

GAMBARAN *EXPERIENCE OF LONELINESS* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL DENGAN ANAK USIA 0-5 TAHUN DARI KEHAMILAN DI LUAR NIKAH

Kimberly Tan & Nanda Rossalia

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: kimberlytan01@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini meneliti pengalaman kesepian di kalangan perempuan dewasa muda dengan anak berusia 0–5 tahun yang lahir dari kehamilan di luar nikah. Merawat anak pada tahap perkembangan ini bisa sangat menuntut, karena anak-anak bergantung pada ibu mereka secara fisik, emosional, dan sosial. Pada saat yang sama, perempuan dewasa muda seringkali masih mengeksplorasi identitas mereka dan mungkin merasa belum siap untuk tanggung jawab sebagai seorang ibu. Perbandingan sosial dan stigma masyarakat seputar kehamilan di luar nikah dapat semakin memperparah perasaan kesepian. Studi ini melibatkan empat perempuan dewasa muda dengan anak berusia 0–5 tahun dari kehamilan di luar nikah yang tidak direncanakan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan tentang kesepian, dengan fokus pada perbedaan dalam hubungan sosial dan proses kognitif seperti pelabelan diri, kontrol yang dirasakan, dan perbandingan sosial. Hasil menunjukkan bahwa kesepian muncul dari perbedaan antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang sebenarnya, terutama dengan pasangan dan anggota keluarga. Proses kognitif, termasuk pelabelan diri negatif dan perbandingan sosial, juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesepian partisipan. Lebih lanjut, kurangnya kesiapan partisipan dalam menghadapi peran sebagai ibu sementara mereka masih dalam proses pengembangan identitas di awal masa dewasa memperparah pengalaman ini. Studi ini menyoroti interaksi kompleks antara hubungan sosial, proses kognitif, dan tantangan perkembangan dalam membentuk kesepian di kalangan perempuan yang mengalami kehamilan di luar nikah.

Kata Kunci: pengalaman kesepian, kesepian, kehamilan di luar nikah, masa dewasa awal

ABSTRACT

This study examines the experience of loneliness among early-adulthood women with children aged 0–5 years resulting from premarital pregnancies. Caring for children at this developmental stage can be highly demanding, as children depend on their mothers physically, emotionally, and socially. At the same time, women in early adulthood are often still exploring their identity and may feel unprepared for the responsibilities of motherhood. Social comparison and societal stigma surrounding premarital pregnancy may further intensify feelings of loneliness. This study involved four early-adulthood women with children aged 0–5 years from unintended premarital pregnancies. Data were collected through in-depth interviews to explore participants' subjective experiences of loneliness, focusing on discrepancies in social relationships and cognitive processes such as self-labeling, perceived control, and social comparison. The findings indicate that loneliness emerged from the discrepancy between expected and actual social relationships, particularly with partners and family members. Cognitive processes, including negative self-labeling and social comparison,

also contributed significantly to participants' loneliness. Furthermore, participants' lack of preparedness for motherhood while still navigating identity development in early adulthood intensified these experiences. The study highlights the complex interaction between social relationships, cognitive processes, and developmental challenges in shaping loneliness among women experiencing premarital pregnancy.

Keywords: *experience of loneliness, loneliness, pre-marital pregnancy, emerging adulthood*

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, remaja perempuan berusia 15-19 tahun di negara berpendapatan rendah dan menengah diperkirakan mengalami sekitar 21 juta kehamilan, dan sekitar 50% dari kehamilan tersebut merupakan kehamilan di luar pernikahan yang tidak direncanakan (WHO, 2024). Data ini menunjukkan bahwa kehamilan pada usia remaja dan masa transisi menuju dewasa awal masih menjadi isu penting karena dapat berkaitan dengan konsekuensi pendidikan, pekerjaan, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, fokus diarahkan secara lebih spesifik pada perempuan dewasa awal yang memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan, yaitu konteks yang memiliki konsekuensi sosial tersendiri karena berkaitan dengan norma moral, agama, keluarga, dan budaya di Indonesia.

Kehamilan di luar pernikahan tidak dapat dipahami hanya sebagai peristiwa biologis atau transisi menjadi ibu, tetapi juga sebagai pengalaman sosial yang sering disertai stigma. Dalam konteks Indonesia, perempuan yang mengalami kehamilan di luar pernikahan dapat menerima penilaian negatif, komentar merendahkan, pengucilan, tekanan untuk segera menikah, atau perlakuan berbeda dari keluarga maupun lingkungan sosial (Dewi, 2013; Suryaningsih & Gau, 2021). Stigma tersebut dapat membuat perempuan merasa malu, bersalah, berbeda dari teman sebaya,

serta ragu untuk mencari dukungan sosial. Ketika penilaian negatif dari lingkungan diinternalisasi, perempuan dapat mengembangkan *self-stigma* yang memperkuat perasaan rendah diri dan keterasingan (Astuti et al., 2019; Pakasi & Teresa, 2019).

Konteks tersebut menjadi semakin kompleks ketika perempuan berada pada masa dewasa awal. Menurut Arnett (2000), dewasa awal merupakan periode eksplorasi identitas yang ditandai dengan pencarian arah hidup, kemandirian, hubungan romantis, pendidikan, dan karier. Sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa awal juga berkaitan dengan kebutuhan membangun hubungan interpersonal yang dekat, stabil, dan bermakna pada tahap *intimacy versus isolation* (Santrock, 2019). Namun, perempuan dewasa awal yang memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan sering kali harus menjalani peran sebagai ibu ketika tugas perkembangan tersebut masih berlangsung.

