

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Menurut Russell (dalam Lou, Yan, Nickerson, & McMorris, 2012) kesepian didefinisikan sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang. Weiss (dalam Sønderby & Wagoner, 2013) menyatakan bahwa Kesepian adalah suatu kondisi bukan disebabkan karena individu sendiri melainkan karena kurangnya hubungan atau rangkaian hubungan yang dibutuhkan. Menurut pendapat Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari suatu hubungan. Archibald, Bartholomew, dan Marx (dalam Baron & Byrne, 2000) menyatakan bahwa kesepian adalah reaksi emosi dan kognisi karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan dari yang diharapkan. Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan (Peplau & Perlman, 1998).

Menurut Dayakisni dan Hudaniah (2003), kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada. Menurut Oguz dan Cakir (2014), kesepian adalah perasaan

emosi yang dirasakan ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang individu tersebut inginkan, atau ketika individu merasa tidak puas dengan kehidupan sosialnya. Menurut Hidayati (2015) kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya.

Kemudian berdasarkan pengertian kesepian yang dikemukakan oleh (Peplau, 1994) yang menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya ciri-ciri tersebut bisa bersifat kuantitatif kita mungkin tidak mempunyai teman, atau hanya mempunyai sedikit teman- tidak yang seperti kita inginkan. Kesepian menurut De jong-gierveld (dalam Griffin, 2010) perasaan yang tidak menyenangkan dalam membina hubungan dengan orang lain, karena kurang adanya hubungan bermakna dan kurang adanya keakraban dengan orang lain. Menurut Santrock (2003), individu yang mengalami kesepian merasa bahwa tidak ada seorangpun yang dapat memahami dirinya dengan baik, sehingga muncul perasaan merasa terisolasi serta merasa bahwa dia tidak memiliki seorangpun untuk pelarian saat dibutuhkan. Adanya penurunan dalam hubungan yang dekat dapat menjadi alasan bagi seseorang untuk mengalami kesepian. Kesepian yang bersifat negatif merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya karena mereka meyakini bahwa keberadaan orang lain adalah sumber perasaan bahagia dan berharga yang mereka rasakan. Killen (1998) menyebutkan bahwa individu kesepian

seringkali merasa tersingkirkan, tidak berguna, dan tidak punya tujuan hidup sehingga cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Kesepian merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan emosi-emosi negatif dan perasaan yang tidak menyenangkan yang dimiliki seseorang serta adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan ketersediaan hubungan yang dimiliki, kemudian memunculkan perasaan kesepian sehingga membuat individu merasa bahwa tidak ada yang dapat memahami dirinya dengan baik.

2. Aspek – aspek Kesepian

Perlman & Peplau (1981) mengemukakan bahwa loneliness atau kesepian memiliki 4 kategori manifestasi atau aspek yang dapat diidentifikasi, yaitu: afektif, motivasi atau kognitif, perilaku, dan masalah sosial yang terkait dengan kesepian, seperti berikut :

a. Manifestasi Afektif

Manifestasi afektif merupakan perwujudan dari kesepian yang berkaitan dengan perasaan kesepian individu (Wanda, D.D., 2015). Kesepian mencakup perasaan yang kurang menyenangkan, seperti kebosanan, ketidakpuasan, kecemasan, permusuhan, cenderung mudah marah, menutup diri, merasa hampa, merasa aneh, pesimis.

b. Manifestasi Motivasi dan kognitif

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) manifestasi adalah perwujudan sebagai suatu pernyataan perasaan atau pendapat, kemudian Mathis dan Jackson (dalam Bangun, 2012) mengemukakan bahwa motivasi adalah hasrat di dalam diri seseorang yang menyebabkan orang tersebut melakukan suatu tindakan. Kebiasaan yang tumbuh pada saat seseorang mengalami kesepian adalah meningkatnya motivasi untuk menjalin hubungan, atau berinteraksi dengan jaringan sosial. Kesepian juga menumbuhkan keburukan, yakni menurunkan motivasi bersosialisasi, karena perasaan putus asa dan sia-sia, hilangnya makna hidup, apatis, dan kecemasan. Motivasi bersosialisasi pada saat seseorang mengalami kesepian dapat meningkat dan menurun, sehingga ada ketidakstabilan yang terjadi. Motivasi pada saat seseorang mengalami kesepian juga mengacu pada proses kognitif, seperti lebih waspada saat menjalin interaksi. Bentuk kesepian dalam proses kognitif juga bisa berupa sensitifitas yang meningkat, dan kurangnya konsentrasi.

c. Manifestasi Perilaku

Manifestasi perilaku adalah perwujudan dari kesepian yang berkenaan dengan perilaku negatif yang diakibatkan oleh keadaan emosi individu. Kesepian yang dialami seseorang juga termanifestasi dalam perilakunya sehari-hari, seperti kurang tegas dan asertif, serta lebih menutup diri atau enggan menceritakan permasalahan kepada orang lain.

d. Masalah Sosial dan medis

Masalah sosial dan medis merupakan akibat atau dampak dari kesepian. Kesepian dapat memicu timbulnya masalah sosial, seperti bunuh diri,

penggunaan alkohol, dan berbagai penyakit serius. Kesepian juga bisa menimbulkan gejala psikomatis, seperti pusing-pusing, menurunnya nafsu makan, dan merasa lelah. Kesepian merupakan keadaan menyedihkan yang terkait dengan perasaan umum berupa ketidakpuasan, kesedihan, kebosanan, kecemasan, kegelisahan, depresi, kekosongan, dan marginalitas.

Menurut Russell (1996) *loneliness* didasari oleh tiga aspek yaitu:

a. *Personality*

Kata *personality* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Yunani-kuno *prosopon* atau *persona* yang artinya “topeng” yang biasa dipakai artis dalam teater. Jadi, konsep awal dari pengertian *personality* (pada masyarakat awam) adalah tingkah laku yang ditampakkan pada lingkungan sosial dan kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial Alwisol (2018). *Personality* merupakan tingkah laku atau kesan mengenai diri yang ingin ditampakkan pada lingkungan sosialnya.

b. *Social desirability*

Social desirability adalah jawaban atau respon individu terhadap pertanyaan yang dikenakan padanya dimana subjek berusaha untuk meningkatkan kesamaan dengan karakteristik masyarakat (*enhance some social characteristics*) dan menurunkan karakteristik yang tidak diharapkan oleh masyarakat (*minimize the presence of some socially undesirable characteristics*) (Sjostrom dan Holst, 2002). Chen et. al (1997) menjelaskan bahwa *social desirability* dapat diartikan sebagai bentuk konformitas terhadap stereotip sosial karena subjek ingin mendapatkan penerimaan yang pada

akhirnya berujung pada keinginan untuk pengakuan masyarakat. Kemudian *social desirability* merupakan adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupannya dilingkungannya.

c. *Depression*

Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai gejala-gejala lain lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang (Lubis, 2009).

Berdasarkan pendapat kedua tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang mengalami Kesepian memiliki aspek-aspek sebagai berikut, Menurut Perlman & Peplau (1981), aspek yang dapat diidentifikasi, yaitu: manifestasi afektif, manifestasi motivasi dan kognitif, manifestasi perilaku, problem sosial dan medis, Kemudian menurut Russell (1996) aspek-aspek *loneliness* adalah *personality, Social desirability, Depression*. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan aspek dari Perlman dan Peplau (1981) karena aspek-aspek tersebut peneliti rasa lebih tepat untuk menggambarkan keadaan dari kesepian. Aspek tersebut kemudian pernah digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad A.J. (2019).

