

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk dengan perpaduan antara aspek individu sebagai perwujudan dari diri sendiri dan makhluk sosial sebagai anggota kelompok atau masyarakat yang senantiasa perlu berkomunikasi untuk mendapatkan informasi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Manusia sebagai makhluk individu memiliki keinginan untuk menyendiri namun sebagai makhluk sosial yang tidak bisa dipisahkan dari lingkungan masyarakat (Arifin, 2015). Sedangkan menurut Aristoteles, manusia sebagai makhluk sosial atau makhluk bermasyarakat memiliki dorongan dan kebutuhan untuk berhubungan (berinteraksi) dengan orang lain (Suseno, 2013).

Periode perkembangan manusia meliputi masa bayi dan masa kanak-kanak, masa sekolah atau pertengahan kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa pertengahan, dan masa tua (Ajhuri, 2019). Menurut Santrock (2003) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Jahja (2011) mendefinisikan masa remaja sebagai suatu masa perubahan baik secara fisik maupun psikologis.

Menurut Desmita (2009) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang salah satunya yaitu pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima, dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat serta mencapai kemandirian emosional. Masi dkk (2011) mengungkapkan sebagian remaja memiliki hambatan dalam membentuk hubungan sosial yang bermakna, sedangkan sebagian remaja lainnya mampu memiliki hubungan sosial namun kehilangan hubungan tersebut karena perpisahan atau perselisihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Brehm (2002) bahwa

individu yang mengalami kesepian akan menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain.

Menurut Santrock (2003) interaksi dengan teman sebaya membuat remaja belajar mengenai hubungan timbal balik, mengenal orang lain dan diri sendiri, serta memahami minat dan pandangan teman sebaya, sehingga mempermudah remaja menyesuaikan diri dengan aktivitas teman sebayanya.

Berbagai masalah dialami remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya, salah satunya remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial, menjadi tidak ingin melakukan aktifitas sosial. Remaja merasa tidak nyaman dalam kondisi tertentu, sehingga rasa keyakinan terhadap kemampuannya hilang. Kondisi ini menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan terisolir secara sosial, sehingga akan lebih mudah memunculkan perasaan *loneliness* (Santrock, 2003).

Remaja sering mendeskripsikan *loneliness* yang dialami sebagai kekosongan, kebosanan, dan keterasingan (Cherry, 2013). Remaja lebih sering mengalami *loneliness* ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya. Kesepian dirasakan karena belum terbentuknya keintiman baru yang berakibat remaja tidak mempunyai hubungan interpersonal yang intim (Rice, 1993).

Menurut Russell (Lou, Yan, Nickerson, & McMorris, 2012) *loneliness* merupakan keadaan dimana hubungan sosial individu yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi karena kurangnya hubungan sosial pada diri individu dengan orang lain. Sedangkan menurut Bruno (2000) *loneliness* adalah suatu keadaan mental dan emosional individu yang ciri utamanya dengan adanya perasaan-perasaan

terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. *Loneliness* muncul karena adanya kekosongan pada kebutuhan individu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahid dkk (2022) pada 983 responden berusia 12 – 17 tahun dapat diketahui bahwa kelompok usia tersebut memiliki kerentanan mengalami *loneliness*. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan rentan waktu April sampai Juni tahun 2022 pada peserta didik di berbagai daerah di Indonesia khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah.

Into The Light dan Change.org pada Mei - Juni 2021 melakukan survei kesehatan mental secara daring dengan 5.211 responden yang sebagian besar berdomisili di 6 provinsi di Pulau Jawa memberikan hasil bahwa 98 persen partisipan selama sebulan terakhir merasa kesepian dan 40 persen partisipan dalam 2 minggu terakhir memiliki pemikiran untuk melukai diri sendiri maupun berpikir untuk bunuh diri.

Berdasarkan hasil penelitian dari Saventi (2021) yang dilakukan pada 110 remaja yang tinggal di panti asuhan Yogyakarta, diketahui bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan di Yogyakarta mengalami *loneliness* dengan kategorisasi *loneliness* yaitu tinggi sebanyak 8 remaja (7%), kategori sedang sebanyak 86 remaja (78%) dan kategori rendah sebanyak 16 remaja (15%).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Rubenstein & Shaver (Bhrem, 2002) diketahui bahwa *loneliness* yang ditanggapi dengan reaksi positif dapat dilakukan dengan menjalin interaksi dengan orang lain, menghibur diri dengan mencari kesibukan dan mengembangkan potensi diri sendiri dengan belajar, menulis, mendengarkan musik, dan menonton. Sedangkan *loneliness* yang ditanggapi dengan reaksi yang negatif akan memicu

perasaan depresi, kecemasan, ketidakbagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, self-blame, dan rasa malu (Baron & Byrne, 2005).

Berdasarkan hasil wawancara dengan (D) pada tanggal 04 Januari 2023 diketahui bahwa (D) merupakan remaja berusia 16 tahun. (D) pindah ke sekolahnya yang sekarang sekitar 6 bulan yang lalu karena mengikuti orangtuanya. Selama 6 bulan di sekolahnya yang baru, (D) hanya memiliki beberapa teman. Ia kesulitan beradaptasi dengan lingkungan barunya. (D) tidak cakap dalam memulai komunikasi dengan orang lain. Ia khawatir orang lain tidak menyukainya. Ia juga khawatir kebiasaan-kebiasaannya tidak sesuai dengan teman-temannya yang sekarang. Sikap (D) yang tidak terbuka dan kurangnya pergaulan membuat (D) lebih banyak menyendiri daripada bergaul dengan teman-temannya. (D) lebih suka bermain sosial media elektronik daripada berinteraksi langsung dengan teman-temannya. Teman-teman (D) juga terlihat sungkan untuk mendekati (D) karena (D) merupakan pribadi yang tertutup.

Hasil wawancara dengan subyek yang kedua berinisial (F) pada tanggal 04 Januari 2023 diketahui bahwa (F) merupakan remaja berusia 13 tahun. (F) merupakan salah satu siswi teladan di sekolahnya. Ia selalu mendapat peringkat 3 besar di sekolahnya. Kepandaian (F) sering dimanfaatkan oleh teman-temannya untuk meminta bantuannya mengerjakan tugas temannya. (F) seringkali segan untuk menolak permintaan teman-temannya walaupun dia sendiri sebenarnya enggan untuk membantu. Ketidaktegasan (F) sering membuat teman-teman (F) memanfaatkan kebaikan (F). Hal ini juga yang membuat (F) merasa bahwa teman-temannya tidak benar-benar mau berteman dengan dirinya dengan tulus. Oleh karena itu, (F) menjadi pribadi yang suka menyendiri. Ia juga sering menolak ajakan teman-temannya untuk bepergian bersama. (F) merasa lebih nyaman dan aman ketika sendirian.

Subyek wawancara yang ketiga adalah (G). Wawancara dengan (G) dilakukan pada tanggal 07 Januari 2023. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan (G) diketahui bahwa (G) merupakan remaja yang berusia 15 tahun. (G) seringkali salah tingkah apabila ada yang memuji penampilan atau dirinya. Apabila ada yang memujinya, (G) malah merasa ada yang salah dengan dirinya dan segera merubah segala sesuatu yang dipuji oleh orang lain. (F) suka menghabiskan waktu untuk dirinya sendiri daripada bergaul dengan teman-temannya. Ia memiliki sedikit teman dan sering mengalami kesulitan tidur di malam hari. Teman-teman (G) yang terbatas membuat (G) lebih banyak menghabiskan waktu di sosial media. Ketika bersama dengan teman-temannya, (G) sering merasa kebingungan dalam bersikap. Sebaliknya, ketika di sosial media, (G) lebih ekspresif dan lebih merasa aman serta tenang. Ia lebih senang berkomunikasi dan membagikan kegiatannya di media sosial.

Loneliness mengacu kepada perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (Brehm, 2002) Cherry (2013) mendefinisikan *loneliness* sebagai persepsi bahwa individu tersebut mengalami kekosongan, merasa sendiri, dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya individu tersebut tidak sedang sendiri, Menurut Hurlock (2006) *loneliness* merupakan perasaan rendah diri akan menyebabkan remaja merasa malu, dan juga disebabkan karena individu tersebut selalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain.

Salah satu penyebab *loneliness* pada remaja adalah *self esteem* yang rendah (Mahon, 2005). Menurut Rosenberg (Mruk, 2006), *self esteem* merupakan sikap individu yang didasarkan pada persepsi tentang bagaimana individu tersebut menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, baik berupa sikap positif atau negatif. Mruk (2006) mengatakan bahwa *self esteem* merupakan rangkaian sikap individu tentang apa yang dipikirkan mengenai

dirinya sendiri berdasarkan persepsi perasaan, yaitu perasaan tentang keberhargaan dan kepuasan dirinya sendiri.

Self esteem adalah evaluasi individu untuk mengubah atau untuk mengembangkan ketrampilan sosial, fisik dan akademis (Lawrence, 2006). Menurut Maslow (Guindon, 2010) *self esteem* merupakan hasrat untuk mencapai kekuatan, pencapaian, ketercukupan, penguasaan, kemampuan, dan untuk kemandirian serta kebebasan individu. Sedangkan Rosenberg dan Owens (Guindon, 2010) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis, merasa bangga dan puas pada dirinya sendiri, mampu menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri, lebih sering mengalami emosi positif seperti perasaan senang dan bahagia, mampu mengekspresikan diri dan bersikap positif dengan orang lain, kelompok, atau institusi.

