

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL PASANGAN TERHADAP KESEPIAN PADA DEWASA AWAL YANG MERANTAU

Bunga Cigita Iriani¹ ps20.bungairiani@mhs.ubpkarawang.ac.id
Wina Lova Riza² wina.lova@ubpkarawang.ac.id
Citra Hati Leometa³ citra.hati@ubpkarawang.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Abstrak. Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu berupa kegelisahan, perasaan terasing dan tertolak akibat dari hubungan sosial yang kurang bermakna. Kesepian rentan dialami oleh perantau karena harus tinggal terpisah dari keluarganya. Timbulnya kesepian pada perantau dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber, salah satunya yaitu dari pasangan, seperti memberikan tindakan suportif, memberikan rasa aman, memberikan bantuan tenaga, bersedia meluangkan waktu dan membangkitkan motivasi pasangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang, dimana mayoritas penduduknya merupakan perantau. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan bentuk penelitian asosiatif dengan melibatkan 150 responden dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang dalam rentang usia 18-40 tahun dan sedang menjalani hubungan romantis. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis didapati nilai signifikansi dari variabel dukungan sosial pasangan sebesar $0.000 < 0.05$, hal ini berarti terdapat pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian yaitu sebesar 7,9%.

Kata kunci: Dukungan Sosial Pasangan, Kesepian, Dewasa Awal, Merantau, Karawang.

Abstract. Loneliness is an unpleasant feeling experienced by individuals characterized by anxiety, feelings of alienation, and rejection due to a lack of meaningful social relationships. Loneliness is particularly vulnerable for migrants because they have to live apart from their families. The emergence of loneliness in migrants can be influenced by social support. Social support can be obtained from various sources, one of which is from a partner, such as providing supportive actions, giving a sense of security, offering physical assistance, being willing to spend time, and boosting their partner's motivation. This study aims to determine the influence of partner social support on loneliness in early adults who migrate to Karawang Regency, where the majority of the population are migrants. The method used in this study is a quantitative method with an associative research form involving 150 early adult migrants in Karawang Regency, aged 18-40 years, and currently in a romantic relationship. The sample was taken using non-probability sampling with accidental sampling type. The analysis technique used is simple regression. Based on the results of the analysis, it was found that the significance value of the partner social support variable is $0.000 < 0.05$, which means that there is an influence of partner social support on loneliness in early adults who migrate to Karawang Regency. The results of the determination coefficient test show that the influence provided by partner social support on loneliness is 7.9%.

Keywords: Partner Social Support, Loneliness, Early Adult, Migrate, Karawang.

Pendahuluan

Masa dewasa awal menurut Santrock (dalam Lestari & Hartini, 2014) merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa, berupa perubahan secara fisik, intelektual, serta peran sosial. Papalia, et al. (dalam Agusdwitanti et al., 2015) menyebutkan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 20 tahun sampai dengan 40 tahun. Dariyo (dalam Putri, 2019) menyatakan bahwa individu pada tahap dewasa awal akan mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat, dimana individu tidak akan bergantung secara fisiologis, sosiologis, dan ekonomis pada orang tuanya. Menurut Al'azm & Fitniwilis (2023) segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi pada orang tua, salah satunya adalah dengan meninggalkan rumah. Kondisi ketika individu meninggalkan rumah atau kampung halamannya disebut dengan istilah merantau (Pahlevi & Salve, 2018).

Arnett (dalam Widarti & Marsidi, 2023) memaparkan bahwa merantau yang terjadi pada masa dewasa awal dapat berdampak pada ketidakstabilan relasi sosial, pekerjaan, dan pendidikan sehingga individu diharuskan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan membangun relasi sosial. Dariyo dan Halim (dalam Widarti & Marsidi, 2023) menyebutkan bahwa perantau mudah merasa kesepian karena berada di lingkungan yang baru. Pramasella (2019) mendefinisikan kesepian sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu berupa kegelisahan, perasaan terasing dan tertolak akibat dari hubungan sosial yang kurang bermakna. Halim dan Dariyo (dalam Pramasella, 2019) menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat berdampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif. Selain itu, Hawkley dan Cacioppo (dalam Halim & Dariyo, 2016) mengasosiasikan perasaan kesepian dengan gangguan kepribadian dan psikosis, penurunan performa kognitif, menghilangkan kontrol eksekutif, meningkatkan gejala depresi, dan meningkatkan kemungkinan penyakit alzheimer.

