

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa dewasa awal individu mengalami periode transisi dari masa remaja ke dewasa dengan peran tanggung jawab yang melibatkan diri dalam hubungan sosial dan melakukan eksplorasi. Arnett (2014) menyebutkan masa dewasa awal atau *emerging adulthood* berada pada usia 18 - 29 tahun. Pada usia ini, individu akan mulai menjelajahi dan mencari pengalaman hidup, pekerjaan, dan cinta. Tahap eksplorasi yang dijalani individu pada masa dewasa awal cenderung memperkuat intensitas hubungan dengan orang lain (Arnett, 2000). Tahap ini kerap dianggap kurang menyenangkan, karena selama tahap eksplorasi individu dapat menghadapi kegagalan, kekecewaan, dan penolakan baik dalam hubungan percintaan maupun dalam hal pekerjaan yang pada akhirnya akan menghambat individu dalam melakukan eksplorasi (Aviva, 2023). Apabila seorang individu tidak mampu menyesuaikan atau beradaptasi terhadap berbagai bentuk perubahan dalam kehidupan sosialnya, maka akan berkemungkinan besar ia akan merasakan *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* (2023), dari 1.299 responden yang berasal dari kota-kota besar di Indonesia termasuk wilayah Jabodetabek, sebanyak 51% mengalami tingkat *loneliness* sedang dengan mayoritas berada pada kelompok usia di bawah 40 tahun. Jika ditinjau dari status pernikahan, 60% individu yang belum pernah menikah dilaporkan mengalami kesepian, dengan risiko kenaikan sebesar 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya (Kompas.id, 2023). Temuan serupa juga diungkapkan oleh Prof. Dr. Achmad Syehan dalam surveinya pada 2021, yang menunjukkan bahwa 62% orang merasa kesepian meskipun berada di tengah keramaian, menyoroti bahwa kesepian lebih terkait dengan kurangnya keterikatan emosional daripada isolasi fisik (Syehan, 2021).

Loneliness dapat diartikan sebagai sebuah gangguan perasaan yang terbentuk karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Avivah & Jannah, 2023). *Loneliness* kerap muncul ketika seseorang merasa tidak puas terhadap kualitas hubungan atau interaksi sosial yang dimilikinya. Tahap dewasa awal biasanya menjadi periode di mana individu lebih rentan mengalami *loneliness*. (Haliza & Kurniawan, 2021). *Loneliness* dapat menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan fisik, termasuk masalah tidur dan nyeri pada bagian bawah punggung (Dafnaz & Effendy, 2020). Selain itu, dampak yang disebabkan dari *loneliness* pada individu dewasa awal dapat menimbulkan gangguan psikologis bahkan meningkatkan resiko kematian hingga 26% (Irmansyah, 2024).

Menurut Perlman dan Peplau (2016), individu yang merasa kesepian tidak hanya mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan, tetapi juga kesulitan dalam menjaga hubungan yang sudah ada dengan orang lain. Hal ini berarti bahwa meskipun seseorang telah terlibat dalam hubungan romantis, ia tetap mungkin merasakan kesepian. Dalam hubungan intim, keintiman dinilai lebih penting untuk kepuasan hubungan daripada kemandirian, individualitas, kebebasan, kesepahaman, atau kepuasan seksual (Hassebrauck & Fehr, 2002). Namun, tidak adanya keintiman yang memadai dapat membuat individu tetap merasa kesepian, bahkan ketika mereka sudah menikah atau memiliki pasangan romantis (Rokach et al., 2022).

Secara sepintas, mungkin terlihat paradoks bahwa seseorang bisa memiliki pasangan romantis tetapi tetap merasa kesepian. Namun, ketika hubungan romantis mulai kehilangan keintiman dan kedekatan emosional, pasangan menjadi rentan mengalami *loneliness* (Rokach et al., 2022). Terdapat kecenderungan untuk percaya bahwa pernikahan dan hubungan intim cenderung mengatasi kesepian karena ada pendamping yang selalu ada. Namun, temuan yang diungkapkan oleh Rokach et al., (2022), bahkan dalam hubungan romantis yang lebih serius seperti pernikahan, pasangan masih bisa mengalami kesepian. Ketika perasaan cinta terlihat mulai memudar, atau saat pasangan merasa kurang dihargai atau diperlakukan istimewa, hal tersebut dapat menyebabkan pasangan merasa kesepian dan terabaikan. Sebuah studi terbaru memperkenalkan *romantic*

loneliness yang menunjukkan bahwa meskipun sudah menikah, ketidakpuasan emosional dalam hubungan terutama kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dapat justru meningkatkan tingkat *loneliness*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness* adalah *attachment* (Weiss, 1973). Sullivan (dalam Perlman & Peplau, 2016) mengemukakan bahwa akar dari *loneliness* pada dewasa awal bermula dari kebutuhan masa bayi akan interaksi dengan orang tua, kemudian berkembang saat remaja berinteraksi dengan teman sebaya. *Attachment* adalah ikatan emosional yang kuat dan mendalam antara seorang anak dan pengasuh utamanya (biasanya ibu), yang bersifat naluriah dan bertahan lama (Bowlby, 1973). Ketika mencapai masa dewasa, ikatan *attachment* tidak hanya terbatas pada ibu atau figur *caregiver* dari masa kecil, tetapi dapat beralih ke berbagai sosok, seperti teman, orang tua, dan pasangan romantis (Fitzpatrick & Lafontaine, 2017). Pengertian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Ainsworth bahwa kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu yang bersifat spesifik, mengingat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu (Ainsworth, 1979). Ainsworth (1979) menyebutkan *attachment style* terbagi ke dalam dua kelompok besar yaitu *secure attachment* dan *insecure attachment*. Individu dengan *secure attachment* umumnya merasa aman dalam hubungan romantis karena memiliki kepercayaan terhadap pasangannya dan keyakinan bahwa pasangannya akan merespons kebutuhan emosional mereka. Kondisi ini memungkinkan individu untuk membangun hubungan yang sehat, stabil, dan memuaskan. Sebaliknya, individu dengan *insecure attachment* cenderung merasa cemas, takut ditinggalkan, atau bahkan menghindari keintiman emosional. *Insecure attachment styles* merupakan jalur yang memperparah kesepian. Jika pasangan tidak memberikan kasih sayang yang cukup, kebutuhan emosional individu menjadi terabaikan dan menumbuhkan rasa kesepian, sekaligus memperkuat gaya keterikatan yang tidak aman (Bogaerts, 2006).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *insecure attachment* berhubungan dengan rendahnya kepuasan hubungan dan meningkatnya risiko *loneliness* karena individu dengan pola ini sering mempersepsi hubungan secara

negatif, memiliki kesulitan dalam mengkomunikasikan kebutuhan emosional, serta cenderung mengalami ketidakstabilan dalam hubungan romantis (DiTommaso et al., 2003; Wei et al., 2005). Temuan tersebut selaras dengan yang dilakukan oleh Shorter, dkk (2022) juga menunjukkan individu dengan *insecure attachment styles* cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi karena tantangan sosialisasi yang secara teoritis dikaitkan dengan *insecure attachment styles*.

Hasil penelitian Hosseinaihashemi (2016) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara tipe *attachment* yang dimiliki individu dengan *loneliness*. Tipe *attachment* yang dimiliki seseorang dapat menimbulkan perspektif kognitif atau perilaku tertentu yang memfasilitasi timbulnya perasaan kesepian di masa yang akan datang (Bernardon dkk., 2011). Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada *insecure attachment styles* karena pola keterikatan ini memiliki potensi lebih dalam menjelaskan timbulnya *loneliness* pada individu dewasa awal yang sedang menjalin hubungan romantis.

