

**PERAN PERSAHABATAN DAN HARGA DIRI  
TERHADAP KESEPIAN PADA REMAJA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Magister**

**Program Studi Psikologi  
Minat Utama Psikologi Perkembangan  
Kelompok Bidang Ilmu-Ilmu Sosial**



**Diajukan Oleh:**

**Nurmina  
24556/IV-2/1237/06**



**Kepada**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS GADJAH MADA  
YOGYAKARTA  
2008**

# Tesis

## PERAN PERSAHABATAN DAN HARGA DIRI TERHADAP KESEPIAN PADA REMAJA

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Nurmina**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal **19 Agustus 2008**

### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing

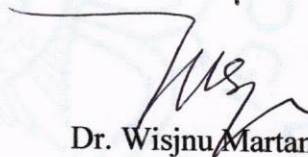


Sugiyanto, Ph.D.

Anggota Dewan Penguji



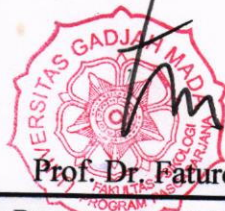
Prof. Dr. Bimo Walgito



Dr. Wisjnu Martani, S.U.

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Magister

Tanggal **28 AUG 2008** .....



**Prof. Dr. Faturachman**

Pengelola Program Studi Magister Psikologi

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Nurmina dengan disaksikan oleh tim penguji tesis, dengan ini menyatakan bahwa tesis ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Yogyakarta, 19 Agustus 2008

Yang menyatakan,



Nurmina



## Motto

*Allah, tidak ada Tuhan selain Dia. Yang Maha Hidup, yang terus menerus mengurus makhlukNya, tidak mengantuk dan tidak pula tidur. MilikNya apa yang ada dilangit*

*Dan apa yang ada dibumi. Tidak ada yang dapat memberi Syafaat di sisiNya tanpa ijinNya. Dia mengetahui apa yang ada dihadapan mereka dan dibelakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apapun tentang ilmuNya melainkan apa yang Ia kehendaki. KursiNya meliputi langit dan bumi dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya. Dia Maha Tinggi dan Maha Besar. Albaqarah 255.*



**Karya ini Aku Persembahkan Pada :**

- ❖ **Kedua Malaihat Kecilku Abrar dan Fatur**
- ❖ **Kedua Orangtuaku H. Sulaiman dan Hj. Jusma (Alm)**
- ❖ **Suamiku terkasih Dary Hendri**
- ❖ **Remaja yang sedang bergulat dengan pencarian dirinya**



v



## KATA PENGANTAR

**Bismillahirrahmanirrahiim**

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji milik Allah SWT. yang telah memberikan segala kekuatan dan kesabaran hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini, hanya kepada-Nyalah segala perkara dikembalikan. Shalawat dan taslim kepada Nabi Muhammad SAW., keluarga, sahabat dan umatnya hingga akhir jaman.

Penulis menyadari bahwa tesis ini sederhana dan dalam penyusunannya masih banyak kekurangan, semua ini karena keterbatasan yang ada pada penulis. Namun semoga tesis ini bisa bermanfaat baik bagi penulis, ilmu Psikologi, dan tidak mengurangi manfaat dan arti bagi para pembaca.

Tesis ini terselesaikan atas dukungan, bantuan, dan saran-saran dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian dan penulisan tesis ini. Di dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

Bapak Sugiyanto, Ph.D selaku dosen pembimbing atas segala ilmu dan pengarahan yang diberikan selama penyusunan tesis ini. Semoga Allah SWT. memberikan balasan yang lebih baik disisiNya. Amin.

Bapak Prof. Dr. Djamaludin Ancok dan Bapak Prof. Dr. Faturochman, M.A selaku pengelola Program Studi Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana UGM.

Bapak Prof. Dr. Th. Dicky Hastjarjo dan Ibu Dr. Wisnu Martani, S.U. dan Bapak Prof. Bimo Walgito atas segala masukan dan saran-saran yang sangat berharga ketika seminar proposal dan ujian tesis sehingga peneliti bisa menyempurnakan penelitian ini.

Segenap tata usaha Program Studi Psikologi; Ibu Eti, ibu Yuni, ibu Oki, serta bapak Syahrul yang dengan ikhlas memberikan bantuan selama studi.

Segenap karyawan perpustakaan Psikologi terutama mas Arif dan mbak Netty yang telah banyak membantu mengakses informasi.

Bapak dan Ibu Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah SMPN 7 Padang dan SMAN 8 Padang yang telah memberi ijin dan membantu dalam pengambilan data.

Siswa-siswi SMPN 7 Padang dan SMAN 8 Padang yang telah bersedia dengan sepenuh hati menjadi subjek penelitian ini.

Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah dan Siswa-siswi SMP Pembangunan Padang yang telah bersedia membantu dalam proses uji coba alat ukur penelitian.

Ibu dan Bapak guru Bimbingan dan Konseling di SMPN 7 dan SMAN 8 Padang yang telah memberikan wawasan dan informasi berharga tentang permasalahan remaja di sekolah.

Teman-teman senasib seperjuangan dalam menimba ilmu, khususnya Eka, Endah, Ikoh, Debi, M' Novi, Lia, Vita, Ari, Rani, T' Temi, Dina, Imad, Afif, Evi, Indah, Dahri, Iit, Rini, Ana dan semua mahasiswa Magister Sains Psikologi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.



Rekan-rekan seprofesi di Universitas Negeri Padang, Niken, Naldi, Devi, Rosa, Tuti, Mardianto, Zul, pak Is, pak Muji, dan seluruh staf pengajar di Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.

Ayahanda tercinta H. Sulaiman yang selalu mengiringi penulis dengan do'a dan buat Almarhumah Ibunda tercinta Hj. Jusma semoga apa yang ananda lakukan bisa menjadi bakti terhadap kedua orangtua.

Terimakasih tak terhingga buat Suamiku tercinta Davy Hendri, atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang selalu turerah sehingga penulis dapat selalu berbahagia dalam hidup.

Anak-anakku terkasih Abrar dan Fatur yang selalu memberikan semangat dan motivasi agar penulis cepat menyelesaikan tesis sehingga dapat berkumpul bersama-sama di rumah kita.

Kakak-kakak dan adik-adikku sekeluarga yang selalu memberi semangat dan membantu penulis secara moril dan materil. Mama mertua dan adik-adik di Air Tawar yang selalu setia menjaga anak-anak. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah membalas dengan yang lebih baik atas budi baik dan ketulusan yang telah diberikan. Peneliti berharap semoga tesis ini mempunyai arti dan manfaat bagi siapa saja yang membacanya, meskipun sederhana, dan semoga berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2008

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel dan Gambar .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv
Abstract.....	xv
<b>BAB I PENGANTAR....</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Keaslian Penelitian.....	11
D. Tujuan Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Kesenian Pada Remaja.....	13
1. Pengertian Remaja.....	13

2. Perubahan Fundamental Pada Remaja.....	15
3. Tugas Perkembangan Remaja.....	17
4. Pengertian Kesepian .....	20
5. Aspek Kesepian.....	23
6. Teori Tentang Kesepian.....	24
7. Faktor Penyebab Kesepian.....	26
8. Kesepian Pada Remaja .....	27
<b>B. Persahabatan.....</b>	<b>30</b>
1. Pengertian Persahabatan .....	30
2. Kuantitas Sahabat dan Kualitas Persahabatan .....	34
3. Aspek Kualitas Persahabatan.....	
4. Fungsi Persahabatan Bagi Remaja .....	35
5. Hubungan Persahabatan dan Harga Diri.....	36
<b>C. Harga Diri.....</b>	<b>37</b>
1. Pengertian Harga Diri.....	37
2. Aspek Harga Diri.....	39
<b>D. Landasan Teori.....</b>	<b>41</b>
<b>E. Hipotesis .....</b>	<b>45</b>
<b>BAB III METODE .....</b>	<b>46</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	46
B. Definisi Operasional .....	46
C. Subjek .....	47
D. Metode Pengumpulan Data.....	48