3. Faktor-faktor Penyebab Kesepian

Perlman & Peplau (1981) mengemukakan bahwa ada 3 faktor utama yang diprediksi dapat menyebabkan kesepian, yakni faktor kepribadian, faktor situasional, dan faktor budaya.

a. Faktor kepribadian

Kesepian memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek kepribadian yang dimiliki seseorang, di antaranya adalah sebagai berikut:

1) *Shyness*

Shyness atau rasa malu adalah sikap seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan kegagalan berpartisipasi secara tepat dalam situasi sosial. Berdasarkan penelitian, rasa malu memberikan kontribusi atas timbulnya kesepian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Diana, Savitri., (2016) dimana individu yang pemalu cenderung menghindari situasi baru sehingga sedikit mempunyai teman yang akhirnya merasa kesepian karena jarang berinteraksi secara sosial. Ketika jarang berinteraksi dengan individu lain maka individu tersebut akan merasakan kondisi yang disebut sebagai *emotional loneliness*, menurut Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998; Tassin, 1999 dan Bednar, 2000) yaitu berkaitan dengan emosi negatif yang muncul akibat tidak adanya keintiman pada sebuah hubungan.

2) *Self esteem*

Menurut Rosenberg (Mruk, 2006), *self esteem* merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana individu tersebut

menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya. *Self esteem* atau harga diri yang dapat menjadi penyebab seseorang mengalami kesepian adalah *self esteem* yang rendah. Semakin rendah tingkat *self esteem* seseorang, semakin rentan mengalami kesepian.

3) *Social skills*

Morgan (dalam Cartledge, 2009) mengatakan bahwa keterampilan sosial merupakan keterampilan untuk mencapai tujuan yang dimiliki seseorang melalui hubungan dengan orang lain. Orang dengan keterampilan sosial yang buruk cenderung kurang mampu dalam menjalin hubungan sosial atau memiliki ketidakpuasan dalam hubungan sosial, sehingga rentan mengalami kesepian.

b. Faktor situasional

Situasi yang bervariasi dalam menjalin kontak sosial, serta hubungan dengan orang baru, tidak lepas dari kendala yang bisa menimbulkan kesepian atau perasaan tidak nyaman.

c. Faktor budaya

Kotler dan Armstrong (2012) mendefinisikan kebudayaan sebagai seperangkat nilai-nilai, kepercayaan, kebiasaan, keinginan dan perilaku yang dipelajari oleh masyarakat sekitar, dari keluarga, atau lembaga formal lainnya sebagai sebuah pedoman perilaku. Budaya juga bisa menjadi pemicu timbulnya rasa kesepian. Ahli teori yang berorientasi sosiologis telah melihat kesepian sebagai akibat dari faktor budaya dan penstrukturan institusi sosial. Misalnya,

sosiolog berpendapat bahwa sekularisasi, mobilitas, dan/atau urbanisasi berkontribusi pada tingginya tingkat kesepian yang dialami oleh masyarakat Amerika (Perlman & Peplau, 1984).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Kesepian menurut Brehm, Miller, Perlman, Campbell. (2002) adalah sebagai berikut:

a. Usia

Usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Hoetomo, 2005). Orang yang berusia tua memiliki stereotip tertentu di dalam masyarakat. Banyak orang yang menganggap semakin tua seseorang semakin merasa kesepian.

b. Status Perkawinan

Berdasarkan Pasal 1 Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan, Perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Secara umum, orang yang tidak menikah lebih merasa kesepian bila dibandingkan dengan orang menikah (Freedman; Perlman & Peplau; dalam Brehm dkk, 2002). Berdasarkan penelitian Perlman dan Peplau; Rubeinstein dan Shaver (dalam Brehm dkk, 2002), menyimpulkan bahwa kesepian lebih merupakan reaksi terhadap kehilangan hubungan perkawinan (marital relationship) dan ketidakhadiran dari pasangan suami/isteri pada diri seseorang.