Selain melalui *insecure attachment styles*, *loneliness* juga dipengaruhi oleh kepuasan hubungan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mellor, et. al (2008) kepuasan hubungan romantis yang semakin rendah akan meningkatkan kesepian dalam hubungan begitu pula sebaliknya. Tingkat kepuasan dalam hubungan dapat dilihat dari sejauh mana pasangan memberikan dukungan emosional yang membuat individu merasa bahwa hubungan yang mereka jalani sesuai dengan harapan mereka (Orsley & Simanjuntak, 2023). Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Haliza & Jannah (2023) perasaan tidak puas atas hubungan yang dijalani oleh individu dapat menimbulkan *loneliness*. Selaras dengan penelitian Aviva & Jannah (2023) yang juga mengungkapkan bahwa *loneliness* dapat disebabkan oleh ketidakpuasan dalam menjalin hubungan yang sedang dijalani.

Attachment Styles juga memiliki hubungan dengan kepuasan hubungan romantis menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayenew (2016). Kepuasan hubungan dapat diprediksi dari *attachment* yang dimiliki oleh individu dan pasangan serta interaksi di antara keduanya. Perbedaan karakteristik individu

dalam sebuah hubungan dapat mempengaruhi tingkat kepuasan di dalamnya. Tipe *attachment* memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kepuasan dalam sebuah hubungan (Madey & Rodgers, 2009). Individu yang mengalami masalah dengan *attachment* cenderung juga merasa tidak puas dalam hubungan yang sedang dijalani (Mikulincer & Shaver, 2016) dan dalam hal ini yang termasuk *attachment* yang bermasalah adalah *attachment avoidant* dan *anxious (insecure attachment)*. Individu dengan *insecure attachment* atau kelekatan tidak aman cenderung menghadapi sejumlah tantangan dalam menjalin hubungan intim dan dapat mengalami kesulitan dalam mencapai kemandirian. (Ananda, 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara *insecure attachment styles* dan *loneliness* (Rebecca, 2019; Hosseinhashemi, 2016; Bernardon, 2011; Shorter, 2002). Penelitian lain menemukan bahwa kepuasan hubungan memiliki peran penting terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk *loneliness* (Mellor, 2008; Haliza & Jannah, 2023; Aviva & Jannah, 2023), serta mengidentifikasi keterkaitan antara *attachment styles* dan kepuasan hubungan (Ayenew, 2016; Mady & Rodges, 2009; Mikulincer & Shaver, 2016). Namun, sebagian besar penelitian tersebut mengkaji variabel-variabel ini secara terpisah sehingga belum banyak yang menjelaskan bagaimana kepuasan hubungan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *insecure attachment styles* dan *loneliness*.

Peran mediator ini penting karena kepuasan hubungan dapat menjadi mekanisme psikologis yang menjembatani dampak pola keterikatan yang tidak aman terhadap perasaan kesepian. Individu dengan *insecure attachment* mungkin mengalami ketakutan akan penolakan atau ketidakpercayaan terhadap pasangan, yang berujung pada rendahnya kepuasan hubungan. Rendahnya kepuasan hubungan ini kemudian dapat memicu perasaan kesepian meskipun individu berada dalam hubungan romantis. Dengan demikian, menguji peran kepuasan hubungan sebagai mediator akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses psikologis yang mendasari munculnya *loneliness* pada individu dewasa awal dengan *insecure attachment styles*.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh *insecure attachment styles* terhadap *loneliness* pada dewasa awal dalam hubungan berpacaran yang dimediasi oleh kepuasan hubungan?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *insecure attachment styles* dan kepuasan hubungan pada dewasa awal terhadap *loneliness* dalam konteks hubungan romantis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman teoritis mengenai *loneliness* pada dewasa awal sebagai salah satu isu psikologis yang signifikan di tahap perkembangan ini. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan teori-teori baru mengenai *loneliness*, khususnya yang relevan dengan dinamika hubungan interpersonal pada masa dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis berupa solusi yang dapat diterapkan untuk mengurangi *loneliness* pada individu dewasa awal:

- a. Membantu konselor, psikolog, dan praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi untuk individu dengan *insecure attachment styles* yang berfokus pada peningkatan rasa aman dan kualitas hubungan romantis sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian.
- b. Memberikan edukasi kepada individu mengenai pola keterikatan dan dampaknya terhadap kepuasan hubungan, sehingga mereka dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan hubungan romantis dan kesejahteraan emosionalnya serta pengendalian *loneliness*.