

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, *loneliness* menjadi suatu hal yang sering terjadi pada usia *emerging adulthood*, khususnya pada mahasiswa. Victor dan Yang (2012) mengemukakan bahwa orang-orang berusia di bawah 25 tahun dan di atas 65 tahun memiliki tingkat *loneliness* yang paling tinggi. Hal tersebut serupa dengan temuan Qualter et al. (2015) yang menunjukkan bahwa orang-orang yang melaporkan tingkat *loneliness* yang paling tinggi ada di kelompok usia di bawah 25 tahun. Tingginya tingkat *loneliness* pada temuan tersebut ditandai dengan jumlah partisipan pada kelompok usia tersebut yang melaporkan bahwa mereka mengalami *loneliness* adalah sebesar 71% (Qualter et al., 2015). Di DKI Jakarta, terdapat penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat *loneliness* mahasiswa. Nirbayaningtyas dan Aniza (2017) melakukan penelitian mengenai *loneliness* kepada mahasiswa berusia 20-24 tahun di Universitas Paramadina yang berlokasi di DKI Jakarta. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 51.4% partisipan memiliki tingkat *loneliness* di atas rata-rata (Nirbayaningtyas & Aniza, 2017). Jangkauan usia mahasiswa dalam penelitian tersebut termasuk dalam tahapan usia *emerging adulthood*, yaitu orang-orang yang berada pada usia 18-25 tahun (Arnett, 2007). Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya penelitian mengenai *loneliness* pada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang berada pada rentang usia *emerging adulthood*. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus kepada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang berusia 18-25

tahun.

Russell (1984) mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan suatu pengalaman tidak menyenangkan. *Loneliness* sendiri didefinisikan sebagai kurangnya jaringan sosial yang dimiliki secara kuantitatif seperti tidak memiliki teman yang cukup, maupun kualitatif seperti kurangnya *intimacy* dengan orang lain menurut persepsi pribadi seseorang (Russell, 1984). Kekurangan-kekurangan secara kualitatif maupun kuantitatif tersebut juga terlihat pada masalah-masalah terbesar bagi mahasiswa usia *emerging adulthood* yang diungkapkan pada penelitian lainnya. Menurut North et al. (2016), masalah-masalah terbesar pada mahasiswa usia *emerging adulthood* meliputi putusnya hubungan romantis, cinta yang tidak terbalaskan, tidak memiliki pasangan, merasa kesepian karena jauh dari rumah dan keluarga, merasa diasingkan secara emosional oleh keluarga, konflik dengan keluarga, konflik dengan teman, kehilangan teman, dan menjalin pertemanan. Hal serupa diungkapkan oleh Qualter et al. (2015), yang menyatakan bahwa sumber *loneliness* pada usia yang termasuk usia *emerging adulthood* adalah kekurangan akan teman dekat maupun pasangan dan merasa tidak diterima sebagai calon pasangan. Masalah-masalah terbesar pada mahasiswa usia *emerging adulthood* tersebut menunjukkan bahwa adanya kekurangan pada jaringan sosial mereka secara kuantitatif seperti tidak memiliki pasangan, putusnya hubungan romantis, dan kehilangan teman. Selain itu, masalah-masalah tersebut juga menunjukkan kekurangan pada jaringan sosial secara kualitatif seperti cinta yang tidak terbalaskan, merasa kesepian karena jauh dari rumah dan keluarga, dan merasa diasingkan secara emosional oleh keluarga. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa memiliki resiko yang lebih besar dalam *loneliness*,

sehingga penelitian ini berfokus untuk meneliti *loneliness* pada mahasiswa, khususnya pada rentang usia *emerging adulthood*.

Sebuah penelitian yang dilakukan kepada orang-orang berusia 20 – 26 tahun yang belum memiliki pasangan menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kebutuhan untuk memiliki pasangan namun tidak terpenuhi dapat mengalami gejala-gejala penderitaan psikologis termasuk *loneliness* (Adamczyk, 2017). Melihat banyaknya masalah terkait dengan relasi yang telah dijelaskan sebelumnya, status hubungan menjadi cukup penting untuk dipertimbangkan dalam penelitian mengenai *loneliness*. Salah satu tugas perkembangan *emerging adulthood* adalah berkomitmen terhadap pasangan (Tanner dalam Papalia & Martorell, 2012). Selain itu, *emerging adulthood* juga dinilai sebagai tahap yang menunjukkan bahwa kebanyakan individu belum stabil dalam hal hubungan (Arnett, 2004). Oleh karena itu, mahasiswa usia *emerging adulthood* yang belum memiliki pasangan rentan untuk mengalami *loneliness* karena memiliki tantangan maupun tugas perkembangan untuk memiliki dan berkomitmen kepada pasangan, serta berada pada tahap yang ditandai dengan belum stabilnya hubungan.

Terkait dengan status seseorang sebagai mahasiswa, tantangan mahasiswa tidak hanya sebatas memiliki teman dan pasangan, namun memiliki teman dan pasangan yang dapat mereka ajak untuk berbagi aspirasi, perasaan, dan waktu mereka (Asher, & Weeks, 2014). Dengan kata lain, perlu ada suatu cara untuk berbagi aspirasi, perasaan, dan waktu tersebut. *Self-disclosure* merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela yang meliputi pengungkapan pemikiran, informasi, dan perasaan mengenai pribadi seseorang oleh dirinya sendiri kepada setidaknya satu orang lain dalam sebuah interaksi (Greene, Derlega, & Mathews,

2006). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *self-disclosure* dapat menjadi cara mahasiswa untuk berbagi aspirasi, perasaan, dan waktu mereka karena merupakan pengungkapan informasi, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka.

Sprecher dan Hendrick (2004) menyatakan bahwa *self-disclosure* memiliki hubungan positif dengan kualitas hubungan dalam hal kepuasan, cinta, dan komitmen. Lebih lanjut, dalam sebuah hubungan, *self-disclosure* juga memiliki fungsi sebagai penjaga hubungan dan dapat membuat suatu hubungan menjadi lebih intim (Sprecher & Hendrick, 2004). Hal tersebut berbeda dengan keadaan seseorang ketika mengalami *loneliness* yang ditunjukkan melalui definisi *loneliness*. Keadaan tersebut berupa orang yang mengalami *loneliness* memiliki kekurangan pada jaringan sosialnya secara kualitatif maupun kuantitatif (Russell, 1984). Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* dapat memiliki keterkaitan dengan *loneliness* pada mahasiswa yang belum memiliki pasangan. Karena, kepuasan, cinta, komitmen, dan ke-intiman hubungan yang didapatkan seseorang ketika melakukan *self-disclosure* berbeda dengan keadaan seseorang yang memiliki kekurangan dalam jaringan sosialnya secara kuantitatif maupun kualitatif ketika mengalami *loneliness*. Dengan kata lain, terdapat kemungkinan bahwa ada hubungan yang berbanding terbalik antara *self-disclosure* dan *loneliness*. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan yang berbanding terbalik antara *self-disclosure* dan *loneliness*.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang mencoba untuk melihat hubungan antara *self-disclosure* dan *loneliness* pada dewasa muda cenderung berfokus pada *self-disclosure* dalam media-media *online* seperti *online chat ICQ* maupun *facebook* (Leung, 2002; Lee, Noh, & Koo, 2013; Al-Saggaf & Nielsen, 2014). Al-

Saggaf dan Nielsen (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dan *self-disclosure* pada media sosial mengenai status hubungan, informasi pribadi, dan alamat seseorang. Pengungkapan informasi tersebut dilakukan seseorang untuk memancing orang lain untuk memulai komunikasi dengannya sehingga dirinya dapat mengatasi *loneliness* yang dirasakan (Al-Saggaf, & Nielsen, 2014). Di Indonesia, terdapat penelitian serupa yang mencoba melihat hubungan antara *self-disclosure* yang dilakukan pada media sosial dan *loneliness* pada mahasiswa yang terdiri dari 90.9% *emerging adulthood* (Annisa, 2018). Menurut Annisa (2018), tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* yang dilakukan dalam media sosial dan *loneliness* pada mahasiswa. Adanya perbedaan dalam penelitian-penelitian sebelumnya membuat media *self-disclosure* tidak menjadi fokus utama dalam *self-disclosure* yang diteliti dalam penelitian ini.

Masih terkait dengan *self-disclosure*, sebuah penelitian yang dilakukan kepada *emerging adults* di DKI Jakarta untuk melihat hubungan antara *online self-disclosure* dengan *loneliness* menemukan bahwa orang-orang yang menggunakan fitur *inner circle* pada media sosial *Path* memiliki tingkat *intimacy* atau kedalaman *self-disclosure* yang tinggi (Bayusaputra, Purbojo, dan Dewi, 2017). Dalam fitur *inner circle* tersebut, partisipan dapat memilih orang-orang yang dapat melihat bentuk-bentuk *self-disclosure* yang mereka lakukan pada media online tersebut, sehingga ada kemungkinan bahwa orang-orang yang dipilih tersebut memiliki tingkat hubungan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan orang-orang yang tidak dipilih untuk dapat melihat bentuk-bentuk *self-disclosure* yang dilakukan (Bayusaputra et al., 2017). Lebih lanjut, keintiman informasi yang

diberikan melalui *self-disclosure* bergantung kepada relasi yang dimiliki oleh orang lain (Bayusaputra et al., 2017). Dengan kata lain, *self-disclosure* berhubungan dengan hubungan antara pelaku *self-disclosure* dan penerima *self-disclosure* dan kemungkinan memiliki tingkat informasi yang lebih intim jika penerimanya memiliki tingkat hubungan yang tinggi dengan pelaku *self-disclosure*. Artinya, relasi antara kedua belah pihak penting untuk menentukan kedalaman atau tingkat *intimacy* dari *self-disclosure* yang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus kepada *self-disclosure* yang dilakukan kepada orang yang dianggap dekat oleh mahasiswa usia *emerging adulthood* terlepas dari media yang digunakan.

Penelitian lainnya yang mencoba menghubungkan *self-disclosure* dan *loneliness* berfokus pada kenyamanan dalam melakukan *self-disclosure*. Wei, Russell, dan Zakalik (2005) menjelaskan bahwa kenyamanan untuk melakukan *self-disclosure* memiliki hubungan negatif sebesar -0.51 dengan *loneliness* pada mahasiswa. Karena, ketika mahasiswa merasa nyaman untuk mengungkapkan emosi atau penderitaannya kepada orang lain, maka ada kesempatan untuk mengurangi perasaan kesepian (Wei, Russell, & Zakalik, 2005). Kenyamanan untuk melakukan *self-disclosure* pada penelitian tersebut diartikan sebagai tingkat kenyamanan seseorang membicarakan penderitaan-penderitaan pribadinya kepada orang lain (Wei, Russell, & Zakalik, 2005).

Kenyamanan untuk mengungkapkan penderitaan pribadi seseorang memiliki korelasi positif dengan *self-disclosure* yang diartikan sebagai tingkat pengungkapan informasi-informasi pribadi mengenai dirinya sendiri (Miller, Berg, & Archer, 1983; Wei, Russell, & Zakalik, 2005). Di sisi lain, mahasiswa

memiliki tantangan untuk berbagi waktu, perasaan dan aspirasi kepada teman dan pasangan (Asher, & Weeks, 2014). Dengan kata lain, kemungkinan ada keterkaitan yang berbanding terbalik antara *loneliness* dan *self-disclosure* sebagai pengungkapan informasi yang tidak terbatas hanya seputar penderitaan pribadi pada mahasiswa. Karena, kenyamanan untuk mengungkapkan penderitaan memiliki korelasi positif dengan pengungkapan informasi pribadi seseorang. Sehingga, memungkinkan *self-disclosure* mengenai informasi yang tidak terbatas pada penderitaan pribadi memiliki keterkaitan yang berbanding terbalik pula dengan *loneliness*. Selain itu, mahasiswa juga memiliki tantangan untuk berbagi waktu, perasaan, dan aspirasi yang menunjukkan bahwa terdapat hal-hal lain yang dapat dibagikan mahasiswa selain penderitaan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk melihat ada atau tidaknya hubungan yang berbanding terbalik antara *loneliness* dan *self-disclosure* sebagai pengungkapan perasaan, sikap, pengalaman, informasi, pemikiran, dan perasaan pribadi seseorang yang dilakukan kepada orang yang dianggap dekat, khususnya pada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang belum memiliki pasangan.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki beberapa titik fokus yang berbeda. Pertama, target *self-disclosure* pada penelitian ini adalah orang yang dianggap dekat dengan partisipan. Karena, relasi terbukti memiliki peranan penting dalam tingkat kedalaman *self-disclosure* (Bayusaputra et al., 2017). Sedangkan, pada penelitian-penelitian sebelumnya, media *self-disclosure* dijadikan fokus utama, seperti perbedaan *self-disclosure* pada media *online* dan *offline*. Kedua, *self-disclosure* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *self-disclosure* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Miller, Berg, dan

Archer (1983), yaitu pengungkapan perasaan, informasi, sikap, pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi seseorang sesuai dengan. Karena, tantangan mahasiswa tidak hanya berbagi penderitaan-penderitaannya dengan orang lain. Tetapi, berbagi waktu, perasaan, dan aspirasi (Asher, & Weeks, 2014). Sedangkan, pada penelitian sebelumnya yang mengaitkan *self-disclosure* dan *loneliness*, *self-disclosure* yang dimaksud terbatas mengenai kenyamanan untuk mengungkapkan penderitaan-penderitaan yang dialami (Wei, Russell, & Zakalik, 2005). Ketiga, penelitian ini berfokus pada mahasiswa usia *emerging adulthood* di DKI Jakarta. Karena, ditemukan bahwa 51.4% mahasiswa di DKI Jakarta yang berusia 20-24 tahun memiliki tingkat *loneliness* yang cukup besar, yaitu di atas rata-rata (Nirbayaningtyas, & Aniza, 2017). Keempat, penelitian ini berfokus pada status hubungan mahasiswa yang belum memiliki pasangan. Karena, secara umum ditemukan bahwa *loneliness* mahasiswa yang belum memiliki pasangan memiliki tingkat yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang sudah memiliki pasangan (Lesch et al., 2016). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara *loneliness* dan *self-disclosure* pada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang belum memiliki pasangan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dan *loneliness* pada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang belum memiliki pasangan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dan *loneliness* pada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang belum memiliki pasangan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis mengenai *self-disclosure* dan kaitannya dengan *loneliness* khususnya pada mahasiswa usia *emerging adulthood* untuk penelitian-penelitian mendatang di bidang psikologi sosial dan perkembangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis berupa informasi sebagai bahan pertimbangan individu untuk melakukan *self-disclosure* ketika mengalami *loneliness* pada mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang belum memiliki pasangan. Khususnya, mahasiswa perguruan tinggi di DKI Jakarta yang berada pada rentang usia *emerging adulthood* dan belum memiliki pasangan kekasih maupun suami atau istri.