c. Gender

Arbain Janu., Azizah Nur., Sari Ika N. (2015), mengatakan bahwa gender adalah suatu konsep yang digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dari sudut non-biologis. Studi mengenai kesepian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesepian antara laki-laki dan perempuan. Menurut Borys dan Perlman (dalam Brehm dkk, 2002) laki-laki lebih sulit menyatakan kesepian secara tegas bila dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan oleh stereotip peran gender yang berlaku dalam masyarakat. Borys dan Perlman mengemukakan bahwa berdasarkan stereotip peran gender, pengekspresian emosi kurang sesuai bagi laki-laki bila dibandingkan dengan perempuan (dalam Deaux, Dane & Wrightsman, 1993).

d. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi menurut Walter (1995) dalam jurnal Wening Patmi Rahayu (2012, hlm.76) adalah “Status sosial ekonomi merujuk pada pendapatan keluarga, pendidikan dan pekerjaan”. Weiss (dalam Brehm dkk, 2002) melaporkan fakta bahwa individu dengan tingkat penghasilan rendah cenderung mengalami kesepian lebih tinggi daripada individu dengan tingkat penghasilan tinggi.

e. Karakteristik latar belakang yang lain

Rubeinstein dan Shaver (dalam Brehm dkk, 2002) menemukan satu karakteristik latar belakang seseorang yang kuat sebagai prediktor kesepian. Individu dengan orang tua yang bercerai akan lebih kesepian bila dibandingkan dengan individu dengan orang tua yang tidak bercerai. Semakin muda usia seseorang ketika orang tuanya bercerai semakin tinggi tingkat kesepian yang

akan dialami orang tersebut ketika dewasa. Tetapi hal ini tidak berlaku pada individu yang orangtuanya meninggal ketika individu tersebut masih kanak-kanak, individu tersebut tidak lebih kesepian ketika dewasa bila dibandingkan dengan individu dengan orang tua yang berpisah semasa kanak-kanak atau remaja. Menurut Brehm dkk (2002) proses perceraian meningkatkan kesepian ketika anak-anak tersebut dewasa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu, faktor kepribadian, *self esteem*, faktor budaya, usia, status perkawinan, gender, status sosial ekonomi, kemudian karakteristik latar belakang lainnya. Pada penelitian ini penulis memilih *self esteem* menurut Perlman & Peplau (1981) sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian dan berdasarkan penelitian Brehm, et al. (2002) yang menyatakan bahwa kesepian berhubungan dengan harga diri yang rendah. Orang yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial (misalnya berbicara didepan umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal). Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak sosial dan menghambat hubungan sosialnya dan apabila dilakukan secara terus menerus, bisa berakibat pada timbulnya kesepian, kemudian mahasiswa yang memiliki *Self esteem* yang rendah akan membuat mahasiswa tersebut merasa kesepian kemudian akan berpengaruh terhadap hubungan sosial yang dapat mahasiswa tersebut bangun. Faktor ini kemudian didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah meneliti hubungan antara *self esteem* dengan kesepian pada mahasiswa (Yurni, 2015).

B. Self Esteem

1. Pengertian *Self Esteem*

Menurut Santrock (2007), *self esteem* adalah suatu dimensi evaluatif global mengenai diri; disebut juga sebagai martabat diri atau gambaran diri. Coopersmith (dalam Fadhilah, 2014) mendefinisikan harga diri (*self esteem*) sebagai berikut: bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan berkembang menjadi kebiasaan kemudian dipertahankan oleh individu dalam memandang dirinya sendiri yang diekspresikan melalui sikap menerima atau menolak serta mengindikasikan besarnya keyakinan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya sendiri. Roman (dalam Coetzee, 2005) menjabarkan *Self esteem* sebagai kepercayaan diri seseorang, mengetahui apa yang terbaik bagi diri dan bagaimana melakukannya. Clemens dan Bean (1995) juga menyatakan *Self esteem* adalah penilaian-penilaian seseorang tentang dirinya sendiri dari berbagai titik pandangan yang berbeda, apakah individu tersebut sebagai orang yang berharga dan sebaiknya. Atwater (dalam Dariuszky, 2004: 13) mengemukakan, sebenarnya *Self esteem* adalah cara seseorang merasakan dirinya sendiri, dimana seseorang akan menilai tentang dirinya sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki *Self esteem* yang tinggi, lebih menghargai dirinya atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat mengenali kesalahan-kesalahannya, tetapi tetap menghargai nilai-nilai yang ada pada dirinya (Rosenberg, dalam Sara Burnett dan Wright,