E. Prosedur Penelitian.....	54
F. Analisis Data.....	55
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data.....	56
B. Uji Prasyarat.....	57
C. Uji Hipotesis.....	60
D. Pembahasan.....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

1.	Hasil Studi Pendahuluan Kesenian Pada Remaja .....	5
2.	Batasan Remaja dari Berbagai Perspektif.....	14
3.	Faktor Penyebab Kesenian .....	26
4.	Kisi-kisi Skala Kesenian.....	49
5.	Kisi-kisi Skala Kesenian Setelah Uji Coba.....	50
6.	Kisi-kisi Skala Kualitas Persahabatan.....	51
7.	Kisi-kisi Skala Kualitas Persahabatan Setelah Uji Coba.....	52
8.	Deskripsi Data.....	56
9.	Uji Normalitas.....	58
10.	Uji Linieritas.....	59
11.	Uji Kolinieritas.....	60
12.	Matriks Korelasi Antar Variabel.....	61
13.	Analisis Regresi Linier.....	62

## GAMBAR

1.	Kerangka Berpikir.....	44
----	------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian .....	74
Lampiran B. Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala.....	89
Lampiran C. Analisis Faktor Skala Kesepian dan Kualitas Persahabatan.....	94
Lampiran D. Data Penelitian.....	100
Lampiran E. Uji Normalitas, Linieritas dan Kolinieritas.....	126
Lampiran F. Uji Hipotesis.....	131



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kuantitas sahabat, kualitas persahabatan, dan harga diri terhadap kesepian pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah kuantitas sahabat, kualitas persahabatan, dan harga diri secara bersama-sama berperan terhadap kesepian pada remaja.

Subjek penelitian ini adalah 114 remaja berusia 12 sampai 18 tahun yang terdiri dari 77 orang perempuan dan 37 orang laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kesepian, daftar isian sahabat, skala kualitas persahabatan, dan skala harga diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kuantitas sahabat, kualitas persahabatan dan harga diri secara signifikan berperan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya kesepian pada remaja ( $F = 12,48$ ,  $R^2 = 0,254$ ,  $p < 0,01$ ). Semakin tinggi kuantitas sahabat, kualitas persahabatan, dan harga diri maka semakin rendah kesepian pada remaja.

Kata kunci : kesepian, kuantitas sahabat, kualitas persahabatan, harga diri.

### **Abstract**

This research aimed to examine the role of friend quantity, friendship quality and self esteem to the loneliness at adolescence. The hypotheses proposed in this research was friend quantity, friendship quality, and self esteem plays role in affecting loneliness at adolescence.

The research participants were 114 adolescent, 12 to 18 years old, consisted of 77 girls and 37 boys. The data collection was done by using loneliness scale, friendship scale and self esteem scale. This study employed quantitative approach and regression analysis technique.

The result showed that the friend quantity, friendship quality, and self esteem significantly played role in affecting the level of loneliness at adolescence ( $F= 12.48$ ,  $R^2 = 0.254$ ,  $p < 0.01$ ). That means that the higher of the friend quantity, friendship quality and self esteem, the lower the level of loneliness at adolescence.

**Keywords :** loneliness, friend quantity, friendship quality, self esteem.

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan tahap kehidupan yang penting dalam perkembangan hidup manusia yang ditandai oleh perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Menurut Hall (dalam Santrock, 2005) remaja merupakan periode perkembangan dalam usia 12 sampai 23 tahun yang dicirikan dengan pergolakan diri yang sangat hebat. Kondisi penuh badai dan tekanan merupakan konsep Hall yang menyatakan bahwa remaja merupakan waktu pergolakan yang diisi dengan konflik dan perubahan emosi. Pikiran, perasaan dan tindakan remaja selalu berubah-ubah secara drastis dari keangkuhan ke rendah hati, maksud yang baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan. Remaja akan bersikap buruk pada teman sebaya pada satu waktu dan kemudian bersikap baik, sangat menginginkan kesendirian pada satu waktu namun kemudian sangat ingin berteman.

