

Keadaan *loneliness* pada dewasa awal: Benarkah ada peranan *parental attachment*?

Felixia Sellawati^{1*}, Herlan Pratikto^{2*}, Akta Ririn Aristawati³,

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Published:
1 Januari 2023

Abstract

The state of loneliness experienced by individuals who are in early adulthood can originate from the relationship between the individual and their parents. This study aims to examine the relationship between loneliness and parental attachment. This study involved 135 participants who were determined by predetermined criteria. The data collection technique uses non-probability sampling. The scale in this study uses the loneliness scale ($\alpha = 0,863$) and parental attachment ($\alpha = 0,937$) with the researcher's own arrangement. The data analysis used was the product moment technique with a result of $-0.400 < 0.05$ with a significance of 0.005 ($p < 0.05$). It can be concluded that both variables have a significant negative effect. The results in this study can prove that there is a negative relationship between these two variables.

Keywords: Adulthood; Adult Age; Loneliness; Parental Attachment.

Abstrak

Keadaan loneliness yang di alami individu yang berada di dewasa awal dapat bersumber dari hubungan antara individu dengan orangtuanya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara loneliness dengan parental attachment. penelitian ini melibatkan 135 partisipan yang ditentukan oleh kriteria yang telah ditentukan. Teknik pengambilan data menggunakan non probability sampling. Skala pada penelitian ini menggunakan skala loneliness ($\alpha = 0,863$) dan parental attachment ($\alpha = 0,937$) dengan penyusunan yang dilakukan peneliti sendiri. Analisis data yang digunakan adalah teknik product moment dengan hasil $-0,400 < 0,05$ dengan signifikansi $0,005$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan kedua variabel memiliki pengaruh negatif yang signifikan. Hasil dalam penelitian ini dapat membuktikan adanya hubungan negative pada dua variabel tersebut.

Kata kunci: Dewasa Awal; Loneliness; Parental Attachment; Usia Dewasa.

Copyright © 2023. Felixia Sellawati, Herlan Pratikto, Akta Ririn Aristawati

Pendahuluan

Usia dewasa diartikan sebagai usia yang matang (Maulidya, dkk, 2018). Terdapat tiga fase pada usia dewasa, fase yang paling sulit adalah fase usia dewasa awal (Hurlock, 1999). Pada fase dewasa awal individu akan mengalami penyesuaian pada keadaan yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Keadaan tersebut berupa kewajiban individu memiliki perencanaan yang matang pada masa depan dan diharapkan mampu memenuhi harapan yang didapatkan di lingkungan sosial individu (Hurlock, 1999). Harapan yang diterima individu adalah kemampuan untuk mengatur kondisi yang terjadi di lingkungan sosialnya dan harus diselesaikan dengan baik (Ningrumsari & Sawitri, 2017). Apabila harapan tersebut tidak terpenuhi kesejahteraan hidup individu akan terpengaruh (Amru & Ambarini, 2021).

Di Inggris, ada 60% individu yang berada di fase dewasa awal mengalami kebingungan dengan hidupnya karena individu menghadapi tekanan sosial, rasa frustrasi, dan menganggap jika dirinya jauh dari keadaan positif (Asrar & Taufani, 2022). Tekanan yang dirasakan individu dapat disebut sebagai ketidakstabilan individu dalam mengimbangi kehidupan sosialnya (Artiningsih & Savira, 2021). Individu yang tidak mampu menyesuaikan dan mengimbangi perubahan kehidupan sosial yang terjadi, berpotensi untuk menimbulkan perasaan *loneliness* (Perlman & Peplau, 1981).

Loneliness adalah perasaan yang timbul akibat adanya ketidakpuasan pada hubungan sosial yang sedang dijalani dengan hubungan sosial yang diinginkan, biasanya *loneliness* akan dialami individu yang berada di masa perkembangan, salah satunya terjadi pada masa dewasa awal (Halizah & Kurniawan, 2021). Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat membuktikan bahwa sejak awal tahun 2020 terdapat peningkatan perasaan *loneliness* pada individu yang berada di usia 18 – 25 tahun (Weissbourd dkk., 2021). Penelitian yang membahas *loneliness* di Indonesia masih belum memiliki evaluasi yang pasti karena fenomena *loneliness* masih terjadi dan memiliki potensi terus meningkat, *loneliness* akan terjadi ketika individu merasa tidak memiliki orang yang mampu memahami diri individu dengan baik, individu cenderung merasa sendiri dan tidak memiliki orang yang mampu memahami ketika individu tersebut berada di titik terendah di kehidupannya. (Cristina & Helsa, 2022).

Di Surabaya juga ditemukan 55,6% dari 63 dewasa awal mengalami perasaan yang kosong saat melihat teman-temannya, beberapa responden juga mengaku jika individu menganggap dirinya kurang berharga atau kurang bahagia (Artiningsih & Savira, 2021). Di Sidoarjo pada tahun 2020 juga menemukan adanya adanya penurunan tingkat kebahagiaan, salah satu faktor dari penurunan kebahagiaan adalah timbulnya rasa *loneliness* (Laporan Kinerja Kabupaten Sidoarjo Tahun 2020). Penelitian Teresa, 32% orang dewasa mengalami *loneliness* dan 7% mengatakan jika individu tersebut merasakan kesepian yang dapat dibayangkan intens.

Loneliness menurut Russell, (2012) memiliki karakteristik (1) *personality*, individu yang merasa kesepian dipengaruhi oleh dirinya sendiri. Pengaruh tersebut dapat berupa kurang dan takut dengan orang asing, (2) *Social desirability loneliness*, individu tidak memiliki hubungan sosial yang sesuai dengan apa yang diinginkan oleh individu di lingkungan sekitarnya, (3) *depression loneliness*, perasaan yang sedang dirasakan individu. Perasaan tersebut dapat berupa rasa sedih, murung, tidak memiliki semangat, dan merasa tidak memiliki nilai pada dirinya sehingga individu selalu merasa apa yang sedang dilakukan akan gagal. Dari karakteristik tersebut peneliti menyimpulkan keadaan *loneliness* merupakan keadaan yang disebabkan oleh persepsi individu yang menimbulkan persepsi

negatif terhadap masa depan ataupun hubungan sosial yang dimiliki padahal ketidakpuasan individu tersebut dapat dikendalikan dengan membangun interaksi yang baik dengan keluarga.

Salsabila & Fatonah (2021) mengungkapkan gejala *loneliness* dapat dikurangi dengan membangun interaksi pada setiap anggota keluarga, individu yang memiliki interaksi yang kuat dengan keluarga, kelekatan keluarga akan mempengaruhi seberapa besar dampak positif bagi perasaan *loneliness* di individu. Semakin besar kurangnya kelekatan yang didapat dari orangtua individu akan merasakan *loneliness* rasa ditolak, tidak dihargai, dan tidak diakui oleh orangtua karena individu merasa tidak menerima perhatian orangtua, kelekatan yang diterima individu dari orangtua juga akan mempengaruhi perasaan *loneliness* yang dialami individu (Agriyanti & Rahmasari, 2021).

Loneliness akan berhubungan dengan figur kasih sayang yang diterima dari lingkungan intim atau orangtua karena perilaku individu akan terintegrasi secara sosial atau komunikasi (Halizah & Kurniawan, 2021). Padahal individu yang mengalami perasaan *loneliness* sangat membutuhkan kehadiran orang lain untuk melakukan komunikasi dan menjalin hubungan timbal balik secara mendalam, biasanya rasa malu, rendah diri, ataupun kehilangan orang yang telah dipercayai, disebabkan karena tidak dapat mengkomunikasikan perasaan yang dirasakan (Halizah & Kurniawan, 2021). Terdapat 72,2% individu merasa kesepian saat tinggal dengan orangtua daripada tinggal bersama temannya karena ketika individu yang berada di lingkungan yang kolektif cenderung memiliki harapan yang tinggi pada kelekatan yang terjalin di setiap anggota keluarga (Rokach dalam Artiningsih & Savira, 2021). Orangtua yang dapat membentuk kelekatan (*attachment*) yang baik dengan anak dapat membentuk rasa aman dan ikatan emosional yang lebih positif (Kusumaningtyas & Nurwindasari, 2019). Orangtua dan anak yang memiliki hubungan dan ikatan emosi yang kuat hal ini biasanya disebut sebagai *parental attachment* (A'yun & Ervina, 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *parental attachment* dengan *loneliness* pada dewasa awal?