Berdasarkan hasil pra-penelitian pada November 2023 yang telah dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner secara daring terhadap 40 individu dengan rentang usia 18-40 tahun yang sedang merantau, didapati sebanyak 32 orang responden merasakan kesepian dalam tiga bulan terakhir. Sebanyak 74% responden mengalami perasaan kesepian walaupun sedang berada di tengah keramaian. Selain itu, hasil pra-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan sebanyak 84% responden merasa sedih, tidak dihargai, dan merasa gagal. Sebanyak 79% responden merasakan kecemasan, putus asa, dan kehilangan motivasi, bahkan sempat berpikir untuk melukai diri sendiri. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek kesepian yang dipaparkan oleh Perlman dan Peplau (dalam Widarti & Marsidi, 2023) yaitu aspek afektif, aspek motivasi dan kognitif, aspek perilaku, dan aspek sosial. Selain itu, hasil pra-penelitian juga menunjukkan 60,5% responden mengaku tidak mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial dan juga tidak menutup diri dari lingkungan sosial, bahkan 90,7% responden memiliki relasi sosial yang luas. Akan tetapi, 51,2% responden mengaku tidak merasa puas dengan hubungan sosial yang dimiliki.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian, salah satunya dikemukakan oleh Fressman dan Lester (dalam Nurdiani & Mulyono, 2014) bahwa munculnya perasaan kesepian dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (dalam Meianisa & Rositawati, 2022) merupakan suatu bentuk kenyamanan, kasih sayang, dan bantuan dari berbagai pihak terhadap orang lain, sehingga seseorang dapat merasa nyaman dan diterima oleh orang lain atau kelompok lain. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, pasangan, atau lingkungan masyarakat (Meianisa & Rositawati, 2022). Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada November 2023 terhadap 40 responden berusia 18-40 tahun yang sedang merantau, sebanyak 16 orang (39,5%) mendapatkan dukungan dari pasangan, sebanyak 14 orang (37,2%) mendapat dukungan dari keluarga, dan sebanyak 10 orang (23,3%) mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan teori Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2017)

yang menjelaskan bahwa tugas penting dari masa dewasa awal merupakan perkembangan hubungan intimasi dimana terdapat kebutuhan untuk membentuk hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan saling mengasihi.

Sarafino (dalam Aridhona et al., 2017) memaparkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Pasangan dapat memberikan dukungan emosional berupa memberikan rasa empati, memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah terhadap dewasa awal yang merantau sehingga menciptakan perasaan nyaman, dicintai, dan diperhatikan (Nazmi, 2017). Pasangan juga dapat memberikan dukungan penghargaan berupa penilaian positif terhadap ide-ide dan perasaan orang dewasa awal yang merantau (Nazmi, 2017). Selain itu, pasangan juga dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan instrumental berupa bantuan finansial maupun bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Pasangan juga perlu memberikan dukungan informasi berupa saran, pengarahan, dan umpan balik terkait pemecahan masalah (Nazmi, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa dukungan sosial pasangan memiliki peranan penting dalam mengurangi kesepian. Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Pasangan Terhadap Kesepian pada Dewasa Awal yang Merantau di Kabupaten Karawang”.

Landasan Teori

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (dalam Meianisa & Rositawati, 2022) merupakan suatu bentuk kenyamanan, kasih sayang, dan bantuan dari berbagai pihak terhadap orang lain, sehingga seseorang dapat merasa nyaman dan diterima oleh orang lain atau kelompok lain. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, pasangan, atau lingkungan masyarakat (Meianisa & Rositawati, 2022).