Perubahan peran yang cepat dari individu yang sedang mengeksplorasi identitas menjadi ibu yang bertanggung jawab atas pengasuhan anak dapat menghambat pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal. Waktu, energi, dan sumber daya yang umumnya digunakan untuk pendidikan, karier, relasi romantis, serta perluasan jaringan sosial harus dialihkan pada pengasuhan anak. Ketika perubahan tersebut terjadi bersamaan dengan stigma sosial, tekanan

keluarga, keterbatasan dukungan pasangan, dan perbandingan sosial dengan teman sebaya, perempuan dapat merasakan ketidaksesuaian antara relasi sosial yang diharapkan dan relasi sosial yang dimiliki. Ketidaksesuaian inilah yang menjadi dasar penting untuk memahami *experience of loneliness* dalam penelitian ini.

Pengasuhan Anak Usia 0-5 Tahun dan Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Pengasuhan anak usia 0-5 tahun membutuhkan keterlibatan fisik, emosional, dan sosial yang tinggi karena usia dini merupakan periode penting dalam perkembangan anak (Santrock, 2011). Anak pada rentang usia ini masih sangat bergantung pada pengasuh utama dalam pemenuhan kebutuhan dasar, pembentukan regulasi emosi, serta perkembangan sosial-emosional awal. Kondisi tersebut menuntut ibu untuk hadir secara konsisten dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari.

Bagi perempuan dewasa awal, tuntutan pengasuhan tersebut dapat berbenturan dengan kebutuhan perkembangan personal. Pada tahap ini, individu umumnya masih berupaya menyelesaikan pendidikan, membangun karier, mengembangkan relasi romantis, memperluas jaringan sosial, serta mengeksplorasi identitas diri (Arnett, 2000). Ketika tanggung jawab pengasuhan anak muncul secara mendadak akibat kehamilan tidak direncanakan, kesempatan untuk menjalani aktivitas perkembangan tersebut dapat menjadi terbatas.

Keterbatasan tersebut dapat memunculkan perasaan berbeda dari teman sebaya, khususnya ketika perempuan melihat orang lain masih memiliki kebebasan untuk berkuliah, bekerja, membangun relasi romantis, atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial tanpa

tanggung jawab pengasuhan. Perbandingan sosial ini dapat memperkuat perasaan tertinggal, kehilangan kesempatan, malu, dan terasing, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap *loneliness*.

Stigma Sosial terhadap Kehamilan di Luar Pernikahan

Dalam konteks Indonesia, kehamilan di luar pernikahan sering dipandang sebagai pelanggaran terhadap norma sosial, moral, agama, dan budaya. Stigma yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada penilaian negatif yang diarahkan kepada perempuan yang mengalami kehamilan sebelum adanya ikatan pernikahan, termasuk pelabelan moral, komentar merendahkan, pengucilan sosial, penolakan keluarga, serta perlakuan berbeda terhadap ibu maupun anak (Dewi, 2013; Suryaningsih & Gau, 2021). Dengan demikian, stigma dalam penelitian ini bukan sekadar konteks umum, melainkan kondisi sosial yang dapat membatasi dukungan, memengaruhi cara partisipan memaknai dirinya, dan memperkuat *experience of loneliness*.

Proses stigma dapat berlangsung melalui beberapa tahap. Pertama, perempuan menerima penilaian negatif dari lingkungan terkait kehamilan yang tidak sesuai dengan norma sosial. Kedua, penilaian tersebut dapat diinternalisasi menjadi *self-stigma*, seperti perasaan malu, bersalah, rendah diri, dan merasa berbeda dari perempuan lain (Pakasi & Teresa, 2019; Astuti et al., 2019). Stigma tersebut sering kali memunculkan label negatif seperti "*bukan perempuan baik-baik*" atau "*anak haram*", yang memperburuk kesejahteraan psikologis ibu dan anak yang terlibat (Dewi, 2013; Suryaningsih & Gau, 2021). Ketiga, untuk menghindari

komentar, penolakan, atau penilaian sosial, individu dapat menarik diri dari lingkungan. Penarikan diri ini mengurangi peluang untuk memperoleh dukungan sosial dan memperkuat pengalaman *loneliness*.

Stigma juga dapat memengaruhi keputusan relasional, termasuk keputusan untuk menikah setelah kehamilan diketahui. Dalam penelitian ini, seluruh partisipan menikah setelah mengetahui kehamilan, terutama karena dorongan keluarga dan tekanan sosial untuk menghindari penilaian negatif terhadap kehamilan di luar pernikahan. Pernikahan yang terjadi secara mendesak tidak selalu menghilangkan stigma atau *loneliness*; sebaliknya, kondisi tersebut dapat memunculkan perubahan besar, seperti perpindahan tempat tinggal, perubahan agama, ketergantungan finansial, penundaan pendidikan atau pekerjaan, serta ketegangan relasional dengan pasangan maupun keluarga.

Experience of Loneliness

Loneliness merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasakan ketidaksesuaian antara kebutuhan akan hubungan sosial dan relasi yang dimilikinya. Kondisi ini dapat ditandai oleh perasaan kosong, terasing, sedih, frustrasi, malu, dan putus asa yang berakar dari kurangnya kedekatan atau keterhubungan emosional dengan orang lain (Yanguas et al., 2018). *Loneliness* tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah hubungan sosial, tetapi lebih dipengaruhi oleh kualitas hubungan dan sejauh mana hubungan tersebut memenuhi kebutuhan emosional individu (Peplau & Perlman, 1982).