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Dasar menggunakan kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk menguji dua variabel yang digunakan pada penelitian ini. Dua variabel tersebut terdiri dari satu variabel bebas *parental attachment* (X) dan variabel terikat *loneliness* (Y).

Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan yang terlibat pada penelitian ini sebesar 135 responden yang didasarkan pada pengisian koesioner yang dilakukan secara *online* dengan metode penyebaran melalui *whatsapp* dan *Instagram*. Untuk penetapan batasan partisipan peneliti menetapkan empat kriteria yaitu, (1) Berdomisili Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo, (2) Berusia 20 – 25 tahun, (3) sedang berusaha menggapai cita-cita, (4) belum menikah.

Instrumen

Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan sejumlah instrument yang terdiri dari dua skala yaitu, skala *loneliness* dan *parental attachment*. Skala *loneliness* yang disusun berdasarkan teori Russell, (2012) yang mengungkapkan ada tiga aspek yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression loneliness*. Skala ini menggunakan skala likert dengan memberikan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Uji alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik uji terpakai yang melalui proses validitas dan reliabilitas pada satu kali pengambilan data sekaligus digunakan untuk analisis hipotesis pada penelitian ini. Hasil uji validitas memperoleh 21 aitem valid dengan skor reliabilitas yang diukur dengan *Alpha Chronbach* sebesar 0,863.

Skala *parental attachment* yang disusun pada penelitian ini berlandaskan pada teori Hafo, (2020) yang menjelaskan *parental attachment* memiliki tiga aspek yaitu, (1) aspek percaya, (2) aspek komunikasi, dan (3) aspek Kedekatan. Skala ini menggunakan skala likert dengan memberikan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Uji alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik uji terpakai yang melalui proses validitas dan reliabilitas pada satu kali pengambilan data sekaligus digunakan untuk analisis hipotesis pada penelitian ini. Hasil uji validitas memperoleh 37 aitem valid dengan skore reliabilitas yang diukur dengan *Alpha Chronbach* sebesar 0,937.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment*. kegunaan *product moment* dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan variabel dependen. Cara perhitungan analisis data pada penelitian ini dibantu dengan emnggunakan program IBM SPSS *Statistics 25.0 for windows*. Adanya korelasi atau tidak pada penelitian dapat dilihat pada hasil perhitungan p (2-tailed) $< 0,05$. Sedangkan, p (2-tailed) $> 0,5$ dapat dikatakan tidak ada korelasi antara du variabel yang sedang diteliti.

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk membuktikan jika sampel benar-benar representatif sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang ditentukan pada sebuah penelitian (Widana, & Muliani, 2020). Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov–Smirnov* dengan bantuan program IBM *Statisctic Package for Social Science (SPSS)* versi 25.0 *for windows*. Uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah uji normalitas yang dapat digunakan untuk menentukan distribusi normal dengan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov P* dengan nilai $> 0,05$. Pada perhitungan normalitas data pada penelitian ini memperoleh signifikansi $p = 0,200$ ($p.0,05$). Pemerolehan signifikansi tersbeut dapat disebut data yang disebarkan pada variabel *parental attachment* dan *loneiness* berdistribusi normal.

Tabel 1

Uji Normalitas

Variabel	Kolomogrov-Smirnov AsympSig (2-tailed)	Keterangan
----------	---	------------

Parental Attachment (X)	0.200	Distribusi data normal
Loneliness (Y)		

Sumber: output Statistics 25.0 for Windows

Uji Linieritas

Uji linearitas adalah salah satu cara untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel bergantung. Pengujian linearitas pada penelitian ini menggunakan *test for linearity* pada program IBM *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25.0 for windows. Hubungan variabel dapat dinyatakan linier jika nilai $p > 0,05$. Pada perhitungan yang telah dilakukan terdapat $p = 211$ ($p > 0,05$) sehingga dapat diartikan adanya korelasi yang linier antara variabel *parental attachment* dengan *loneliness*.

