja digambarkan penuh dengan *stress*, *storm* dan *pressure* yang membuat perubahan kehidupan sosialnya berubah, jika keinginan untuk independen tidak diimbangi dengan hubungan yang erat dengan pihak-pihak lain yang ada di sekitarnya, sehingga remaja pun mengalami perasaan terisolasi secara sosial.
2. Survei yang dilakukan oleh *The British Broadcasting Corporation* (BBC) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian berusia 16-24 tahun.
3. Survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Bekasi menunjukkan bahwa remaja di Kota Bekasi rentan mengalami gangguan kesehatan mental, diantaranya kesepian yang disebabkan oleh faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau lingkungan bermain.
4. Remaja yang memiliki *parent attachment* tidak aman, tidak memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan berdampak kepada ketidakmampuan dalam membangun *peer attachment*, sehingga lebih rentan untuk mengalami masalah pada aspek psikososial, salah satunya kesepian.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti membatasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Subjek penelitian adalah remaja yang sudah menginjak usia 14-18 tahun.
2. Menganalisis hubungan *parent attachment* dan *peer attachment* dengan perasaan kesepian remaja

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara *parent attachment* dengan perasaan kesepian pada remaja?
2. Adakah hubungan antara *peer attachment* dengan perasaan kesepian pada remaja?
3. Adakah hubungan antara *parent attachment* dan *peer attachment* dengan perasaan kesepian pada remaja?

### **E. Tujuan Umum Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan *parent attachment* dan *peer attachment* dengan perasaan kesepian pada kelompok remaja akhir.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini yakni :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menambah informasi, wawasan dan teori kepada pihak-pihak yang berkepentingan, serta dapat dijadikan acuan dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan *parent attachment*, *peer attachment* dan kesepian remaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui hubungan antara *parent attachment*, *peer attachment* dan kesepian pada usia kelompok remaja akhir, sehingga bagi orangtua dan guru dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam mendidik remaja. Khususnya untuk guru BK di SMA Negeri 8 Kota Bekasi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi dan sosial di sekolah.