Experience of loneliness merujuk pada cara individu secara subjektif

merasakan, menafsirkan, dan menjalani pengalaman kesepian dalam konteks kehidupan sosialnya. Peplau dan Perlman (1998) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman individual yang dipengaruhi oleh kualitas relasi, evaluasi terhadap situasi sosial, dan proses kognitif individu. Oleh karena itu, pengalaman kesepian tidak hanya berupa emosi negatif, tetapi juga mencakup cara individu memberi makna terhadap ketidaksesuaian antara hubungan yang diharapkan dan hubungan yang dimiliki.

Dalam penelitian ini, *experience of loneliness* digunakan untuk memahami bagaimana perempuan dewasa awal dengan anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan yang tidak direncanakan menghayati kesepian dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini memungkinkan eksplorasi terhadap interaksi antara faktor emosional, relasional, dan kognitif, termasuk stigma sosial, perubahan peran sebagai ibu, keterbatasan dukungan sosial, *self-labeling*, perbandingan sosial, atribusi kausal, dan *perceived control*.

Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual penelitian ini mengacu pada *Discrepancy Model of Loneliness* yang menekankan bahwa *loneliness* muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki (Peplau & Perlman, 1982; Perlman & Peplau, 1998). Dalam penelitian ini, kesenjangan tersebut disebut sebagai *environmental context mismatch*, yaitu kondisi ketika kebutuhan atau harapan individu terhadap dukungan, penerimaan, komunikasi, dan kedekatan emosional tidak sesuai dengan kualitas relasi yang tersedia.

Ketidaksesuaian sosial dalam penelitian ini tidak terbatas pada stigma,

tetapi stigma dapat menjadi salah satu faktor yang memperbesar kesenjangan tersebut. Misalnya, ketika perempuan mengharapkan penerimaan dari keluarga atau pasangan, tetapi justru menerima penilaian negatif, kontrol berlebihan, atau minim dukungan emosional, maka hubungan sosial yang dimiliki tidak memenuhi kebutuhan sosial yang diharapkan. Kesenjangan ini kemudian diinterpretasikan melalui proses kognitif dan atribusi.

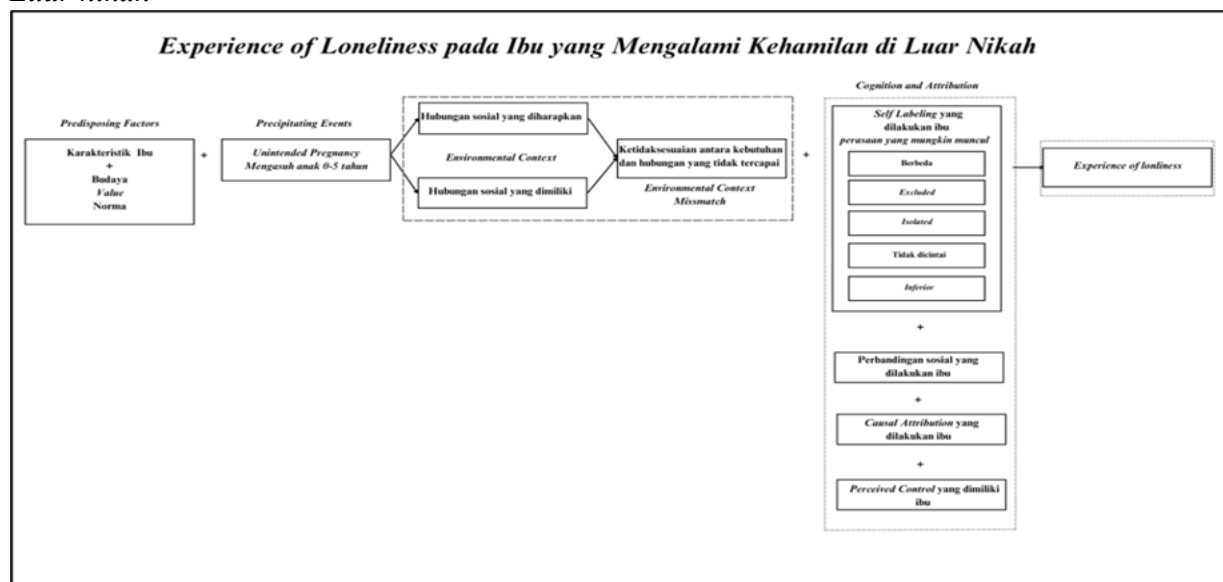
Proses kognitif dan atribusi mengacu pada cara individu memberi label pada dirinya, membandingkan diri dengan orang lain, menjelaskan penyebab situasi sosial yang dialami, serta menilai sejauh mana dirinya memiliki kontrol terhadap situasi tersebut (Peplau & Perlman, 1998).

Self-labeling dapat muncul dalam bentuk merasa inferior, berbeda, tidak dicintai, *excluded*, atau *isolated*. Perbandingan sosial dapat memperkuat kesedihan ketika individu merasa tertinggal dari teman sebaya. *Causal attribution* memengaruhi cara individu menjelaskan penyebab *loneliness*, sedangkan *perceived control* memengaruhi sejauh mana individu merasa mampu mengubah situasi sosialnya.

Berdasarkan kerangka tersebut, *experience of loneliness* pada partisipan dipahami sebagai hasil interaksi antara konteks lingkungan, stigma sosial, perubahan peran sebagai ibu, dan proses pemaknaan kognitif terhadap relasi sosial yang dimiliki.