Pramasella (2019) mendefinisikan kesepian sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu berupa kegelisahan, perasaan terasing dan tertolak akibat dari hubungan sosial yang kurang bermakna. Halim dan Dariyo (dalam Pramasella, 2019) menjelaskan bahwa perasaan kesepian dapat berdampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dengan desain yang digunakan dalam penelitian yaitu kausal-komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang. Adapun karakteristik dalam penelitian ini yaitu: (a) Laki-laki dan Perempuan, (b) Usia 18-40 tahun, (c) Sedang merantau di Kabupaten Karawang, (d) Sedang menjalani hubungan romantis. Sampel untuk penelitian ini mencakup orang dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang dengan populasi yang tidak diketahui jumlahnya.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Hasil dari perhitungan jumlah rumus sampel random oleh Wibisono (dalam Riduwan & Akdon, 2020) dengan taraf kesalahan sampel 5% yaitu 96,4. Dengan perhitungan tersebut maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 100 responden.

Dalam penelitian ini terdapat dua skala yang akan digunakan, yaitu Skala Kesepian yang di adaptasi dari UCLA *Loneliness Scale (Version 3)* yang dikemukakan oleh Russell (1996) berbentuk pertanyaan dengan jumlah 20 aitem dan Skala Dukungan Sosial Pasangan yang disusun mengacu pada teori Sarafino (dalam Aridhona et al., 2017) dalam bentuk pernyataan yang berjumlah 24 aitem.

Untuk mengetahui koefisien validitas isi berdasarkan Aiken's V yaitu dengan rumus formula *content-validity coefficient*. Tolak ukur pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Seluruh aitem yang mencapai nilai koefisien korelasi minimal 0,30 maka daya bedanya dianggap memuaskan. Dalam penelitian ini menggunakan korelasi aitem-total dengan korelasi linear *product moment person*, dengan dibantu *software* program *Jeffery's Amazing Statistics Programs (JASP)* 0.16.4.0. Untuk melakukan pengukuran reliabilitas pada skala ini, peneliti menggunakan program *alpha cronbach* dengan bantuan program JASP 0.16.4.0. Koefisien reliabilitas *rate* berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 26 for windows*. Dalam uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikan 0,05, yaitu data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi bertaraf 5% atau 0,05. Uji linearitas dalam penelitian ini apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka data dinyatakan linear, sedangkan jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data dinyatakan tidak linear (Sugiyono, 2017). Syarat uji regresi linear sederhana adalah valid dan reliabel, serta normal dan linear. Jika nilai signifikansi $<0,05$ artinya berpengaruh terhadap variabel Y. jika nilai signifikansi $>0,05$ berarti variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y (Sugiyono, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, dukungan sosial pasangan dan kesepian. Menurut Sugiyono (2017), uji koefisien determinasi (R^2) biasa digunakan untuk menentukan seberapa besar pengaruh pada variabel dependen terhadap variabel independen. Menurut Azwar (2020), tujuan dilakukan uji kategorisasi yaitu untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan penyebaran skala, peneliti berhasil mengumpulkan jumlah responden sebanyak 150 responden, sehingga hal tersebut telah melebihi jumlah sampel minimum.

Tabel 1. Rincian Responden

No.	Keterangan	Frekuensi	Persen (%)	
a.	Jenis Kelamin	Laki-laki	46	30.7
		Perempuan	104	69.3
	Total	150	100.0	
b.	Usia	18-25 tahun	77	51.3
		26-30 tahun	59	39.3
		31-40 tahun	14	9.4
		Total	150	100.0
c.	Status Hubungan	Menikah	51	34
		Belum Menikah	99	66
	Total	150	150.0	
d.	Lama Merantau	<3 tahun	48	32
		3-6 tahun	37	24.7
		>6 tahun	65	43.3
		Total	150	100.0