Coopersmith (Solomon dkk, 2017) menyatakan ciri-ciri *self esteem* tinggi adalah dengan dimilikinya perilaku-perilaku seperti mandiri, aktif, berani mengemukakan pendapat, dan percaya diri. Sebaliknya individu dengan *self esteem* rendah memiliki perilaku negatif, seperti ketidakpuasan dengan kondisi sendiri, merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang individu tersebut bisa, pesimis, ingin berada dalam situasi yang sama dengan orang lain, mengalami kesulitan dalam mengatasi dengan lingkungan, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain (Alpay, 2000).

Sejalan dengan pendapat tersebut penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) tentang “*Perasaan Kesepian Dan Self Esteem Pada Mahasiswa*” dengan subyek penelitian 76 orang mahasiswa berusia 17 sampai 25 tahun yang terdiri dari 56 orang mahasiswa putri dan 18 orang mahasiswa laki-laki di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Univesitas Batanghari, dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self esteem* dengan *loneliness*

artinya semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *loneliness* dan sebaliknya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *loneliness*. Berdasarkan hasil penelitian Yunita Cs (2022) yang berjudul “*Self-Esteem Dan Kesenjangan Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi*” yang mana melibatkan 214 mahasiswa maupun mahasiswi aktif di Universitas X di Jakarta yang berusia sekitar 18 sampai 20 tahun diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan *loneliness*, yang mana semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *loneliness* dan sebaliknya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *loneliness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Mcwhirter dkk (2014) dalam penelitiannya yang berjudul “*Loneliness in High Risk Adolescents: The Role of Coping, Self-Esteem, and Empathy*” yang melibatkan 75 orang siswa remaja yang terdiri dari 43 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan dengan rentang usia 16 sampai dengan 19 tahun yang terdaftar sekolah menengah di Midwest, menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self esteem* dengan *loneliness* yang mana semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *loneliness* dan sebaliknya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *loneliness*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Zhao dkk (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “*The Role Of Social Support And Self-Esteem In The Relationship Between Shyness And Loneliness*” dengan subyek penelitian sebanyak 399 mahasiswa dari Universitas Xi’an di China, diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara *self esteem* dengan *loneliness* artinya semakin rendah *self esteem* maka semakin tinggi *loneliness* dan sebaliknya semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah *loneliness*.

Loneliness pada individu juga disebabkan karena adanya keinginan individu untuk memiliki kebutuhan yang kuat terkait hubungan sosial namun tidak memiliki ketrampilan sosial yang baik (Baron & Byrne, 2005). Menurut Michelson dkk (2013), ketrampilan sosial adalah kemampuan untuk melakukan interaksi sosial baik secara verbal maupun non verbal, dan pola

pikir yang positif. Keterampilan sosial merupakan kemampuan untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan berpartisipasi dalam lingkungan sosial.

Menurut Salkind (2006), keterampilan sosial adalah salah satu aspek dari kecerdasan emosi yang dibutuhkan untuk berinteraksi sosial dalam rangka mengadopsi nilai moral dari budaya dan masyarakat. Keterampilan sosial adalah tentang bagaimana individu memulai percakapan, memberikan pujian dengan ikhlas, menjadi pendengar yang baik, berbagi informasi pribadi sewajarnya, dan menjadi percaya diri ketika berinteraksi sosial (Salkind, 2006). Perilaku-perilaku sosial tersebut merupakan dasar individu untuk berhubungan dengan orang lain dan merupakan salah satu ciri individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik dan positif. Sedangkan menurut Gumpel (Sarnelle, 2018), keterampilan sosial yang buruk dapat menyebabkan *loneliness*, rendahnya kompetensi sosial individu di masa mendatang, masalah kesehatan mental, dan penyalahgunaan obat-obatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami Cs (2017) tentang “*Tingkat Kesepian Remaja Di Panti Asuhan X Kota Padang*” dengan subyek penelitian 23 orang remaja di Panti Asuhan X di Kota Padang menunjukkan adanya hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *loneliness* artinya semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi *loneliness* dan sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah *loneliness*. Sejalan dengan penelitian tersebut, berdasarkan hasil penelitian DiTommaso Cs (2002) yang berjudul “*Attachment Styles, Social Skills And Loneliness In Young Adults*” yang mana melibatkan 183 mahasiswa Psikologi di Universitas New Brunswick di Jakarta yang berusia sekitar 18 sampai 22 tahun diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara keterampilan sosial dengan *loneliness* artinya semakin rendah keterampilan sosial maka semakin tinggi *loneliness* dan sebaliknya semakin tinggi keterampilan sosial maka semakin rendah *loneliness*.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, penulis tertarik mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “*Loneliness* Ditinjau Dari *Self esteem* dan Ketrampilan Sosial Pada Remaja”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self esteem* dan ketrampilan sosial dengan *loneliness* pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan hubungan antara *self esteem* dan ketrampilan sosial dengan *loneliness*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi mengenai hubungan antara *self esteem* dan ketrampilan sosial dengan *loneliness*, tentang bagaimana terhindar dari perasaan *loneliness*.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.