

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sepanjang masa hidup, individu akan menghadapi beberapa fase perkembangan dengan pengalaman yang berbeda. Di antara fase-fase tersebut, masa dewasa awal menjadi salah satu fase yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Santrock (2019) mengungkapkan bahwa di masa dewasa awal, yang berlangsung pada rentang usia sekitar awal 20 hingga sebelum 40 tahun, individu akan memasuki fase transisi untuk mulai mengambil keputusan penting dalam hidup, seperti menentukan karir, membangun relasi sosial yang lebih stabil, hingga memilih pasangan hidup. Hurlock (1980) juga menerangkan bahwa pada periode ini, individu akan mulai mencari kestabilan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal pekerjaan, hubungan, dan peran sosial. Selain itu, Erikson (dalam Mitchell dkk., 2021) menyebutkan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan krisis psikososial *intimacy vs. isolation*, yakni individu harus berusaha membangun hubungan yang intim dan bermakna. Keberhasilan dalam menyelesaikan tantangan ini akan membantu individu membentuk ikatan emosional yang sehat dengan individu di sekitarnya, sementara kegagalan dapat menyebabkan isolasi sosial serta ketidakpuasan dalam hubungan interpersonal. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa individu pada usia dewasa awal akan dihadapkan pada tugas perkembangan yang menuntut mereka untuk menjalin hubungan lebih dekat dan intim dengan orang lain untuk akhirnya memulai hidup bersama sebagai pasangan suami istri.

Ketika individu sudah menemukan pasangan, tahapan selanjutnya yang dapat diwujudkan adalah memasuki jenjang pernikahan. Dalam konteks sosial dan budaya, di Indonesia, termasuk Jakarta sebagai ibukota, pernikahan masih dianggap sebagai salah satu pencapaian yang penting dalam kehidupan dewasa. Maryani dkk. (2024) menyebutkan bahwa pernikahan masih menjadi standar sosial yang lazim di masyarakat, terutama bagi perempuan yang telah memasuki usia dewasa.

Mendukung hal itu, Sinemahate (2024) mengutarakan bahwa faktor adat atau kebiasaan turun temurun yang mengharuskan individu untuk segera menikah ketika memasuki usia dewasa sudah menjadi tradisi yang lumrah bagi sebagian besar keluarga. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa bagi perempuan, keluarga bahkan dapat merasa tidak tenang apabila mereka belum menjalin ikatan pernikahan. Praktik ini menunjukkan bahwa terdapat tekanan yang sudah menjadi kebiasaan dari keluarga serta lingkungan agar individu dewasa dapat segera membangun rumah tangga.

Kendati menjadi tuntutan dan dianggap menggambarkan pencapaian, mempunyai pernikahan yang langgeng serta harmonis merupakan salah satu tujuan ideal dari memiliki pasangan. Namun untuk mendalami hal tersebut, kesejahteraan hidup individu dewasa awal setelah menikah dan kebertahanan dari pernikahan itu sendiri masih patut disoroti. Sebab faktanya, di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa kasus perceraian tahun 2024 berada pada angka 408.347 kasus. Data ini secara faktual sedikit lebih menurun daripada tahun 2023 yang memiliki total 463.654 kasus, tetapi jika dibandingkan dengan data empat tahun terakhir, jumlah kasus tersebut memiliki kenaikan hampir dua kali lipat dari tahun 2020 yang hanya memiliki total 291.677 kasus. Terkhusus di Jakarta, angka perceraian yang tercatat dapat dikatakan tergolong tinggi karena termasuk pada barisan teratas tingkat perceraian tertinggi di Indonesia, yaitu peringkat ke-5 tingkat pada tahun 2023 dengan total 14.831 kasus dan peringkat ke-7 tahun 2024 dengan total 12.375 kasus.

Meskipun bersifat fluktuatif, banyaknya jumlah kasus perceraian yang terjadi tidak dapat menjanjikan kepuasan pernikahan pada setiap individu yang menikah. Data Badan Pusat Statistik 2023 dan 2024 menyebutkan, konflik perselisihan dan pertengkaran yang terus berulang merupakan penyebab utama perceraian di Indonesia. Terkhusus di Jakarta, pertengkaran dalam pernikahan sangat mungkin dipicu oleh karakteristiknya sebagai kota metropolitan, mulai dari masyarakatnya sangat urban, hingga dinamika kehidupan dan heterogenitasnya yang tinggi, tidak ayal jika pasangan di Jakarta sangat rentan mengalami perselisihan. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pernikahan yang dimiliki individu tidak selalu berjalan mulus. Oleh sebab itu, diperlukan pemilihan pasangan

yang tepat sebagai langkah awal untuk meraih pernikahan yang stabil dan sesuai dengan yang diimpikan.