2002). Menurut Tambunan (2001), *self esteem* adalah suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang di ungkapkan dalam sikap positif dan negatif. *Self esteem* berkaitan dengan bagaimana orang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas menurut maka dapat kita simpulkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan berkembang menjadi kebiasaan kemudian dipertahankan oleh individu dalam memandang dirinya sendiri yang diekspresikan melalui sikap menerima atau menolak serta mengindikasikan besarnya keyakinan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya sendiri.

2. Aspek-aspek *Self esteem*

Coopersmith (1967) menyebutkan terdapat empat aspek dalam *Self esteem* individu. Aspek-aspek tersebut yaitu power, significance, virtue, dan competence.

a. Kekuatan (*Power*)

Kekuatan atau *power* menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol perilakunya dan perilaku orang lain dan mendapat pengakuan atau rasa hormat atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi kasih sayang yang di terima oleh individu dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan ketenaran individu atau kebalikan dari penolakan dan isolasi. dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya. Penerimaan terhadap orang tua yang selalu memberikan dukungan dan semangat membuat anak memiliki ketertarikan untuk beraktifitas, menjalin hubungan dekat dengan orang lain (bersahabat). Pengaruh dari ungkapan kasih sayang menghasilkan sebuah penghargaan yang individu tersebut terima dari orang lain

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan atau *virtue* menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus di hindari dan melakukan tingkah laku yang di izinkan oleh moral, etika dan agama. Individu yang taat pada etika dan nilai-nilai dianggap memiliki sikap yang positif dengan kesuksesan akan pemenuhan tujuan yang tinggi yang akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *Self esteem* yang positif pada dirinya sendiri. Perasaan berharga yang individu miliki akan diwarnai dengan kebajikan, kebenaran dan spiritualitas.

d. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan atau *competence* adalah suatu performasi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level

dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. Sebagai contoh, pada remaja putri kita akan berasumsi bahwa prestasi di bidang akademik dan atletik adalah dua area yang digunakan untuk menilai kemampuan. Pelatihan kebebasan dan prestasi akan meningkatkan keaktifan dan peran kompetitif saat individu dihadapkan pada lingkungan. Hasil dari pelatihan ini juga didasarkan pada ketangkasan, nilai dan aspirasi yang dimiliki oleh individu tersebut. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya, karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *Self esteem* remaja dapat meningkat saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya (dalam santrock, 2003).

Menurut Rosenberg (1965), terdapat 3 aspek dalam *self esteem* individu yaitu :

a. *Physical Self Esteem*

Menurut wikipedia Fisik adalah sebutan yang berarti sesuatu wujud dan dapat terlihat oleh kasatmata, yang juga merupakan terdefinisi oleh pikiran. Kata fisik biasanya digunakan untuk suatu benda yang berwujud yang terlihat oleh mata. Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang individu. Apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau ada beberapa bagian fisik yang ingin diubah.

b. *Social Self Esteem*

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), sosial merupakan sesuatu yang menyangkut aspek hidup masyarakat. Aspek ini berhubungan dengan

kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi orang lain untuk menjadi teman atau menerima berbagai macam orang sebagai teman. Selain itu, aspek ini mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungannya.

c. Performance Self Esteem

Berdasarkan kamus bahasa Indonesia (KBBI), kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, mempunyai harta berlebihan). Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Seseorang dikatakan mampu apabila ia tidak melakukan sesuatu yang harus ia lakukan. Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu. Apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki beberapa aspek. Aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith yaitu kekuatan atau *power*, keberartian, kebajikan atau *virtue*, kemampuan atau *competence*, sedangkan aspek-aspek harga diri menurut Rosenberg (1965) yaitu *physical self esteem*, *social self esteem*, dan *performance self esteem*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006) karena aspek-aspek tersebut dianggap cukup spesifik sehingga dapat memudahkan memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan alat ukur yang peneliti buat berdasarkan aspek tersebut.

C. Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta

Menurut Santrock (2002), transisi sosial ke perguruan tinggi adalah waktu ketika kesepian mungkin terbentuk, ketika individu meninggalkan dunia tempat tinggal dan keluarga yang dikenal terutama jika mahasiswa pergi ke universitas yang jauh dari tempat asalnya, individu menghadapi tugas membangun hubungan sosial yang sama sekali baru. Mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada diluar daerah maka mereka disebut sebagai seseorang yang sedang merantau dan berpotensi mengalami kesepian karena kondisi dimana harus tinggal jauh dari keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh (Shafira, 2015) mengemukakan bahwa hal-hal yang dirasakan oleh mahasiswa perantau ketika tinggal di perantauan antara lain yaitu, merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, merasa kesepian, tidak betah, dan ketidaksiapan untuk hidup mandiri. Orang yang kesepian dianggap kurang kompeten secara interpersonal dibandingkan dengan orang yang tidak kesepian. Mahasiswa baru perlu melakukan penyesuaian dengan kehidupan kampus, mengembangkan kontak sosial yang baru dan mendapatkan teman yang baru. Keberadaan relasi sosial yang baik dikampus bisa membuat mahasiswa menjadi lebih semangat.

Menurut Perlman & Peplau (1981), terdapat lima aspek kesepian yaitu manifestasi afektif, manifestasi motivasi dan kognitif, manifestasi perilaku,

problem sosial dan medis. Kesepian kemudian dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau adalah *self esteem*. Menurut Santrock (2007), *self esteem* adalah suatu dimensi evaluatif global mengenai diri disebut juga sebagai martabat diri atau gambaran diri. Coopersmith (dalam Fadhillah, 2014) mendefinisikan harga diri (*self esteem*) sebagai berikut: bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan berkembang menjadi kebiasaan kemudian dipertahankan oleh individu dalam memandang dirinya sendiri yang diekspresikan melalui sikap menerima atau menolak serta mengindikasikan besarnya keyakinan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan dirinya sendiri, terdapat tiga aspek *self esteem* menurut Coopersmith (1967), yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*).

Aspek kekuatan (*Power*) menunjukkan adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol perilakunya dan perilaku orang lain dan mendapat pengakuan atau rasa hormat atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain. Harga diri yang rendah dapat mengganggu keberfungsian pada kehidupan yang dijalannya terutama hubungan antar individu. Harga diri juga dapat terbentuk dari hubungan sosial yang didalamnya ada perasaan dihormati dan dihargai, timbulnya perasaan dihargai dan dihormati ini dapat terjalin dengan adanya rasa kepemilikan dalam hubungan sosial. Kesepian dapat membuat individu merasakan kekosongan atau kehampaan

dalam diri, Perasaan hampa ini juga dapat mengganggu keseimbangan dalam aspek kepribadian seorang individu. Aspek kepribadian ini nantinya akan menentukan bagaimana orang bertingkah laku. Branden mengatakan bahwa salah satu aspek kepribadian yang akan menentukan bagaimana seseorang bertingkah laku adalah harga diri (dalam Azizah & Rahayu, 2016), Karena merasa tidak menerima kepedulian dari orang lain. Kepedulian, perhatian, dan rasa hormat dari orang lain pada individu dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam suatu hubungan sosial. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau jika dibiarkan begitu saja dan terus mejadi beban psikologis akan berakibat munculnya stress yang berkepanjangan. (Baron, 2005) mengemukakan bahwa kesepian berpengaruh negatif terhadap afek atau perasaan individu, termasuk depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang ditampakkan dengan kondisi atau perasaan ketidakberdayaan, dan rasa malu.