Tabel 2

Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Parental Attachment (X)			
Loneliness (Y)	1.714	211	Linier

Sumber: output Statistics 25.0 for Windows

Uji Hipotesis

Analisis data untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan program IBM *Statistical Package for the Social Science (spss) 25 for windows*. Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan *product moment*. *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel yang di uji pada penelitian ini yaitu *parental attachment* dengan *loneliness*. Berdasarkan uji yang telah dilakukan peneliti, dapat diartikan hasil analisis data menggunakan *product moment* memperoleh korelasi sebesar $-0,400$ dengan signifikansi $p = 0.000 < 0,05$. Signifikansi tersebut dapat diartikan bahwa adanya korelasi antara kedua variabel yang diteliti. Hasil yang didapat dari uji coba yang telah ditentukan mengartikan adanya hubungan negatif antara *parental attachment* dengan *loneliness* pada dewasa awal. Berikut hasil data yang diperoleh:

Tabel 3

Uji Hipotesis

Variabel	N	Pearson Correlation	P
<i>Parental Attachment (X)</i>			
<i>Loneliness(Y)</i>	135	-0,400	0,000
		-0,400	0,000

Sumber: output Statistics 25.0 for Windows

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *parental attachment* memiliki hubungan dengan *loneliness*. Sehingga, hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Sesuai dengan penelitian Hidayati, (2018) tentang *Family*

Functioning dan *loneliness* pada Remaja dengan Orangtua Tunggal, pada penelitian tersebut menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yang berarti bahwa ada korelasi negatif antara *family functioning* dan *loneliness*, hubungan antara dua variabel tersebut ada karena *family function* memiliki keterkaitan dengan *loneliness* karena akan ada aspek komunikasi untuk menghubungkan kedua variabel tersebut.

ketersediaan orangtua untuk melakukan komunikasi dengan anaknya akan meminimalisir timbulnya perasaan *loneliness* pada anak. Pernyataan tersebut berhubungan dengan pernyataan Surya, (2021) dimana potensi timbul atau tidaknya *loneliness* pada anak akan ada keterkaitannya dengan kualitas komunikasi orangtua dan anaknya. Hal ini disebabkan karena individu yang merasa kesepian kurang memiliki hubungan interpersonal yang baik, berbeda dengan individu yang mampu memiliki hubungan interpersonal yang baik, individu yang memiliki hubungan interpersonal baik akan mampu bersosialisasi meskipun di tempat yang asing ataupun berbeda (Yurni, 2015). Kemampuan memiliki hubungan interpersonal yang baik dapat dibentuk dengan adanya kemampuan keahlian sosial, emosional, dan kognitif didalam individu tersebut. didukung dengan penelitian Febriana & Rizal, (2021) yang mengungkapkan kemampuan sosial, emosional, dan kognitif dapat timbul pada diri individu tetapi ada faktor yang mampu menimbulkan kemampuan tersebut yaitu faktor keluarga, individu yang selalu diberi respon baik dengan orangtuanya akarena saat individu selalu mendapatkan respon yang baik individu akan memiliki pengalaman interaksi dengan hubungan sosialnya secara baik sehingga individu tidak memiliki rasa takut untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan.

Hasil penelitian yang diperoleh, didapatkan dengan menyebarkan koesioner secara *online* mendapatkan 135 responden dengan menunjukkan hasil usia 21 merupakan usia yang paling banyak berpartisipasi di penelitian ini dengan presentase 54,1%, 22 tahun sebesar 26,7 %, 20.tahun sebesar 8,9%, 23 tahun sebesar 5,9%, 25 tahun sebesar 3%, dan 24 tahun sebesar 1,5%. Sedangkan, responden yang memiliki status mahasiswa mendapat presentase sebesar 65,2%, *freshgraduate* sebesar 8,1%, dan sedang proses menggapai cita-cita sebesar 26,7%. Penelitian ini mendapatkan tiga kategori di setiap skala pada penelitian ini. Tiga kategori terdiri dari rendah, sedang, dan tinggi. Di skala *loneliness* terdapat 31,1% berada di kategori tinggi, 68,9% berada di kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang ada di kategori rendah. Selanjutnya, pada skala *parental attachment* terdapat 41,5% responden yang berada di kategori tinggi, 54,8% responden berada di kategori sedang, dan 3,7 responden berada di kategori rendah.

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menyatakan bahwa adanya korelasi atau hubungan negatif yang signifikan antara *parental attachment* dengan *loneliness* pada dewasa awal. Sehingga, dapat dikatakan semakin tinggi *parental attachment* maka semakin rendah *loneliness*. Bergitupun sebaliknya, semakin rendah *parental attachment* maka semakin tinggi *loneliness* pada dewasa awal.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *parental attachment* dengan *loneliness* pada dewasa awal. Dapat disimpulkan *parental attachment* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keadaan *loneliness* yang terjadi pada individu di usia dewasa awal, semakin tinggi *parental attachment* maka semakin rendah perasaan *loneliness* yang dirasakan individu, begitupun sebaliknya semakin

rendah *parental attachment* *parental attachment* yang dimiliki individu maka semakin tinggi perasaan *loneliness* yang dirasakan individu.

Penelitian ini memberikan saran pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan ataupun melanjutkan penelitian yang membahas *loneliness* dengan mengaitkan pada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *loneliness*. Seperti perilaku agresif, strategi koping, *gratitude*, dan *Selfie-liking*.

Saran untuk subjek penelitian, individu yang berada di usia dewasa awal lebih meluangkan waktu dengan orangtua sehingga memiliki intensitas waktu yang cukup untuk menghabiskan waktu bersama keluarga seperti melakukan obrolan kecil. Dan saran untuk orangtua disarankan mampu membangun kedekatan dengan anak sehingga akan tercipta perasaan aman dan nyaman pada hubungan antara orangtua dan anak. Membangun kedekatan dapat berupa menambah intensitas bertemu dan melakukan komunikasi yang baik bersama anak.

Referensi

- A'yun, Z. Q., & Ervina, I. (2019). Gambaran *Parental Attachment* Pada Orangtua yang Menggunakan Gawai Di TK ABA Kalibiru Wetan. *Undergraduate thesis Universitas Muhammadiyah Jember*
- Agriyanti, S. M. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau Dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5)
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K., (2021). Hubungan Antara *Trait Mindfulness* dan Kesepian Pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1(2)
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I., (2021). Hubungan *Loneliness* dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(5)
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Quarter-life Crisis* Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal Of Behavior And Mental Health*. 3(1)
- Christina, M., & Helsa. (2022). Hubungan Antara *Mattering To Peers* Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psibernetika*. 15(1)
- Febrina, W., & Rizal, G. L. (2021). Hubungan Antara *Parental Attachment* dan Kompetensi Sosial Pada Remaja Tengah Di Sumatera Barat. 13(2). *Wacana*
- Hafo, E., (2020). Teori Attachment John Bowbly Sebagai Pendekatan Efektif Dalam Belajar Di Dunia Modern. *Repository Sekolah Tinggi Teologi Injili Arastamar (SETIA) Jakarta*
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021) Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Daring Online. *Journal Of Nursing Research*. 1(1)
- Hurlock, (1999). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi kelima, Jakarta : Erlangga
- Kusumaningtyas, N., & Nurwindasari, R. (2019). Studi Literatur Pengaruh Parental Attachment Pada Intensitas Berlebih Pengguna Internet Pada Anak Usia Dini. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*. ISBN : 978-60274420-7-8
- Maulidya, F., Adelina, M., & Hidayat, F. A. (2018). Periodisasi Perkembangan Dewasa. *Repository Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

-
- Ningrumsari, P. R., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kesenian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4)
- Pemerintah Kabupaten Sidoarjo. (2020). *Analisa Indikator Tenaga Kerja Kabupaten Sidoarjo*
- Russell. D. W., Dkk. (2012). *Is Loneliness The Same As Being Alone?*. *J Psycholog*, 146(1-2)
- Salsabila, K., & Fatonah, S. F. (2021). Konseling Keluarga Struktural Sebagai Upaya Mengurangi Tingkat *Loneliness* Remaja. *Prosiding Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islam*. 1(2020)
- Surya, D. B. (2021). Hubungan Antara Keterlibatan Orangtua Dengan Kesenian Pada Remaja Yang Tinggal Bersama Orangtua Tunggal. *Skripsi : Universitas Islam Indonesia*
- Weissbourd, R., Dkk. (2021). *Loneliness in America*. Harvard Making Caring Common
- Yurni. (2015). Perasaan Kesenian dan *Self Esteem* Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 15(4)