Penelitian di beberapa negara menunjukkan bahwa tingkat gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres pada remaja semakin meningkat. Angka gangguan psikologis pada remaja Amerika Serikat mencapai 20%, pada remaja Australia mencapai 18% dan pada remaja di negara berkembang lebih tinggi lagi yaitu berkisar pada angka 12-29% (Al-Gheban, 2007). Gangguan psikologis pada remaja harus menjadi perhatian yang serius karena akan berdampak pada kehidupannya setelah dewasa nanti (Bagwell, 1998).

Salah satu gangguan psikologis remaja yang perlu mendapat perhatian serius adalah semakin meningkatnya kasus bunuh diri pada remaja. Prevalensi

bunuh diri pada anak dan remaja di dunia dalam satu tahun antara 1,7 - 5,9% dan untuk selama hidup antara 3,0 - 7,1%. Diperkirakan 12% dari kematian pada kelompok anak dan remaja disebabkan karena bunuh diri. Keberhasilan bunuh diri pada remaja laki-laki 5 kali lebih besar dibandingkan wanita, meskipun untuk percobaan bunuh diri pada remaja wanita 3 kali lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki (Pikiran Rakyat, 13 Juni 2004). Penelitian Page (2006) menunjukkan data angka bunuh diri remaja di Thailand berkisar antara 5-7%, remaja di Filipina berkisar antara 10-11% dan remaja di Taiwan mencapai angka 16-30%. Data yang cukup mengejutkan datang Dari Rumah Sakit Umum Dr. Soetomo Surabaya yang mencatat bahwa tiap bulan rata-rata 5 orang meninggal karena bunuh diri dan 5 orang itu adalah kaum remaja (Surabaya Post, 10 Oktober 2007).

Salah satu faktor yang sering menjadi perhatian para ahli dalam kasus perilaku percobaan bunuh diri adalah masalah kesepian. Penelitian Page (2006) memperlihatkan adanya hubungan yang erat antara perilaku percobaan bunuh diri dan kesepian pada remaja. Hasil penelitiannya yang dilakukan di tiga negara di Asia yaitu Filipina, Thailand dan Taiwan menunjukkan bahwa remaja yang melakukan percobaan bunuh diri memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dan perilaku percobaan bunuh diri pada ketiga negara baik pada remaja laki-laki maupun perempuan.

Kesepian tidak hanya berhubungan erat dengan perilaku percobaan bunuh diri pada remaja, namun memiliki dampak terhadap kesehatan psikologis remaja.



Hasil penelitian Corsano (2006) menyebutkan bahwa kesepian berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan rasa tidak nyaman pada remaja. Hasil penelitiannya mendukung penelitian Cohen, dkk (2005) yang menemukan bahwa kesepian berhubungan dengan tingginya tingkat stres psikologis, emosi negatif, gangguan tidur dan menurunnya kekebalan tubuh terhadap influenza. Koenig dan Fai Geles (dalam Santrock, 2005) menyebutkan bahwa pada remaja perempuan kesepian muncul dalam bentuk depresi dan pada remaja laki-laki muncul dalam bentuk prestasi sekolah yang rendah. Penelitian Hardie (2007) menunjukkan bahwa tingginya kesepian emosional ditemukan pada individu yang kecanduan internet.

Penelitian tentang masalah psikologis pada remaja seperti; depresi, kenakalan remaja, penyalahgunaan obat terlarang dan pergaulan bebas telah banyak dilakukan. Permasalahan tersebut merupakan perilaku yang tampak dengan jelas sehingga menjadi perhatian serius bagi orangtua, guru dan masyarakat. Masalah kesepian sulit dideteksi karena hanya dapat dirasakan oleh individu itu sendiri dan tidak terlihat oleh orang lain sehingga luput dari perhatian sehingga peneliti menganggap masalah kesepian pada remaja perlu untuk diteliti.