Gambar 1

Kerangka Konseptual Experience of Loneliness pada Ibu yang Mengalami Kehamilan di Luar nikah



METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan

penelitian bukan untuk menguji hubungan antarvariabel, melainkan menggambarkan secara mendalam *experience of loneliness* pada perempuan dewasa awal yang memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan yang tidak

direncanakan. Pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif partisipan berdasarkan narasi, makna, dan konteks kehidupan yang mereka sampaikan.

Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana partisipan mengalami ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan dimiliki, serta bagaimana proses kognitif seperti *self-labeling*, perbandingan sosial, *causal attribution*, dan *perceived control* membentuk *experience of loneliness* mereka.

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan pendekatan *criterion sampling*. Teknik ini digunakan agar partisipan yang terlibat benar-benar memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria partisipan adalah: (1) perempuan berusia 18-25 tahun; (2) memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan dan (3) mengalami *loneliness* sedang hingga tinggi berdasarkan skor *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Rentang skor 35-49 dikategorikan sebagai kesepian sedang, sedangkan skor 50-80 dikategorikan sebagai kesepian tinggi.

Penelitian ini melibatkan empat partisipan yang seluruhnya memenuhi kriteria tersebut. Keempat partisipan diberi nama samaran Angela, Beatrice, Cindy, dan Deandra untuk menjaga kerahasiaan identitas. Informasi personal yang dapat mengarah pada identitas partisipan, seperti alamat spesifik, tempat kerja, atau nama institusi, disamarkan dalam penyajian data.

Tabel 1

Hasil Skrining UCLA Loneliness Scale Versi 3

Partisipan	Skor	Interpretasi
Angela	59	Tinggi
Beatrice	48	Sedang
Cindy	63	Tinggi
Deandra	48	Sedang

Instrumen dan Panduan Wawancara

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari formulir skrining, *UCLA Loneliness Scale Version 3*, *informed consent*, lembar informasi penelitian, dan panduan wawancara semi-terstruktur. *UCLA Loneliness Scale Version 3* digunakan untuk memastikan tingkat *loneliness* partisipan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Panduan wawancara disusun berdasarkan kerangka *environmental context* serta *cognition and attribution* dalam *Discrepancy Model of Loneliness*.

Panduan wawancara tidak digunakan secara kaku, tetapi sebagai pedoman untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan secara mendalam. Pertanyaan diarahkan pada hubungan sosial yang diharapkan, hubungan sosial yang dimiliki, ketidaksesuaian antara keduanya, *self-labeling*, perbandingan sosial, *cognition and attribution*, *perceived control*, serta dampak *loneliness* dalam kehidupan sehari-hari.

Prosedur Penelitian

Pada tahap pra-pelaksanaan, peneliti menyusun latar belakang, kajian pustaka, metode penelitian, panduan wawancara, *informed consent*, dan lembar informasi penelitian. Seluruh dokumen diajukan kepada KPIN untuk memperoleh persetujuan etis. Persetujuan etis diperoleh sebelum pengambilan data dilakukan.

Tabel 2

Contoh Indikator Coding

Aspek	Sub-Aspek dengan Kode	Indikator	Keterangan Tambahan
<i>Environmental Context</i>	Hubungan sosial yang diharapkan (HSH)	- Harapan intensitas ibu dengan hubungan sosial yang dimiliki dengan lingkungan	Melihat lingkungan sosial ibu
		- Harapan keintiman hubungan sosial yang dimiliki dengan lingkungan	- Anak - Pasangan - Keluarga - Teman - Keluarga - Pasangan - Rekan
<i>Cognition and Attribution</i>	Self-labeling yang dimiliki (CASL)	- Ibu merasa terisolasi dari lingkungan sosial	
<i>Experience of Loneliness</i>		- Ibu merasa inferior - <i>Environmental context mismatch</i> - <i>Cognition and Attribution</i> yang dimiliki Ibu	

Tabel 3

Contoh Panduan Wawancara

Tahapan Wawancara	Pertanyaan 1	Pertanyaan 2
Hubungan Sosial	"Siapa saja yang terdapat dalam lingkungan sosial Anda?" "Bagaimana kegiatan apa yang biasanya Anda lakukan dengan pasangan?"	"Bagaimana hubungan Anda dengan orang terdekat Anda?" "Apakah Anda puas dengan interaksi maupun kegiatan dengan pasangan?"
Ketidakpuasan Ibu	"Silakan jelaskan harapan Anda terhadap hubungan sosial dan kenyataan yang ada."	"Bagaimana perasaan Anda mengenai perbedaan antara harapan dan kenyataan?"
<i>Cognition and Attribution</i>	"Apakah Anda pernah membandingkan diri Anda dengan orang lain dalam hubungan sosial?" "Menurut Anda, apa yang menyebabkan situasi atau perasaan Anda saat ini dalam hubungan sosial?"	"Apa yang Anda pikirkan saat membandingkan hubungan sosial Anda dengan orang lain?" "Apakah Anda merasa situasi ini lebih disebabkan oleh diri Anda, orang lain, atau lingkungan?"

Sambil menunggu persetujuan etis, peneliti mencari partisipan sesuai kriteria. Upaya pencarian melalui media sosial belum berhasil, sehingga peneliti menghubungi 138 kenalan melalui *Line* dan *WhatsApp*. Beberapa individu sempat dihubungi dan dibangun *rapport*, tetapi tidak seluruhnya bersedia melanjutkan hingga tahap pengisian formulir skrining karena alasan kenyamanan dan kesediaan berpartisipasi. Dari individu yang mengisi formulir skrining, seluruhnya memenuhi

kriteria penelitian. Pada akhir September 2024, diperoleh tiga partisipan yang bersedia mengikuti penelitian dengan skor *loneliness* pada rentang 48-63.

Proses rekrutmen mengalami kendala karena salah satu partisipan tidak memberi kabar hingga 18 Oktober 2024. Peneliti kemudian mencari partisipan tambahan dan menemukan satu orang lain yang memenuhi kriteria. Partisipan yang sempat tidak dapat dihubungi kembali memberikan kabar pada 23 Oktober 2024,

sehingga total partisipan yang memenuhi kriteria menjadi empat orang. Wawancara dijadwalkan sesuai kenyamanan partisipan untuk menciptakan suasana yang mendukung keterbukaan. Pengambilan data berlangsung pada 5 Oktober 2024 sampai 6 November 2024.

Wawancara dilakukan secara tatap muka di kafe yang sepi atau memiliki ruang privat, sesuai pilihan partisipan. Khusus Partisipan 4, sesi kedua dilakukan secara daring melalui *Zoom Meeting* karena partisipan merasa lebih nyaman melanjutkan wawancara secara daring. Setelah wawancara selesai, peneliti menyusun verbatim, melakukan proses *coding*, mengembangkan gambaran latar belakang partisipan, dan mengidentifikasi tema utama yang muncul.

Member checking dilakukan dua kali untuk memastikan kredibilitas data. Pada *member checking* pertama yang berlangsung pada 7-9 November 2024, beberapa partisipan memberikan tambahan cerita yang kemudian ditambahkan dan disesuaikan dalam data. Pada *member checking* kedua yang berlangsung pada 29 November-4 Desember 2024, tidak terdapat tambahan data baru. Dengan demikian, data yang digunakan dalam analisis dinilai telah sesuai dengan pengalaman partisipan.

Pertimbangan Etis

Penelitian ini membahas topik sensitif terkait *loneliness*, kehamilan di luar pernikahan, relasi keluarga, dan pengalaman sebagai ibu. Oleh karena itu, peneliti memastikan bahwa partisipan memahami tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian melalui lembar informasi dan *informed consent*. Partisipan diberi hak untuk menolak menjawab pertanyaan tertentu atau mengundurkan diri kapan saja

tanpa konsekuensi. Kerahasiaan data dijaga melalui penggunaan nama samaran dan penyamaran informasi identitas. Wawancara dijadwalkan dengan mempertimbangkan kenyamanan partisipan. Apabila partisipan menunjukkan ketidaknyamanan, peneliti memberikan kesempatan untuk beristirahat, menghentikan wawancara, atau melanjutkan melalui format yang lebih nyaman.

Teknik Analisa Data

Data dianalisis menggunakan teknik koding tematik berdasarkan kerangka konseptual penelitian. Tahap analisis meliputi penyusunan verbatim, pembacaan berulang, pemberian kode awal, pengelompokan kode ke dalam sub-aspek, identifikasi tema utama, dan penarikan interpretasi berdasarkan pola yang muncul di antara partisipan. Kode utama meliputi hubungan sosial yang diharapkan (HSH), hubungan sosial yang dimiliki (HSM), *environmental context mismatch* (ECMM), *self-labeling* (CASL), *perbandingan sosial* (CAPS), *causal attribution* (CACA), dan *perceived control* (CAPC).

Untuk menjaga konsistensi analisis, peneliti menggunakan indikator *coding* yang merujuk pada kerangka *environmental context* serta *cognition and attribution*. Tema umum ditentukan apabila muncul pada mayoritas partisipan, yaitu minimal tiga dari empat partisipan. Kutipan partisipan digunakan untuk memperkuat interpretasi hasil dan mempertahankan kedekatan analisis dengan data asli.

Tabel 4

Tabel Jadwal Wawancara

Partisipan	Keterangan	Tanggal	Jam	Tempat
Angela	Wawancara sesi 1	Sabtu, 5 Oktober 2024	16:00-19:00	Kafe, Jakarta Utara
Beatrice	Wawancara sesi 1	Sabtu, 12 Oktober 2024	13:00-16:00	Kafe, Jakarta Pusat
Cindy	Wawancara sesi 1	Senin, 21 Oktober 2024	18:30-20:50	Kafe, Jakarta Selatan
Deandra	Wawancara sesi 1	Rabu, 16 Oktober 2024	18:00-18:40	Kafe, Jakarta Utara
	Wawancara sesi 2	Rabu, 6 November	13:00-14:00	Daring, Melalui Zoom Meeting

Tabel 5

Tabel Member Checking

Partisipan	Keterangan	Jadwal	Jam	Tempat
Angela	Member Checking 1	Kamis, 7 November 2024	16:00-19:00	Daring,
	Member Checking 2	Jumat, 29 November 2024	19:00-19:30	Melalui Zoom Meeting
Beatrice	Member Checking 1	Jumat, 8 November 2024	13:00-16:00	
	Member Checking 2	Selasa, 3 Desember 2024	11:00-11:30	
Cindy	Member Checking 1	Kamis, 7 November 2024	18:30-20:50	
	Member Checking 2	Rabu, 4 Desember 2024	17:30-18:00	
Deandra	Member Checking 1	Sabtu, 9 November 2024	18:00-18:40	
	Member Checking 2	Selasa, 3 Desember 2024	17:00-17:30	

HASIL

Gambaran Partisipan

Keempat partisipan berada pada rentang usia 19-25 tahun dan memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan yang tidak direncanakan. Seluruh partisipan menikah setelah mengetahui kehamilan, tetapi status relasi pada saat pengambilan data berbeda. Angela, Beatrice, dan Cindy masih berstatus menikah, sedangkan Deandra berada dalam proses perceraian talak tiga. Informasi ini penting karena dinamika relasi dengan pasangan menjadi salah satu sumber utama *loneliness* pada partisipan.

Keempat partisipan berasal dari latar belakang sosial ekonomi menengah hingga menengah ke atas. Mereka belum sepenuhnya mandiri secara finansial dan masih menerima dukungan dari orang tua, mertua, pasangan, atau pekerjaan pribadi. Sebagian partisipan juga memperoleh bantuan dalam pengasuhan anak. Meskipun demikian, dukungan praktis dan finansial

tidak selalu diikuti oleh dukungan emosional yang memadai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami *experience of loneliness* sebagai pengalaman subjektif yang berkaitan dengan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki. Partisipan tidak selalu berada dalam kondisi tanpa relasi sosial, tetapi merasa bahwa relasi yang tersedia belum memenuhi kebutuhan akan komunikasi, kedekatan emosional, penerimaan, dan dukungan.

Pada Angela dan Cindy, *loneliness* terutama berkaitan dengan dinamika hubungan dengan pasangan. Keduanya mengharapkan pasangan sebagai figur utama untuk berbagi cerita, memperoleh dukungan emosional, dan membangun kedekatan. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, konflik atau jarak emosional dengan pasangan memperkuat rasa terisolasi. Pada Beatrice, *experience of loneliness* banyak berkaitan dengan

Tabel 6

Data Partisipan

	Angela	Beatrice	Cindy	Deandra
Usia	25	21	24	19
Domisili	Jakarta Barat	Jakarta Timur	Jakarta Selatan	Jakarta Utara
Tempat Tinggal	Rumah sewa	Rumah mertua	Rumah orang tua	Rumah dari orang tua
Agama di KTP	Buddha	Islam	Katolik	Islam
Status Pernikahan	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah (proses cerai)
Pekerjaan	Wirausaha	Mahasiswa & magang	Wiraswasta	Freelance agen properti
Sumber Pendapatan	Pribadi + bantuan orang tua/mertua	Pribadi + pasangan + bantuan orang tua/mertua	Pribadi + pasangan + bantuan orang tua/mertua	Pribadi + bantuan orang tua
Pendidikan	S1	SMA	S1	SD
Jumlah Anak	1	1	1	2
Usia Anak	8 bulan	1 tahun 11 bulan	5 tahun 9 bulan	2 tahun 1 bulan

keterbatasan bertemu keluarga dan perubahan aktivitas sosial setelah menjadi ibu. Pada Deandra, *experience of loneliness* muncul dalam konteks hubungan pernikahan yang tidak memuaskan, perasaan inferior, dan proses berpisah dari pasangan.

Seluruh partisipan melaporkan emosi negatif yang berkaitan dengan *experience of loneliness* seperti sedih, malu, frustrasi, merasa kosong, tidak berguna, putus asa, dan merasa berbeda dari orang lain. Salah satu partisipan menggambarkan pengalaman tersebut sebagai berikut:

“Dulu temen aku baru pada masuk kuliah terus aku di rumah ngurus anak terus aku kayak stress banget di rumah doang, ngerasa kayak apa ya, gak berguna iya, malu iya, semuanya iya.”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* tidak hanya muncul karena keterbatasan interaksi sosial, tetapi juga karena perbandingan sosial dengan teman sebaya dan *self-labeling* negatif terhadap diri sendiri.

Environmental Context Mismatch

Tema utama dalam penelitian ini adalah *environmental context mismatch*, yaitu ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan (HSH) dan hubungan sosial yang dimiliki (HSM). Seluruh partisipan mengharapkan relasi yang lebih dekat, suportif, dan komunikatif, terutama dengan pasangan dan keluarga. Namun, hubungan yang dimiliki sering kali tidak memenuhi harapan tersebut.

Mayoritas partisipan menginginkan komunikasi yang lebih intens dan intim dengan pasangan. Mereka juga mengharapkan dukungan emosional, penerimaan tanpa penghakiman, serta kehadiran pasangan sebagai tempat bercerita. Harapan ini tampak dalam kutipan berikut:

“Kayak kan harusnya kita suami istri bisa dekat, bisa ngobrol, bisa cerita. Ini malah kayak gini. Aku pengennya kita bisa sama-sama, bareng-bareng.”

Selain pasangan, hubungan dengan orang tua juga menjadi konteks penting. Seluruh partisipan tidak menggambarkan kedekatan emosional yang kuat dengan

orang tua. Kurangnya kedekatan tersebut membuat partisipan tidak selalu menjadikan keluarga asal sebagai sumber dukungan emosional. Pada saat yang sama, partisipan justru menunjukkan keinginan untuk membangun kedekatan emosional yang lebih hangat dengan anak mereka.

Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan relasi sosial tersebut menunjukkan bahwa *experience of loneliness* pada partisipan tidak dapat dipahami hanya dari jumlah orang yang berada di sekitar mereka. Meskipun partisipan memiliki pasangan, keluarga, anak, atau teman, kualitas dukungan emosional yang diterima tidak selalu sesuai dengan kebutuhan mereka.

Cognition and Attribution dalam Experience of Loneliness

Selain *environmental context mismatch*, *experience of loneliness* partisipan juga dibentuk oleh proses kognitif dan atribusi. Proses ini terlihat melalui *self-labeling*, perbandingan sosial, *causal attribution*, dan *perceived control*. Keempat proses tersebut membantu menjelaskan mengapa ketidaksesuaian relasi sosial dapat berkembang menjadi pengalaman kesepian yang intens.

Self-labeling muncul ketika partisipan memberi penilaian negatif terhadap diri sendiri. Beberapa partisipan merasa minder, inferior, bodoh, tidak berguna, atau berada di bawah orang lain. Perasaan ini memperkuat *loneliness* karena individu tidak hanya merasa tidak didukung oleh lingkungan, tetapi juga menilai dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain.

Perbandingan sosial menjadi tema yang muncul pada seluruh partisipan. Partisipan membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih bebas, lebih maju dalam pendidikan atau

pekerjaan, memiliki relasi yang lebih stabil, atau belum memiliki tanggung jawab pengasuhan anak. Salah satu partisipan menggambarkan perbandingan tersebut sebagai berikut:

“Aku harus mikirin anak aku sama siapa, nanti anak aku kesepian atau nggak, terus aku perlu izin sama suami aku. Sedangkan kalau temen aku main ya tinggal main, pulang malam bebas. Aku ngerasa sedihnya di situ sih.”

Causal attribution terlihat ketika partisipan mencoba menjelaskan penyebab situasi yang dialami, baik dengan mengaitkannya pada diri sendiri, pasangan, keluarga, maupun keadaan kehamilan yang tidak direncanakan. Namun, dalam analisis gabungan, *causal attribution* eksplisit paling jelas muncul pada Deandra. Sementara itu, *perceived control* muncul pada seluruh partisipan. Mereka merasa tidak memiliki kontrol terhadap beberapa pengalaman negatif, seperti kehamilan yang telah terjadi, perlakuan keluarga, atau masalah rumah tangga. Namun, mereka tetap merasa memiliki kontrol terhadap masa depan anak dan keluarga.

“Kalau aku punya pasangan yang bisa support aku, temenin aku, dan terima aku sepenuhnya apa adanya, akan lebih baik sih.”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan akan dukungan emosional tidak hanya berkaitan dengan kehadiran pasangan, tetapi juga dengan penerimaan dan rasa aman dalam relasi. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, *loneliness* menjadi lebih kuat.

Hasil Tambahan

Selain tema utama, penelitian ini menemukan lima hasil tambahan. Pertama, seluruh partisipan menikah setelah mengetahui kehamilan, terutama karena tekanan stigma sosial dan dorongan keluarga. Pernikahan tidak selalu diawali oleh kesiapan relasional, emosional, atau finansial, sehingga dapat menjadi sumber stres baru.

Kedua, seluruh partisipan tidak menggambarkan kedekatan emosional yang signifikan dengan orang tua. Pengalaman ini tampak memengaruhi harapan mereka untuk membangun hubungan emosional yang lebih baik dengan anak. Ketiga, anak menjadi motivasi utama partisipan untuk bertahan dan memperbaiki kehidupan. Meskipun mengalami *loneliness*, partisipan menunjukkan komitmen kuat untuk memberikan masa depan yang lebih baik bagi anak.

Keempat, masalah keluarga menjadi stresor tambahan karena partisipan merasa tidak selalu memiliki teman untuk berbagi cerita mengenai masalah rumah tangga atau keluarga. Kelima, pernikahan membawa perubahan mendadak seperti perpindahan tempat tinggal, ketergantungan finansial, perubahan agama pada sebagian partisipan, serta penundaan pendidikan atau pekerjaan. Perubahan tersebut memperkuat proses *self-labeling* dan perbandingan sosial, terutama ketika partisipan merasa pencapaian hidupnya tertunda dibandingkan teman sebaya.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami *experience of loneliness* pada perempuan dewasa awal yang memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar

pernikahan yang tidak direncanakan. Temuan menunjukkan bahwa *loneliness* partisipan terutama dibentuk oleh *environmental context mismatch* dan proses *cognition and attribution*. Dengan demikian, *loneliness* dalam penelitian ini bukan hanya perasaan kesendirian, melainkan pengalaman subjektif yang muncul dari ketidaksesuaian relasi sosial, stigma, perubahan peran sebagai ibu, dan pemaknaan individu terhadap situasi hidupnya.

Temuan ini sejalan dengan *Discrepancy Model of Loneliness* yang menjelaskan bahwa *loneliness* muncul ketika terdapat kesenjangan antara relasi sosial yang diinginkan dan relasi sosial yang dimiliki (Peplau & Perlman, 1982, 1998). Dalam penelitian ini, partisipan mengharapkan komunikasi, dukungan emosional, penerimaan, dan kedekatan, terutama dari pasangan. Namun, hubungan yang dimiliki sering kali tidak memenuhi harapan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan pasangan atau keluarga tidak otomatis melindungi individu dari *loneliness* apabila kualitas relasi tidak memenuhi kebutuhan emosional.

Temuan juga memperlihatkan bahwa stigma sosial terhadap kehamilan di luar pernikahan merupakan konteks yang tidak dapat dipisahkan dari *experience of loneliness* partisipan. Stigma tidak hanya hadir sebagai penilaian eksternal dari lingkungan, tetapi juga dapat memengaruhi cara partisipan memandang dirinya sendiri, membatasi keberanian untuk mencari dukungan, dan mempersempit ruang aman untuk bercerita. Dalam penelitian ini, tekanan sosial untuk menikah setelah kehamilan diketahui, kekhawatiran terhadap penilaian keluarga atau lingkungan, serta perasaan malu dan

berbeda dari teman sebaya menjadi bagian dari proses yang memperkuat *loneliness*.

Selain faktor relasional, tuntutan pengasuhan anak usia 0-5 tahun juga berperan dalam membentuk *loneliness*. Periode usia dini menuntut perhatian intensif, sedangkan perempuan dewasa awal masih berada dalam tahap eksplorasi identitas, pendidikan, pekerjaan, relasi romantis, dan pertemanan. Ketika partisipan membandingkan kehidupannya dengan teman sebaya yang dianggap lebih bebas atau lebih maju dalam pencapaian, muncul perasaan tertinggal, inferior, dan berbeda. Perbandingan sosial ini memperkuat *loneliness* karena individu tidak hanya mengalami keterbatasan aktivitas sosial, tetapi juga menilai dirinya tidak setara dengan orang lain.

Proses *perceived control* menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Partisipan merasa tidak dapat mengubah beberapa aspek masa lalu atau situasi sosial tertentu, seperti kehamilan yang telah terjadi, perlakuan keluarga, atau konflik rumah tangga. Namun, mereka tetap merasa memiliki kontrol terhadap masa depan anak. Perasaan memiliki kontrol terhadap masa depan anak menjadi sumber motivasi dan harapan. Dengan demikian, *experience of loneliness* tidak hanya menghasilkan kerentanan psikologis, tetapi juga dapat berdampingan dengan komitmen untuk memperbaiki kehidupan anak dan membangun hubungan emosional yang lebih hangat.

Hasil tambahan mengenai kurangnya kedekatan emosional dengan orang tua juga penting untuk dibahas. Seluruh partisipan menunjukkan keinginan untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan anak dibandingkan relasi yang mereka rasakan dengan orang tua. Hal ini menunjukkan adanya upaya untuk

menciptakan pola relasi yang berbeda dan lebih hangat. Dalam konteks ini, peran sebagai ibu tidak hanya menjadi sumber tekanan, tetapi juga menjadi sumber makna, harapan, dan orientasi masa depan.

Implikasi Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai *experience of loneliness* pada perempuan dewasa awal dengan menunjukkan bahwa *experience of loneliness* perlu dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh kualitas relasi, stigma sosial, tugas perkembangan, dan proses kognitif. Secara praktis, temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan emosional bagi ibu muda, terutama dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial terdekat.

Program pendampingan bagi ibu muda dengan pengalaman kehamilan di luar pernikahan perlu memperhatikan aspek relasional dan emosional, bukan hanya kebutuhan finansial atau pengasuhan anak. Edukasi pasangan mengenai dukungan emosional, komunikasi, dan pembagian peran juga penting untuk mengurangi kesenjangan antara harapan dan kenyataan relasi sosial.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan terbatas pada empat orang dan seluruhnya berdomisili di Jakarta, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh perempuan dewasa awal dengan pengalaman serupa. Kedua, semua partisipan berasal dari latar belakang sosial ekonomi menengah hingga menengah ke atas dan memperoleh bantuan pengasuhan, sehingga pengalaman *loneliness* pada ibu muda tanpa dukungan finansial atau

bantuan rumah tangga mungkin berbeda. Ketiga, penelitian ini belum secara mendalam mengeksplorasi pengaruh agama, ras, perubahan agama, dan latar budaya terhadap *experience of loneliness*.

Kesimpulan, Keterbatasan, dan Arah Penelitian Lanjutan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *experience of loneliness* pada perempuan dewasa awal yang memiliki anak usia 0-5 tahun dari kehamilan di luar pernikahan yang tidak direncanakan merupakan pengalaman yang kompleks. *Loneliness* muncul terutama karena ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki, khususnya dalam relasi dengan pasangan dan keluarga. Ketidaksesuaian tersebut diperkuat oleh *self-labeling*, perbandingan sosial, *causal attribution*, dan *perceived control*.

Meskipun mengalami *loneliness*, partisipan tetap menunjukkan motivasi kuat untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anak dan membangun kedekatan emosional yang lebih hangat. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman sebagai ibu dapat menjadi sumber tekanan sekaligus sumber makna bagi perempuan dewasa awal yang mengalami kehamilan di luar pernikahan yang tidak direncanakan.

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi pengalaman perempuan tanpa bantuan asisten rumah tangga atau dukungan finansial, meneliti peran agama dan budaya secara lebih mendalam, serta mengkaji *experience of loneliness* pada periode awal mengetahui kehamilan dan enam bulan pertama setelah melahirkan. Secara praktis, perlu dikembangkan kelompok dukungan bagi ibu muda dan program edukasi bagi pasangan untuk meningkatkan dukungan

emosional, komunikasi, dan keterlibatan dalam pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Astuti, A. W., Hirst, J., & Bharj, K. K. (2020). Indonesian adolescents' experiences during pregnancy and early parenthood: A qualitative study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 41(4), 317–326. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2019.1693538>
- Dewi, F. S. (2013). Anak di luar nikah: Studi sosiologis tentang stigma dan respon perilaku anak terhadap lingkungan sosial di Surabaya. *Komunitas*, 2(1). <https://journal.unair.ac.id/Kmnts@anak-di-luar-nikah-%28studi-sosiologis-tentang-stigma-dan-respon-perilaku-anak--terhadap-lingkungan-sosial--di-surabaya-%29-article-5876-media-135-category-8.html>
- Pakasi, D. T., & Kartikawati, R. (2013). Antara kebutuhan dan tabu: Pendidikan seksualitas dan kesehatan reproduksi bagi remaja di SMA. *Makara Journal of Health Research*, 17(2), 79–87. <https://doi.org/10.7454/msk.v17i2.3030>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley-Interscience.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*. (Vol. 2, pp. 571–581). Academic Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suryaningsih, E. K., & Gau, M. L. (2021). Factor influence pre-marital pregnancy in Yogyakarta, Indonesia: A qualitative study. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.31101/jhtam.1371>
- World Health Organization. (2024, April 10). *Adolescent pregnancy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>