Proses pemilihan pasangan pada dewasa awal sendiri bukanlah hal yang sederhana. Nascimento dan Little (2020) menyatakan apabila pasangan yang dipilih tidak sesuai dengan diri individu, akan ada potensi ketidakpuasan terhadap dinamika hubungan yang dijalani. Jika dikaitkan dengan realitas di Jakarta, ketidakpuasan yang memicu konflik dan keretakan dalam pernikahan dapat berakar pada ketidaktepatan individu dalam memilih pasangannya. Sebab, penelitian terdahulu menunjukkan, pernikahan tidak akan menghasilkan kepuasan jangka panjang, apabila individu tidak memilih pasangan yang sesuai dan mampu menjaga stabilitas pernikahan (Jamalnik dkk., 2020). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa memilih pasangan bukan sekedar pengambilan keputusan yang impulsif, melainkan proses seleksi kompleks yang memerlukan kehati-hatian dan perhitungan penuh.

Dalam proses pemilihan pasangan, individu cenderung memiliki kriteria tertentu sebagai bentuk pertimbangan untuk memilih pasangan yang paling sesuai (Driebe dkk., 2024). Kriteria tersebut dapat didasarkan pada kesamaan nilai, daya tarik fisik, status sosial ekonomi, atau berbagai faktor emosional lain. Secara lebih rinci, kriteria-kriteria ini intinya menggambarkan hal-hal yang diutamakan, diharapkan, dan diprioritaskan individu dalam memilih pasangan hidup, yang oleh Townsend (1993) disebut sebagai preferensi pemilihan pasangan. Namun, untuk menentukan dan mengoperasikan preferensi ini kenyataannya tidak semudah yang dibayangkan. Tidak sedikit proses yang harus dilalui individu untuk menemukan preferensi dan pasangan yang ideal. Csajbók dkk. (2023) mengungkapkan bahwa terdapat tantangan yang membatasi penetapan dan realisasi dari preferensi dalam memilih pasangan. Tantangan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang memengaruhi, baik itu yang berasal dari eksternal maupun dari internal.

Jumadi dan Murdiana (2024) menyebutkan bahwa pemilihan pasangan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kognitif, sosial, perilaku, dan biologis. Di samping itu, DeGenova (2008) menerangkan bahwa yang memengaruhi preferensi dalam memilih pasangan terdiri dari faktor lingkungan sosio-kultural dan faktor karakteristik personal. Dengan demikian, dapat diklasifikasikan bahwa, faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua faktor utama, yaitu faktor eksternal seperti

lingkungan, budaya, dan sosial, serta faktor internal seperti karakteristik dan kondisi personal individu itu sendiri.

Pada faktor eksternal seperti lingkungan sosial, di Indonesia, misalnya, banyak individu yang masih mempertimbangkan restu keluarga dan kesesuaian nilai-nilai agama dalam memilih pasangan (Rifayanti dkk., 2024). Selain itu, faktor nilai dan norma sosial budaya yang beragam antar suku dan daerah juga mempengaruhi preferensi dalam memilih pasangan di masyarakat nusantara. Contohnya dalam masyarakat Minangkabau di Sumatera Barat, individu dilarang keras untuk menikah apabila berasal dari suku yang sama (Destuliadi, 2022). Menurut mereka, pasangan sesuku dianggap masih memiliki kedekatan hubungan darah dan akan melanggar adat yang berlaku. Sebaliknya, pada suku-suku lain di Indonesia, seperti suku Batak, pernikahan sesama suku diperbolehkan dengan syarat tidak memiliki marga yang sama (Nastiti dkk., 2021). Selain itu, pada beberapa marga, suku Batak juga dianjurkan untuk menikah dengan sesama suku dari garis keturunan yang sama untuk mempertahankan adat. Kemudian pada suku Sasak, masyarakat justru dianjurkan untuk melakukan pernikahan sesuku guna mempertahankan kemurnian garis keturunan dan warisan budaya (Kholidi dkk., 2021). Contoh lainnya adalah masyarakat Bali yang memiliki sistem kasta. Meskipun tidak melarang pernikahan dengan kasta berbeda, norma sosial dan keluarga di Bali cenderung menekan individu untuk menikah dengan sesama kastanya agar status dan keharmonisan sosial dapat lebih terjamin (Manullang dkk., 2023).

Beberapa contoh yang telah disebutkan membuktikan bahwa budaya tidak hanya menjadi faktor pengaruh pada preferensi individu dalam memilih pasangan, tetapi juga memberikan batasan preferensi yang harus diikuti individu apabila ingin melanjutkan hubungan ke jenjang yang lebih serius. Bagi individu yang memiliki batasan ketat dari lingkungan sosial dan budaya, memilih pasangan dapat menjadi hal yang rumit (Yurtaeva & Charura, 2024). Sebab, jika individu memaksakan untuk tetap memilih pasangan yang tidak melanggar batasan tersebut dengan mengabaikan kecocokannya dengan preferensi pribadi, hubungan pernikahan yang akan dijalani disinyalir dapat memiliki masalah. Sementara bagi individu yang

berteguh diri pada preferensinya dan mengabaikan batasan tersebut, akan ada tantangan tersendiri baginya dalam mencapai ikatan pernikahan yang direstui.

Faktor lain yang masih berasal dari eksternal dan menjadi salah satu pertimbangan dalam menentukan pasangan hidup ialah faktor ekonomi. Studi yang dilakukan oleh Himawan (dalam Pebyamoriski dkk., 2022) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kondisi ekonomi lebih stabil cenderung lebih selektif dalam memilih pasangan, sedangkan mereka yang memiliki keterbatasan ekonomi dapat lebih fleksibel mengenai kriterianya karena menjadikan aspek keuangan sebagai pertimbangan ke sekian dalam pernikahan. Dalam hal ini, tidak adanya standar dari segi ekonomi dapat membuat proses pemilihan pasangan oleh individu menjadi lebih terbuka dan probabilitas tercapainya hubungan yang dianggap stabil secara finansial dapat menurun.

Sementara itu, pada faktor internal, contohnya gender, terdapat studi yang menunjukkan pengaruhnya terhadap preferensi pemilihan pasangan. Buss (1989) pada penelitiannya menemukan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam memilih pasangan. Laki-laki cenderung lebih memprioritaskan daya tarik fisik dan kesehatan reproduktif, sedangkan perempuan lebih mempertimbangkan status sosial ekonomi dan kemampuan pasangan dalam memberikan rasa aman. Selaras dengan itu, salah satu penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa pria cenderung lebih mengutamakan aspek fisik dan kesetiaan dalam memilih pasangan hidup, sementara wanita lebih memperhatikan stabilitas emosional dan finansial (Ratnani dkk., 2021). Hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa fokus laki-laki terhadap aspek fisik dapat memicu keterikatan yang cepat memudar, sebab aspek fisik akan kian berubah seiring dengan berjalannya waktu. Sementara fokus lebih pada aspek finansial bagi perempuan dapat menunjang munculnya harapan yang tidak realistis terkait preferensi pemilihan pasangan.

Salah satu faktor lain yang juga berasal dari internal dan memiliki peran krusial dalam pemilihan pasangan adalah aspek psikologis. DeGenova (2008) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu, kepribadian, dan kondisi emosional sebagai bagian dari aspek psikologis dapat memengaruhi bagaimana individu memilih pasangan hidupnya. Dalam penjelasan lebih lanjut, dinyatakan apabila

terdapat gangguan atau kondisi tertentu pada aspek psikologis, pemilihan pasangan yang dilakukan oleh individu dapat mengalami kecacatan, yang mana menyebabkan ketidaksesuaian antara preferensi yang seharusnya dibutuhkan dengan yang sebenarnya didapatkan. Mendukung hal itu, Driebe dkk. (2024) juga mengatakan bahwa selama prosesnya, perasaan individu menjadi aspek psikologis yang memiliki kendali besar dalam menentukan preferensi pemilihan pasangan. Sebab, perasaan atau kondisi emosional yang dialami dapat menentukan apakah preferensi yang sudah dirancang ideal dapat benar-benar diterapkan dalam pemilihan pasangan. Dengan kata lain, preferensi yang sebelumnya sudah ditetapkan dan dirasa sesuai, bisa jadi tidak menjadi hal utama yang dipertimbangkan untuk dicapai karena individu lebih memprioritaskan pemenuhan kebutuhan emosionalnya terlebih dahulu. Oleh sebab itu, masalah pada aspek ini dapat menjadi faktor yang mengaburkan individu dalam memastikan preferensi, memutuskan tingkat toleransi, dan memilih pasangan itu sendiri.

Dari banyaknya faktor yang memengaruhi preferensi pemilihan pasangan, perasaan yang dialami individu sebagai salah satu faktor internal merupakan hal krusial yang sering diabaikan. Di samping itu itu, Kirwa dkk. (2023) mengutarakan bahwa satu diantara bentuk perasaan yang kerap muncul di usia dewasa awal adalah kesepian. Dalam Peplau dan Perlman (1998), kesepian didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasa tidak memiliki hubungan sosial yang memadai, baik secara kuantitas maupun kualitas.

Survei yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di Inggris pada tahun 2010 menunjukkan bahwa tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada individu usia muda dibandingkan kelompok usia lainnya. Dari 2256 responden yang disurvei, 24% melaporkan merasa kesepian, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 18–34 tahun. Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Into The Light dan Change.org Indonesia pada Mei hingga Juni 2021 terhadap 5.211 responden menemukan bahwa 98% partisipan mengalami kesepian. Mayoritas responden dalam survei ini berusia 18–24 tahun, yang menunjukkan bahwa kesepian menjadi masalah yang cukup signifikan di kalangan dewasa muda. Fenomena ini juga didukung oleh penelitian Sagita dan Hermawan (2020) yang

menemukan bahwa individu berusia 13–25 tahun di DKI Jakarta memiliki tingkat kesepian yang cukup tinggi.

Seiring dengan meningkatnya angka kesepian pada individu dewasa awal yang juga mengemban tugas perkembangan untuk memilih pasangan, muncul gagasan mengenai partisipasi kesepian pada berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam preferensi pemilihan pasangan. Sease dkk. (2024) menyatakan bahwa kesepian tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi cara seseorang membentuk dan mempertahankan hubungan romantis. Sejalan dengan itu, Alamdarloo dan Zakeri (2023) juga menerangkan bahwa kesepian dapat merubah cara individu dalam menilai dan memilih pasangannya. Ketika individu merasa kesepian, mereka mungkin memiliki kecenderungan tertentu dalam memilih pasangan sebagai bentuk kompensasi atas kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Pada situasi ini, Nazzal dkk. (2021) menemukan bahwa individu dapat lebih terbuka terhadap hubungan romantis demi mengurangi perasaan kesepian yang dialaminya.

Merujuk pada pernyataan Baron dan Byrne (2005) mengenai kesepian yang merupakan reaksi emosional dan kognitif terhadap ketidakpuasan dalam hubungan sosial seseorang, dapat diindikasikan bahwa individu yang kesepian akan lebih terdorong untuk mencari pasangan yang dapat memberikan rasa nyaman dan keterikatan emosional. Walaupun demikian, dalam beberapa kasus, perasaan kesepian yang intens dapat menyebabkan individu memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap pasangan atau hubungan yang mereka jalani (Bellucci, 2020). Kondisi ini dapat berujung pada ketidakpuasan dalam hubungan jangka panjang, terutama jika individu membangun hubungan bukan berdasarkan kesesuaian nilai dan preferensi yang sebenarnya, melainkan hanya sebagai cara untuk mengatasi kesepian.

Dalam konteks keterbukaan mengenai hubungan romantis, individu yang mengalami kesepian akan mungkin memiliki kecenderungan untuk menurunkan preferensi dalam memilih pasangan guna menghindari perasaan kesepian yang berkelanjutan (Arumdina, 2023). Dijelaskan dalam teori kebutuhan sosial, Baumeister dan Leary (1995) menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan fundamental untuk merasa memiliki dan diterima dalam hubungan sosial. Ketika

kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung akan mencari cara untuk mengatasi perasaan tersebut, termasuk dengan menyesuaikan preferensi pasangan agar lebih mudah mendapatkan calon pendamping hidup.

Pada kondisi normal, individu yang sudah memiliki preferensi tertentu dalam memilih pasangan mungkin akan tetap mempertahankan preferensi mereka (Driebe dkk., 2024; Bredow & Hames, 2018). Akan tetapi, ketika individu merasa kesepian dalam jangka waktu yang lama, mereka dapat mengalami disonansi kognitif antara idealisme dan kebutuhan emosional yang mendesak. Akibatnya, individu mungkin rela menyesuaikan preferensi pasangan yang sebelumnya mereka tetapkan demi mendapatkan rasa aman, keintiman, dan kebersamaan dalam hubungan (Righetti dkk., 2022). Dengan kata lain, individu akan dapat mengorbankan aspek-aspek tertentu dari preferensi pasangan yang ideal demi memenuhi kebutuhan emosional yang lebih mendesak, salah satunya untuk mengobati kesepian. Sebab, ketika mengalami kesepian, individu dapat lebih mudah menerima pasangan yang tidak sepenuhnya memenuhi preferensi mereka, selama keberadaan pasangan tersebut dapat memberikan validasi emosional dan mengurangi rasa kesepian itu sendiri.

Keputusan untuk menyesuaikan preferensi pasangan mungkin memberikan kenyamanan dalam jangka pendek, tetapi tidak selalu menjamin kepuasan hubungan jangka panjang. Studi yang dilakukan oleh Spielmann dkk. (2013) menemukan bahwa individu yang menjalin hubungan karena ketakutan akan kesepian cenderung memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memilih pasangan berdasarkan preferensi yang sesuai dengan nilai dan harapan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak jangka panjang dari keputusan terkait penerapan preferensi dalam pemilihan pasangan perlu dipertimbangkan dengan lebih matang.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan dan relevansi dari penelitian sebelumnya, dapat disadari bahwa pemilihan pasangan sangat berdampak pada hubungan pernikahan. Maka dari itu, penting untuk memahami bagaimana faktor pemilihan pasangan, khususnya kesepian, dapat memengaruhi pengaplikasian dari preferensi yang individu tetapkan untuk memilih pasangan hidupnya. Dalam hal ini, banyak penelitian sebelumnya telah menyoroti bagaimana kesepian dapat

mempengaruhi kesejahteraan mental dan sosial, namun kajian yang secara khusus membahas pengaruhnya terhadap preferensi pemilihan pasangan masih cukup terbatas. Oleh sebab itu, peneliti berminat untuk mengkaji lebih dalam pengaruh perasaan kesepian terhadap preferensi pemilihan pasangan pada individu dewasa awal, khususnya di Jakarta.

Konsentrasi penelitian ini pada dewasa awal dilandasi oleh pemilihan pasangan yang menjadi salah satu tugas perkembangan utamanya. Kemudian, fokus penelitian ini pada wilayah Jakarta didasari oleh tingginya angka perceraian dengan perselisihan atau pertengkaran sebagai penyebab utamanya, yang jika ditelusik lebih dalam berakar pada ketidaktepatan pemilihan pasangan yang dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana kesepian yang dialami oleh individu dewasa awal dapat memengaruhi preferensinya dalam memilih pasangan. Di samping itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam merancang intervensi psikososial bagi dewasa awal di Jakarta. Beranjak dari penjelasan tersebut, peneliti ingin menguji penelitian yang berjudul “Pengaruh Kesepian terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan pada Dewasa Awal di Jakarta”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan pada latar belakang, ditemukan bahwa dengan adanya berbagai faktor yang memengaruhi, individu dewasa awal, khususnya di Jakarta, memiliki tantangan tersendiri dalam menentukan preferensi pemilihan pasangan. Faktor internal sebagai faktor yang juga memengaruhi dalam hal ini memiliki peran yang cukup krusial. Satu diantaranya adalah perasaan kesepian (*loneliness*), yang jika tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu individu dalam menetapkan preferensi pemilihan pasangannya.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian dapat lebih fokus dan terarah, berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, penelitian ini membatasi pembahasan pada variabel kesepian dan preferensi pemilihan pasangan, dengan partisipan penelitian adalah individu dewasa awal di Jakarta.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh kesepian terhadap preferensi pemilihan pasangan pada dewasa awal di Jakarta?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesepian berpengaruh terhadap preferensi pemilihan pasangan pada dewasa awal di Jakarta.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dengan menambah wawasan dan pengembangan teori, khususnya dalam psikologi sosial dan perkembangan terkait preferensi pemilihan pasangan pada dewasa awal beserta faktor psikologis yang memengaruhinya, terutama kesepian. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas tema serupa.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat praktis bagi beberapa pihak, diantaranya:

a. Dewasa Awal

Penelitian ini dapat membantu individu dewasa awal dalam memahami bagaimana kesepian dapat memengaruhi preferensi mereka dalam memilih pasangan. Dengan demikian, mereka dapat lebih bijak dalam mempertimbangkan faktor psikologis sebelum membangun hubungan romantis.

b. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan evaluasi bagi peneliti berikutnya yang ingin mengkaji lebih lanjut mengenai preferensi pemilihan pasangan, khususnya dengan mempertimbangkan faktor psikologis lain yang mungkin berpengaruh.