Skala dukungan sosial pasangan terdiri dari 24 aitem yang mengacu pada teori Sarafino (dalam Aridhona et al., 2017). Skala kesepian terdiri dari 20 aitem berdasarkan skala kesepian yang di adaptasi dari UCLA *loneliness scale (version 3)* yang dikemukakan oleh Russell (1996). Terdapat keseluruhan total 44 aitem seluruhnya dikatakan valid atau layak digunakan untuk mengambil data. Setelah melakukan *try out* pada 42 responden di luar Kabupaten Karawang, kemudian dilakukan analisis menggunakan bantuan *software* JASP 0.16.00 maka diperoleh nilai koefisien korelasi aitem pada variabel kesepian sebesar 0,321 sampai 0,697. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh hasil bahwa seluruh aitem pada Skala Kesepian yang di adaptasi dari UCLA *Loneliness Scale (Version 3)* yang dikemukakan oleh Russell (1996) dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,30 sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Sedangkan pada variabel dukungan sosial pasangan diperoleh nilai korelasi sebesar 0,255 sampai 0,748. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat 1 buah aitem yang dinyatakan gugur pada Skala Dukungan Sosial Pasangan yang disusun mengacu pada teori Sarafino (dalam Aridhona et al., 2017) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,255 dan 23 aitem lainnya dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien korelasi di atas 0,30 sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil uji reliabilitas pada skala kesepian mendapatkan nilai sebesar 0,902 dan hasil uji reliabilitas pada skala dukungan sosial pasangan mendapatkan nilai sebesar 0,934. Apabila mengacu pada kaidah Guilford (dalam Azwar, 2021) maka skala kesepian memiliki nilai reliabilitas yang sangat

tinggi dan layak untuk digunakan dalam penelitian. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesepian

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.888	0.902
95% CI lower bound	0.839	0.847
95% CI upper bound	0.937	0.940

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan *software IBM SPSS (Statistics Product and Service Solutions)* versi 26 untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak menurut taraf signifikan 5%. Adapun rinciannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Pasangan

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.933	0.934
95% CI lower bound	0.904	0.898
95% CI upper bound	0.962	0.960

Hasil data uji normalitas pada variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.52363223
Most Extreme Differences	Absolute	.031
	Positive	.025
	Negative	-.031
Test Statistic		.031
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan SPSS 26.0 *for windows* diketahui bahwa nilai taraf signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga data sebaran pada variabel dukungan sosial pasangan (X) dan kesepian (Y) dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dari hasil uji linearitas menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	4893.948	50	97.879	.990	.505
	Linearity	1166.804	1	1166.804	11.803	.001

Kesepian * Dukungan Sosial	Deviation from Linearity	3727.144	49	76.064	.769	.844
	Within Groups	9787.092	99	98.860		
	Total	14681.040	149			

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai taraf signifikansi sebesar $0,844 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan ada keterkaitan hubungan linear antara variabel dukungan sosial pasangan (X) dengan variabel kesepian (Y). Berikut adalah hasil uji regresi sederhana yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan bantuan *software* IBM SPSS versi 26.0 yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1166.804	1	1166.804	12.778	.000^b
	Residual	13514.236	148	91.312		
	Total	14681.040	149			

a. Dependent Variable: Kesepian

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Tabel di atas menunjukkan hasil nilai signifikan untuk hasil uji regresi linear sederhana adalah $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang. Adapun hasil uji koefisien determinasi yang dihitung menggunakan *software* SPSS versi 26.0 for windows menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.282 ^a	.079	.073	9.55575

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: Kesepian

Sesuai dengan hasil perhitungan pada tabel di atas, diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0,079, sehingga pengaruh yang diberikan oleh variabel dukungan sosial pasangan (X) terhadap variabel kesepian (Y) yaitu sebesar 7,9% sedangkan sisanya 92,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Uji kategorisasi ini dihitung menggunakan bantuan *software* SPSS versi 26.0 dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Kategorisasi Kesepian

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	21.3	21.3	21.3
	Tinggi	118	78.7	78.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 8 dapat diketahui bahwa frekuensi yang dihasilkan dari responden yang termasuk kedalam kategorisasi kesepian yang tinggi 118 responden atau sebanyak 78,7%

sedangkan 32 atau sebanyak 21,3% responden lainnya masuk kedalam kategorisasi kesepian yang rendah.

Tabel 9. Hasil Uji Kategorisasi Dukungan Sosial Pasangan

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	5	3.3	3.3	3.3
	Tinggi	145	96.7	96.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Berdasarkan data pada tabel 9 dapat diketahui bahwa frekuensi yang dihasilkan dari responden yang termasuk kedalam kategorisasi dukungan sosial pasangan yang tinggi sebanyak 145 responden atau sebanyak 96,7%, sedangkan 5 responden atau sebanyak 3,3% responden lainnya masuk ke dalam kategorisasi dukungan sosial pasangan yang rendah.

Diskusi Penelitian

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikan (Sig.) $0,000 < 0,05$, yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang. Russel (dalam Meianisa & Rositawati, 2023) menyebutkan gejala yang timbul ketika seseorang mengalami kesepian yaitu merasa sedih, khawatir, dan merasa kurang memiliki hubungan interpersonal yang baik. Sedangkan, menurut Hakim & Subarkah (dalam Jasmita, 2024), dukungan sosial akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri, berbagi beban, dan dapat membantu individu dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi.

Hasil analisis data uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial pasangan terhadap variabel kesepian menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,079, sehingga pengaruh yang diberikan oleh variabel dukungan sosial pasangan terhadap variabel kesepian sebesar 7,9%, sedangkan sisanya 92,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Rendahnya nilai koefisien determinasi ini menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak faktor lain yang mempengaruhi kesepian. Pemaparan Peplau dan Perlman (dalam Widarti & Marsidi, 2023) menjelaskan bahwa terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi kesepian yaitu: *predisposing factor* yang meliputi karakteristik seseorang, situasi serta budaya dan *precipitating events* yang meliputi peristiwa yang dapat memicu timbulnya perasaan kesepian seperti perpindahan dari satu tempat ke tempat yang baru sehingga membuat perubahan yang signifikan dalam kehidupan sosial seseorang.

Selanjutnya dilakukan uji kategorisasi pada kedua skala dan didapati hasil pada skala kesepian didominasi dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 118 responden atau sebanyak 78,7%, artinya bahwa kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang sebagian besar tinggi. Perlman dan Peplau (dalam Widarti & Marsidi, 2023) memaparkan gejala kesepian berupa kebosanan, kecemasan, pesimis, putus asa, hilangnya makna hidup, dapat memicu perilaku bunuh diri, dan menimbulkan gejala

psikosomatis. Baron dan Byrne (dalam Nazmi, 2018) menyebutkan bahwa seseorang akan merasa kesepian ketika merasa kekurangan dan tidak puas atas hubungan yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang sebagian besar tinggi, sehingga terdapat kemungkinan bahwa keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia dapat membuat hasrat akan hubungan akrab tidak dapat tercapai. Dayakisni dan Hudaniyah (dalam Aldila & Mudjiran, 2019) mengatakan bahwa kesepian merupakan perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan adanya ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada. Namun, menurut Lim (dalam Imanina & Suminar, 2022) selain hubungan sosial, kesepian juga dapat disebabkan oleh kesehatan, demografi dan lingkungan sosial yang mencakup komunikasi, berkaitan dengan tempat kerja, rekan belajar, kemudian kesehatan yang meliputi fisik, mental, kognitif dan demografi mencakup usia, status sosial, serta ekonomi.

Individu dewasa awal yang merantau di Karawang pada dasarnya dihadapkan dalam situasi yang mengharuskan mereka berbaur dengan lingkungan sosial yang baru serta jauh dari keluarga. Berdasarkan aspek kesepian yang dinyatakan oleh Russel (dalam Meianisa & Rositawati, 2023), yaitu aspek keinginan sosial dimana kondisi kehidupan sosial seseorang tidak sesuai dengan keinginannya. Berdasarkan hasil penelitian, responden sering merasa tidak terpenuhi keinginannya dalam kehidupan sosial seperti perasaan tidak lagi dekat dengan siapapun, ide dan minat responden tidak bisa dibagikan ke orang sekitar, serta responden sering merasa bahwa orang-orang ada disekitarnya tetapi tidak bersamanya. Menurut Robinson (dalam Sari & Listiyandini, 2015), ketidakcocokan dengan lingkungan sekitar dapat menjadi penyebab merasa kesepian meskipun berada ditengah keramaian karena individu yang mengalami kesepian seringkali memiliki persepsi negatif tentang diri sendiri.

Pada skala dukungan sosial pasangan responden didominasi oleh kategori tinggi sebanyak 145 responden atau sebanyak 96,7%, artinya bahwa dukungan sosial pasangan pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang sebagian besar tinggi. Sarafino (dalam Aldina & Mudjiran, 2019) memaparkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok lain. Berdasarkan hasil penelitian, di dapati hasil data demografi pada responden menunjukkan mayoritas responden sudah merantau lebih dari enam tahun. Hal ini menunjukkan bahwa responden mampu untuk memberi dan menerima bantuan dari orang lain.

Menurut Cohen dan McKay (dalam Utami & Wijaya, 2018), dukungan sosial pasangan dapat memberikan rasa aman dan dapat membangkitkan motivasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapati hasil bahwa mayoritas responden masuk ke dalam kategori kesepian yang tinggi, namun kategori dukungan sosial pasangan yang juga tinggi. Hal ini kemungkinan besar terkait dengan rendahnya nilai koefisien determinasi yang hanya sebesar 7,9%. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel

tersebut dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kurang memuaskannya kualitas hubungan yang dimiliki.

Berdasarkan data demografi yang di dapat dalam penelitian ini, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status hubungan belum menikah dengan pasangannya, hal ini dapat menjadi penyebab lain yang menjadikan kategori kesepian yang tinggi akan tetapi kategori dukungan sosial pasangan yang juga tinggi. Meianisa & Rositawati (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, pasangan, atau lingkungan masyarakat. Dalam penelitian ini, dukungan sosial yang didapat oleh responden berasal dari pasangan, sehingga adanya faktor lain yang mempengaruhi salah satunya yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman sebaya.

Selain itu, Russel (dalam Meianisa & Rositawati, 2023) memaparkan bahwa seseorang mengalami kesepian sebagai konsekuensi dari sifat mereka atau pola emosi kesepian yang kadang-kadang berubah dalam kondisi tertentu, juga ketika terdapat gangguan pada perasaan seseorang seperti perasaan sedih, depresi, kurang semangat, merasa tidak dihargai dan hanya terfokus pada kegagalan seseorang.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya dapat disimpulkan terdapat pengaruh dukungan sosial pasangan terhadap kesepian pada dewasa awal yang merantau di Kabupaten Karawang. Mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial pasangan yang tinggi, akan tetapi mayoritas responden juga memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti kualitas hubungan yang dimiliki seseorang, dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman sebaya, kondisi pola emosi seseorang, dan juga gangguan perasaan seseorang seperti depresi.

Daftar Pustaka

- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*, 18-24.
- Al'azm, M. I., & Fitniwilis. (2023). Hubungan antara kematangan emosi dengan kesiapan menikah pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 10214-10220.
- Aldila, M., & Mudjiran. (2019). Hubungan dukungan sosial terhadap kesepian pada lansia di Kelurahan Campago Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-12.
- Aridhona, J., Barmawi, & Junita, N. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan motivasi pasca kesembuhan pada remaja penyalahgunaan narkoba di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 43-50.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode penelitian psikologi*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, IV(2), 170-181.

- Imanina, F. N., & Suminar, R. D. (2022). Hubungan antara pet attachment dengan kesepian pada dewasa awal lajang yang merantau. *BRPKM*, 315-323.
- Jasmita, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terhadap loneliness pada lansia. *Cons-iedu*, 11-25.
- Lestari, N. F., & Hartini, N. (2014). Hubungan antara tingkat stres dengan frekuensi kekambuhan pada wanita penderita asma usia dewasa awal yang telah menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7-15.
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2022). Pengaruh social support terhadap loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, III(1), 640-646.
- Nazmi, I. P. (2017). Loneliness dan dukungan sosial pada remaja perempuan korban kekerasan seksual. *Psikoborneo*, V(3), 330-335.
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2014). Pengaruh dukungan sosial dan attachment style terhadap perasaan kesepian pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Khazanah Kebajikan. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 183-196.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 180-189.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pramasella, F. (2019). Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Psikoborneo*, 457-465.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 35-40.
- Riduwan, & Akdon. (2020). *Rumus dan data dalam aplikasi statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 20-40.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 45-51.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah*, 1-8.
- Widarti, D., & Marsidi, S. R. (2023). Identifikasi pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada karyawan rantau di PT.X. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 1331-1340.