Aspek Keberartian (*significance*) menunjukan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi kasih sayang yang di terima oleh individu dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan ketenaran individu atau kebalikan dari penolakan dan isolasi dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya. Menurut Branden (dalam Nikmarijal, 2015) *self esteem* adalah keyakinan dan kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi tantangan hidup ini, kemudian terdapat keyakinan dalam hal perasaan bahagia, perasaan berharga, dan layak, Kemudian kesepian ialah suatu kondisi

ketidak-seimbangan psiko-emosional yang ditandai dengan perasaan kosong atau kehampaan diri akibat kurangnya ikatan dengan orang lain (Baron & Byrne, 2004; Taylor, et al, 2001). Sears & Freedman, 1985) mengatakan bahwa individu yang mengalami kesepian adalah individu yang memerlukan individu lain yang bisa dan bersedia untuk melakukan komunikasi sehingga terjalin suatu hubungan yang baik dan mendapat dukungan sosial dari individu yang dipercaya menyayangi individu tersebut.

Aspek kebajikan (*virtue*) menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus di hindari dan melakukan tingkah laku yang di izinkan oleh moral, etika dan agama. Individu yang taat pada etika dan nilai-nilai dianggap memiliki sikap yang positif dengan kesuksesan akan pemenuhan tujuan yang tinggi yang akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *Self esteem* yang positif pada dirinya sendiri. Perasaan berharga yang individu miliki akan diwarnai dengan kebajikan, kebenaran dan spiritualitas. Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memandang perubahan sebagai suatu tuntutan yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya. Individu juga memberi pandangan negatif terhadap diri sendiri dan membiarkan pikiran tentang kelemahan-kelemahan dalam diri sendiri mendominasi perasaannya (Sorensen, 2006). Hal ini menghambat individu untuk berkembang ke arah yang lebih positif sehingga Individu menjadi cenderung lebih memilih untuk melakukan sesuatu yang berbahaya dan merugikan karena merasa terasing, tidak dicintai, dan kurangnya pemahaman individu

tersebut terhadap dirinya (Perdhana, Hartati, & Fauziah, 2012). Kemudian kesepian memiliki dampak yang tidak baik terhadap kesehatan psikologis remaja (Corsano, 2006). Kebanyakan dari remaja yang mengalami kesepian rentan bunuh diri (Page, 2006). Remaja yang gagal membentuk persahabatan yang akrab akan mengalami penurunan harga diri (Santrock, 2005). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rasa kesepian pada remaja dapat meningkatkan kemungkinan remaja untuk menjadi korban bullying (Acquah, Topalli, Wilson, Junttila, & Niemi, 2016).

Aspek kemampuan (*competence*) adalah suatu performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya, karena individu tersebut telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *Self esteem* remaja dapat meningkat saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya (dalam santrock, 2003). Coopersmith, (dalam Ami Dwi Margono) yang mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai harga diri yang tinggi cenderung aktif, ekspresif serta lebih sering mencapai sukses baik dalam bidang akademik maupun sosial. Seseorang yang memandang dirinya negatif menganggap keberhasilan yang telah dicapai hanya sebagai kebetulan saja atau karena faktor keberuntungan saja. Sedangkan seseorang yang memandang dirinya positif akan menganggap keberhasilan sebagai adanya kemampuan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diduga bahwa *self esteem* mempengaruhi kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yurni, (2015) bahwa mahasiswa yang merasa kesepian cenderung untuk memiliki *self-esteem* yang rendah. *Self esteem* yang rendah ini bisa disebabkan oleh mahasiswa memiliki gambaran diri dan konstruksi diri yang buruk (Alpay, 2000).

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini bahwa ada hubungan antara harga diri dengan kesepian. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh seseorang maka semakin rendah kesepian yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh seseorang maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan.