

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Bab ini memuat pendahuluan dari penelitian yang dilakukan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kesepian merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan individu ketika hubungan sosial yang diharapkan tidak terpenuhi (Perlman dan Peplau, 1982). Kesepian menurut Perlman dan Peplau (1982) dapat terlihat dari berbagai aspek, yaitu aspek emosional, kognitif dan perilaku. Pada aspek emosional individu merasa tidak puas, hampa, gelisah, dan kurang bahagia. Pada aspek kognitif individu menjadi lebih sensitif secara berlebihan terhadap hubungan dengan orang lain. Individu juga menilai diri sendiri maupun orang lain secara negatif. Sedangkan pada aspek perilaku individu kesulitan untuk membicarakan kondisinya pada orang lain.

Kondisi kesepian rawan terjadi pada individu dewasa awal. Dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan individu. Pada tahap ini individu mulai menerima dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Individu tidak lagi bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun psikologis pada orang tuanya (Dariyo, 2008). Namun, pada tahap ini individu memiliki kebutuhan psikologis untuk dekat dan menjalin hubungan secara intim, yang disebut *intimacy*. Menurut Erikson (dalam Papalia, Olds dan Feldman, 2008) jika individu tidak menjalin *intimacy* maka akan mengalami fase isolasi. Individu yang sedang dalam fase isolasi, berpotensi mengalami kesepian (DiTommaso dan Spinner, 1993). Seperti yang dimuat dalam hasil survey Populix tahun 2022, faktor pemicu permasalahan mental yang dialami oleh mayoritas responden adalah masalah keuangan, disusul oleh kondisi kesepian yakni sebesar 46% (Annur, 2002). Survey tersebut dilakukan kepada individu berusia 18-54 tahun di Indonesia.

Potensi terjadinya kesepian pada dewasa awal perlu diperhatikan dengan lebih seksama. Hal ini karena kesepian memiliki korelasi tinggi dengan beberapa kondisi negatif lainnya (Ditommaso dan Spinner, 1993).

Perlman dan Peplau (1998) menyebutkan bahwa kesepian dapat mewujudkan permasalahan sosial, seperti pengangguran dan kecanduan alkohol. Sejalan dengan hal ini, Artiningsih dan Savira (2021) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami kesepian berpotensi mengalami permasalahan sosial di masyarakat.

Beberapa penelitian lain menunjukkan adanya dampak negatif dari kesepian. Penelitian Salimi (2011) menunjukkan bahwa kesepian secara sosial dan emosional berdampak pada rendahnya kepuasan hidup. Penelitian DiTommaso dan Spinner (1997) menunjukkan bahwa kesepian dapat dijadikan sebagai prediktor dari tingkat depresi, *anxiety*, dan *general severity index* secara signifikan. Terakhir, penelitian DiTommaso, Brannen dan Best (2004) menunjukkan bahwa kesepian juga memberikan dampak pada rendahnya *self esteem* individu. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan kondisi yang perlu dihindari.

Weiss (dalam Gielverd, Tilburg dan Dykstra, 2009) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional adalah kondisi kesepian yang dirasakan individu akibat tidak terpenuhinya hubungan yang intim dengan seseorang. Sedangkan kesepian sosial adalah kondisi kesepian yang dirasakan individu akibat kurangnya hubungan sosial yang dimiliki. Dari dua kesepian tersebut, kesepian emosional perlu diperhatikan lebih lanjut. Perlman dan peplau (1998) menyatakan bahwa kesepian emosional memberi dampak yang lebih intens dan lebih tidak menyenangkan dibandingkan kesepian sosial. Kesepian emosional menyebabkan individu merasa terasingkan serta memunculkan perasaan kesendirian yang luar biasa. Selain itu, menurut Weiss (dalam Ditommaso dan Spinner, 1997) kesepian emosional memiliki tingkat asosiasi yang lebih tinggi dengan kesehatan mental.

Gielverd, Tilburg dan Dykstra (2009) menyatakan bahwa kesepian emosional hanya bisa diselesaikan dengan membangun hubungan yang intim atau dekat. Ditommaso dan Spinner (1997) menyatakan bahwa hubungan yang dimaksud dapat bersumber dari hubungan dengan keluarga atau hubungan romantis dengan lawan jenis. Hubungan romantis dengan lawan jenis merupakan urgensi bagi individu dewasa awal. Pada fase dewasa awal, individu memiliki kebutuhan dan

tuntutan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis untuk membangun rumah tangga dan melanjutkan keturunan. Selain sebagai sebuah urgensi, menjalin hubungan romantis juga dapat mencegah individu merasakan kesepian emosional akibat kurangnya hubungan intim dengan lawan jenis. Seperti yang dinyatakan dalam penelitian Kutlu (2016) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah kebutuhan akan *love and belonging* yang didapat dari hubungan yang romantis. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 31 individu dewasa awal juga menunjukkan bahwa lebih dari 60% individu yang merasa kesepian disebabkan karena tidak adanya hubungan yang romantis. Tidak adanya hubungan yang romantis pada individu yang memiliki kebutuhan akan *intimacy* dapat menyebabkan tidak terpenuhinya tugas perkembangan dan memunculkan perasaan kesendirian yang akut atau disebut kesepian romantis.

Salah satu cara untuk membangun hubungan romantis dan membangun *intimacy* adalah dengan kencan (Chorney dan Morris, 2008). Kencan adalah kegiatan menghabiskan waktu dengan calon pasangan untuk bersenang-senang tanpa memiliki ekspektasi terhadap hubungan jangka panjang. Kencan dapat meningkatkan pandangan positif individu terhadap hubungan romantis (Furman dan Winkles, 2010). Namun dalam kencan individu biasanya akan menemukan masalah berupa kecemasan (Winkles, 2013) yang disebut kecemasan kencan (Hope dan Heimberg, 1990). Tipe kecemasan ini dapat menghambat terjadinya kencan atau bahkan mengacaukan proses kencan yang dijalani. Kecemasan kencan dapat muncul dari perasaan takut akan evaluasi negatif yang mungkin diberikan oleh lawan jenis. Perasaan takut yang dimiliki dapat memunculkan reaksi fisiologis berlebih dan membuat individu gugup ketika dihadapkan dengan situasi kencan. Dampak yang dapat muncul dari reaksi ini adalah individu menghindari situasi kencan atau berkurangnya ketertarikan lawan jenis karena sikap tidak percaya diri yang muncul sebagai hasil dari kegugupannya.

Kecemasan kencan dapat menyebabkan berkembangnya perasaan depresi, stress, dan kesepian dalam kehidupan (Glickman dan La Greca, 2004; Stevens dan Morris, 2007). Individu dengan kecemasan kencan akan kesulitan untuk dekat dengan lawan jenis. Kesulitan ini berpotensi membuat individu tidak mampu menjalin hubungan yang romantis. Tingkat kecemasan kencan yang tinggi dapat

menghambat kemampuan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan romantis yang dekat (Hope dan Heimberg, 1990; Glickman dan La Greca, 2004; Chorney dan Morris, 2008).

Berdasarkan paparan di atas, kecemasan kencan dapat menghambat proses terjadinya *intimacy*, karena individu dengan kecemasan kencan akan kesulitan dalam menjalin hubungan romantis yang merupakan sarana untuk mendapatkan *intimacy*. Hal ini berpotensi menyebabkan individu mengalami kesepian romantis, yang merupakan dampak yang dapat muncul dari tidak terpenuhinya hubungan romantis. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan kencan dengan kesepian (Glickman dan La Greca, 2004). Selain itu, menurut Stevens dan Morris (2007) orang dengan kecemasan kencan lebih mungkin untuk melaporkan kesepian dalam kehidupan sehari-hari mereka, dan telah ada hubungan substansial antara dua konstruks tersebut.

Saat ini sedikit penelitian yang menyandingkan kesepian dengan kecemasan kencan. Penelitian terbaru tentang dua topik ini salah satunya dilakukan oleh Hakim (2019) dengan hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan kencan dan kesepian. Hal ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan antara dua variabel tersebut (Glickman dan La Greca, 2004). Selain itu, penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Hakim (2019) tidak memisahkan konsep kesepian sosial dan kesepian emosional dalam penelitiannya. Padahal, menurut Weiss (dalam DiTommaso dan Spinner, 1997) dinamika dan dampak yang dirasakan dari kedua jenis kesepian tersebut dapat berbeda. Kesepian emosional harus diatasi dengan menjalin hubungan yang intim atau dekat. Sedangkan kesepian sosial bisa diatasi dengan berinteraksi dengan orang lain. Sehingga diperlukan penelitian dengan jenis kesepian yang lebih spesifik dan terpisah.

Berdasarkan paparan di atas, penulis berasumsi bahwa jika individu dewasa awal mengalami kecemasan kencan, maka dia akan kesulitan menjalin hubungan romantis. Hal ini dapat menyebabkan munculnya rasa kesepian, yaitu kesepian romantis. Namun, penulis belum menemukan penelitian secara spesifik tentang topik tersebut. Mempertimbangkan bahayanya kondisi kesepian bagi individu, diperlukan adanya penelitian untuk memahami kesepian romantis dan kecemasan

kencan dengan lebih baik. Urgensi tersebut merupakan latar belakang penulis dalam melakukan penelitian ini.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecemasan kencan dan kesepian romantis pada dewasa awal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan kencan dan kesepian romantis pada dewasa awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian tambahan dalam dunia psikologi terkait topik kecemasan kencan dan kesepian romantis. Selain itu juga, dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan kencan dan kesepian romantis.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi individu dewasa awal dalam menyikapi kecemasan kencan dan kesepian yang dialami baik oleh diri sendiri, teman maupun keluarga.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur penulisan dalam skripsi ini antara lain pendahuluan, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta simpulan dan rekomendasi yang dimuat dalam beberapa bab sebagai berikut.

### **1. BAB I**

Bab ini memuat pendahuluan dari penelitian yang dilakukan. Pada bab ini dijelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

## **2. BAB II**

Bab ini memuat kajian teori serta dasar pemikiran dari penelitian yang dilakukan. Pada bab ini dijelaskan tentang teori kecemasan kencan, teori kesepian romantis, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

## **3. BAB III**

Bab ini memuat metode dan prosedur penelitian yang dilakukan. Pada bab ini dijelaskan desain penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, analisis data, dan prosedur penelitian.

## **4. BAB IV**

Bab ini memuat hasil dari penelitian yang dilakukan. Pada bab ini dijelaskan tentang demografis responden, gambaran variabel penelitian dan pembahasan dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan.

## **5. BAB V**

Bab ini memuat kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan.