BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang unik, berbeda antara satu dengan yang lain, baik secara fisik maupun psikis. Setiap individu pasti memiliki keinginan untuk memenuhi kebutuhan serta mengembangkan potensinya. Kebutuhan setiap individu berbeda-beda tergantung tahap perkembangannya. Pada masa dewasa, kebutuhan untuk berpasangan dan menikah menjadi kebutuhan yang sangat penting terutama pada perempuan, namun seiring berkembangnya zaman perempuan cenderung lebih mengutamakan karier dibanding mencari pasangan hidup sehingga terkesan menunda pernikahan (Rubianto dalam Christie,dkk, 2013).

Data BPS (Badan Pusat Statistik) menunjukkan bahwa pada tahun 2010 perempuan berusia 30-54 yang belum menikah berjumlah 1,418,689 orang atau sekitar 4,1% dari total jumlah perempuan Indonesia dalam rentang usia yang sama. Fenomena peningkatan jumlah perempuan yang belum menikah juga terjadi di kota Surabaya. Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil kota Surabaya menyebutkan bahwa pada tahun 2010 jumlah perempuan usia 30 tahun keatas yang masih lajang sebesar 103.568 penduduk, meningkat menjadi 108.695 pada tahun 2012 (Septiana dan Syafiq, 2013).

Individu belum atau tidak menikah disebut dengan lajang. Menurut Hurlock (1980) perempuan yang belum menikah setelah memasuki usia 30 akan

mengalami fase *critical ag*e (usia kritis) karena individu tersebut akan mengalami kebimbangan untuk menentukan pilihan untuk tetap ingin menikah atau bertahan dengan hidup melajang. Sebagian besar tujuan seorang perempuan yang belum menikah adalah pernikahan (Hurlock, 1980). Bagi perempuan, melajang di usia 28 tahun keatas menjadi pilihan atau bahkan keterpaksaan yang harus dijalani karena belum mendapatkan pasangan yang sesuai.

Melajang menjadi pilihan yang tepat ketika seorang perempuan merasa nyaman dengan kehidupannya. Pernikahan merupakan suatu hambatan bagi seorang perempuan dewasa yang ingin sukses dalam pendidikan maupun karier. Para perempuan memiliki alasan lain untuk hidup melajang yaitu trauma terhadap kehidupan orang tua yang tidak harmonis atau terlalu ideal dalam memilih pasangan, sehingga melajang bukanlah suatu masalah.

Hidup melajang sebagai suatu keterpaksaan ketika seorang perempuan menginginkan suatu pernikahan, namun belum mendapatkan pasangan yang tepat. Beberapa perempuan terlalu sibuk dalam mengembangkan kariernya, sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk menjalin hubungan dekat dengan lawan jenis.

Aktivitas para perempuan lajang yang sudah bekerja dan memiliki penghasilan sendiri salah satunya adalah berbelanja, namun seringkali perempuan tersebut kurang bijak dalam menggunakan uangnya yaitu dengan membeli barang-barang yang cenderung kurang penting, sehingga belum sebulan pendapatannya sudah menipis (psikologi.id.com/2014/06/23). Beberapa perempuan lajang juga memilih untuk merokok ketika merasa kehilangan harapan dan kurang percaya diri. Merokok dan sejenisnya mengandung zat adiktif

yang akan mempengaruhi susunan syaraf dalam pembentukan zat seperti *dopamine* yang menimbulkan efek menenangkan. Peraasaan positif yang didapat menyebabkan seseorang cenderung sulit berhenti merokok sehingga menyebabkan ketergantungan (merdeka.com/2015/6/2). Beberapa diantaranya memilih melakukan masturbasi sendiri. Hal tersebut terjadi pada perempuan yang pernah merasakan kesenangan seksual, tetapi sulit menemukan seseorang yang cocok sehingga masturbasi dilakukan sebagai suatu pilihan (tribunnews.com/lifestyle/2015/11/10).

Diketahui bahwa hal-hal diatas tersebut dilakukan sebagai bentuk ekspresi dari orang-orang yang mengalami *loneliness* terutama para perempuan lajang (wolipop.detik.com). Para perempuan lajang rentan mengalami *loneliness* karena membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi secara pribadi serta menjalin hubungan ke tahap yang lebih serius. Seseorang yang kesepian akan cenderung melakukan hal-hal yang menyenangkan untuk meredam problem emosionalnya dan menutupi kehampaan pada dirinya, sehingga *loneliness* memiliki lebih banyak dampak negatifnya dibanding dampak positifnya.

John Cacioppo psikolog dari Chicago telah mempelajari akibat dari *loneliness* secara biologis antara lain adalah pengerasan pembuluh darah, peradangan pada tubuh, permasalahan proses belajar dan memori, bahkan kekebalan tubuh yang semakin menurun. *Loneliness* juga dapat meningkatkan kadar hormon stress kartisol dalam sirkulasi darah, sehingga memicu berbagai penyakit penyebab kematian (kompasiana.com/2015/24/6).

Pengalaman tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan disebut *loneliness* (Peplau & Perlman dalam Diana, 2015). Russel, dkk (dalam Sari dan Listiandini, 2015) juga berpendapat bahwa, kesepian *(loneliness)* adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Loneliness disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, status pernikahan, gender, ketidak cocokan dengan lingkungan sekitar atau individu tersebut memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Persepsi yang negatif terhadap diri sendiri sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri, sehingga *loneliness* dipengaruhi oleh penerimaan diri seseorang (Ridha, 2012).

Pada dasarnya setiap individu memiliki penerimaan diri (*self acceptance*), baik penerimaan diri negatif (*negative self acceptane*) maupun penerimaan diri positif (*positive self acceptance*). Individu yang memiliki *positive self acceptance* cenderung menilai dirinya dari sisi kelebihannya sedangkan individu yang memiliki *negative self acceptance* cenderung menilai dirinya dari kekurangannya dibanding kelebihannya. Pada kenyataannya, tidak ada individu yang sepenuhnya memiliki *negative self acceptance* maupun *positive self acceptance* karena individu memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing (Kurnianingtyas, 2009). Rahmat (dalam Kurnianingtyas, 2009) berpendapat bahwa *Self acceptance* memegang peranan penting dalam penentuan keseluruhan sikap individu sehingga sebisa mungkin individu dapat memiliki *positive self acceptance*.

Individu yang memiliki *positive self acceptance* akan memiliki kepribadian yang lebih matang dibanding individu yang memiliki *negative self acceptance*. Sebaliknya, individu yang memiliki *negative self acceptance* akan cenderung menutup dirinya dari lingkungan dan akhirnya merasa *loneliness* (kesepian).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut; " Apakah ada hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya?"

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis di antaranya :

1. Secara Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Sosial, yaitu mengenai *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu untuk terhindar dari rasa *loneliness.*