Perubahan sosial yang merupakan salah satu ciri masyarakat modern dan kehidupan yang terlalu menekankan pada pencapaian prestasi akademis membuat berkurangnya kesempatan untuk menjalin hubungan yang dekat dan akrab dengan orang lain. Ketiadaan dan berkurangnya hubungan interpersonal yang dekat, akrab dan memuaskan dapat menyebabkan seseorang menderita kesepian. Mengapa kesepian menjadi sesuatu hal yang menarik untuk diteliti ? Peneliti memandang

penelitian tentang kesepian masih sedikit sedangkan kesepian memiliki dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis sehingga dirasa perlu melakukan studi tentang kesepian untuk membantu agar individu khususnya remaja tidak mengalami kesepian.

Roscoe dan Skomski (dalam Rice, 2002) menyatakan bahwa masalah besar pada masa remaja adalah masalah kesepian. Orangtua yang sibuk bekerja dan saudara kandung yang usianya terpaut jauh menyebabkan remaja tidak memiliki seseorang untuk diajak berbicara tentang permasalahan yang sedang mereka hadapi. Remaja menggambarkan kesepiannya sebagai kekosongan, keterasingan dan kebosanan. Mereka merasa lebih kesepian ketika merasa ditolak, diabaikan, dasingkan dan tidak dapat mengontrol situasi (Rice, 2002). Hal ini menurut peneliti bertentangan dengan masa remaja yang seharusnya diisi dengan keceriaan, hubungan dengan teman sebaya dan berkelompok.

Orang-orang sering berpikir bahwa orang dewasa dan orang lanjut usia adalah individu yang paling kesepian, tetapi penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang paling tinggi terdapat pada masa remaja (Santrock, 2005; Rice, 2002). Penelitian Parlee (dalam Sears, dkk 1985) menyatakan bahwa 79% individu yang berusia dibawah 18 tahun mengaku kadang-kadang dan sering merasa kesepian. Angka yang jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 53% dan kelompok usia di atas 55 tahun yang hanya 37%.

Penelitian Schultz dan Moore (1988) menunjukkan bahwa kelompok remaja lebih tinggi tingkat kesepiannya dibandingkan dengan kelompok dewasa

dan lanjut usia. Remaja merasa kesepian karena mereka memiliki kebutuhan yang tinggi untuk berhubungan dekat, namun belum memiliki keterampilan sosial yang cukup untuk membentuk hubungan sosial yang matang dan dapat memenuhi kebutuhannya itu. Remaja merasa terasing dan merasa tidak memiliki seorangpun yang dekat dengan mereka sehingga menderita kesepian.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan untuk melihat masalah kesepian yang dialami oleh remaja. Peneliti melakukan survei di salah satu SMP Negeri di Yogyakarta pada 30 remaja (15 laki-laki dan 15 perempuan) yang berusia 12-14 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa 73% remaja menyatakan mereka pernah mengalami kesepian. Kesepian lebih sering dialami di rumah (67%) daripada di sekolah (43 %). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1  
Hasil studi pendahuluan kesepian pada remaja  
(N= 30)

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Pernahkah kamu merasa kesepian?	73%	27%
2.	Pernahkah kamu kesepian di sekolah?	43%	57%
3.	Pernahkah kamu kesepian di rumah?	67%	23%

Peneliti juga melakukan wawancara pada 3 orang remaja perempuan berusia antara 12- 14 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kesepian memang sering dirasakan oleh remaja. Kesepian dimaknakan remaja sebagai perasaan bosan, kosong, sedih, sendirian, tidak memiliki teman dan merana. Subjek yang diwawancarai mengungkapkan bahwa kesepian mulai sering dirasakan sejak berusia 10 tahun. Tidak adanya orang yang bisa diajak bicara tentang permasalahan mereka merupakan faktor utama yang menyebabkan



kesepian. Saat awal masuk SMP merupakan waktu kesepian yang dirasakan sangat berat bagi remaja karena mereka belum memiliki teman dekat di sekolah baru. Ketidakhadiran teman dekat membuat mereka sering merasa kesepian di sekolah. Teman dekat remaja selalu merupakan teman sebangku di kelasnya dengan jenis kelamin yang sama. Remaja perempuan menyatakan bahwa teman terdekat mereka berjenis kelamin sama dengan alasan lebih nyaman untuk mengungkapkan permasalahan pribadi mereka masing-masing.

Permasalahan kesepian pada remaja juga dialami oleh remaja di kota Padang. Hasil wawancara peneliti dengan 2 orang remaja perempuan dan 1 orang remaja laki-laki di Padang menunjukkan bahwa remaja mengaku pernah merasa kesepian. Wujud kesepian yang mereka rasakan adalah perasaan bosan, sedih, malas dan takut sendirian. Perasaan bosan berada di rumah merupakan bentuk kesepian yang paling dikeluhkan oleh remaja. Mereka memilih untuk pergi jalan-jalan ke pusat perbelanjaan, main internet atau berolahraga. Penemuan ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang kesepian pada remaja, khususnya remaja kota Padang.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMPN 7 Padang dan SMAN 8 Padang untuk mendapatkan gambaran tentang fenomena kesepian di sekolah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sejak dimulainya sistem kelulusan sekolah berdasarkan nilai UAN terjadi peningkatan kasus-kasus emosional siswa di sekolah. Kasus yang banyak terjadi adalah siswa yang murung, kurang semangat belajar, malas masuk kelas dan menarik diri dari pergaulan. Guru bimbingan konseling menyatakan bahwa siswa mengalami



kebosanan di sekolah karena terlalu difokuskan untuk belajar agar lulus UAN. Waktu untuk bermain dengan teman-teman menjadi berkurang karena banyak digunakan untuk tambahan pelajaran. Situasi rumah juga membuat siswa merasa tertekan karena orangtua memiliki tuntutan yang tinggi terhadap anak dan membatasi anak untuk bermain dan berkumpul bersama teman-teman. Kebutuhan untuk berkomunikasi dan berinteraksi sosial tidak terpenuhi sehingga memunculkan perasaan bosan, sedih dan murung yang merupakan ciri-ciri dari kesepian.

Penelitian Steinberg (dalam Slater & Bremmer, 2003) menemukan bahwa kematangan seksual pada masa remaja berhubungan dengan meningkatnya jarak emosional antara remaja dan orangtua. Remaja ingin melepaskan diri dari ketergantungan pada orangtua dan mencapai kemandirian. Remaja menunjukkan tiga perubahan penting yang berkaitan dengan kemandirian yaitu meningkatnya perasaan menjadi diri sendiri, artinya semakin bertambah usianya maka remaja semakin sadar mengenai dirinya dan ingin lebih bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, kedua seiring bertambahnya usia remaja mulai tidak mengidolakan orangtuanya lagi dan merasa orangtuanya memiliki kelemahan yang sama seperti orang lain, dan yang ketiga remaja mulai tidak merasa tergantung lagi pada orangtua. Proses yang dilalui remaja untuk mencapai salah satu tugas perkembangannya untuk mencapai kemandirian emosional dari orangtua berpeluang untuk menimbulkan rasa kesepian pada remaja. Penelitian Ryan dan Lynch (dalam Slater & Bremmer, 2003) menunjukkan bahwa remaja yang mandiri dan tidak terlalu dekat dengan orangtuanya lebih tinggi penyesuaian

psikologisnya daripada remaja yang mandiri namun memiliki hubungan dekat dan akrab dengan orangtuanya.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2005) remaja merupakan masa transisi menuju peran orang dewasa. Masa remaja merupakan saat individu berjuang keras melawan perasaan kebingungan identitas dan memperoleh identitas diri. Pada masa remaja muncul pertanyaan tentang siapa saya dan usaha yang keras untuk menemukan diri sendiri. Remaja harus mampu menyelesaikan krisis identitas dirinya dan mengembangkan kekuatan egonya. Remaja mulai menyadari dunia dalam dirinya yang berpikir dan merasa dan menyadari juga bahwa orang lain juga memiliki dunia dalamnya sendiri. Konsekuensinya, remaja memiliki kesadaran yang tinggi tentang perbedaan mendalam antara dunia dalam seseorang dengan orang lainnya. Pada masa ini remaja meningkat fokusnya pada keunikan dirinya dari orang lain. Oleh sebab itu, remaja mulai merasa terpisah dari orang lain dan merasa sendirian dalam usahanya mengembangkan identitas dirinya selama masa remaja. Kesimpulannya, pencapaian identitas diri yang jelas dan tepat merupakan perwakilan dari tugas perkembangan utama pada masa remaja, namun berpeluang untuk menimbulkan perasaan kesepian pada remaja.

Kesepian menjadi meningkat pada masa remaja karena mereka lebih fokus pada penilaian kelompok teman sebaya pada diri mereka (Schultz & Moore, 1988). Kecendrungan remaja untuk selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain membuat mereka tidak puas dengan relasi sosial yang ada sehingga muncullah perasaan kesepian. Hasil penelitian ini didukung oleh Rice (2002) yang menyatakan bahwa kebutuhan akan sahabat karib menjadi masalah penting pada

masa remaja. Pada masa remaja hubungan dengan orangtua mulai renggang dan digantikan dengan hubungan teman sebaya. Remaja berharap bisa memiliki hubungan yang dekat dengan teman sebaya, tidak hanya sekedar melewati aktivitas bersama seperti ketika masih anak-anak. Harapan remaja yang tinggi tentang kedekatan hubungan sosial membuat remaja menjadi kesepian jika hubungan persahabatan mereka tidak sesuai dengan harapannya.

Sullivan (dalam Santrock, 2005) menyatakan bahwa ada peningkatan dramatis dalam kebutuhan kedekatan psikologis dengan teman dekat pada awal masa remaja. Remaja memiliki kebutuhan dasar diantaranya rasa aman, penerimaan sosial, berkelompok, keintiman dan relasi seksual. Jika kebutuhan untuk bersama-sama tidak terpenuhi maka remaja menjadi bosan dan depresi dan jika kebutuhan akan penerimaan sosial tidak terpenuhi maka harga diri akan menurun. Secara perkembangan maka pada masa remaja pemuasan terhadap kebutuhan ini sangat tergantung pada teman daripada orangtua. Sullivan yakin bahwa kebutuhan akan keakraban meningkat pada masa remaja mendorong remaja untuk menemukan seorang sahabat. Jika remaja gagal membentuk hubungan persahabatan yang dekat maka mereka akan mengalami kesepian dan harga diri yang menurun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu prediktor terhadap perasaan kesepian pada masa remaja adalah hubungan dengan teman sebaya (Uruk & Demir 2003). Namun penelitian Parker dan Asher (1993) menunjukkan bahwa kualitas persahabatan menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap perasaan kesepian dibandingkan dengan penerimaan teman sebaya. Penelitian Iverson dan



Eichler (1992) juga menunjukkan bahwa selain jumlah sahabat, kualitas persahabatan menyumbang 25 % terhadap kesepian. Penelitian lain yang mendukung adalah Shin (2007) yang menunjukkan penerimaan teman sebaya, jumlah sahabat dan kualitas persahabatan berpengaruh pada kesepian.

Prediktor lain yang berperan terhadap kesepian adalah harga diri. Mahon, dkk (2005) menyatakan bahwa harga diri merupakan salah satu prediktor yang memberikan efek paling besar terhadap kesepian pada remaja. Individu dengan harga diri yang tinggi dianggap lebih populer daripada individu dengan harga diri yang rendah (Baumeister, dkk, 2003). Lebih lanjut Baumeister, dkk (2003) menjelaskan bahwa harga diri yang tinggi membuat individu lebih siap untuk berinteraksi dengan penuh percaya diri. Popularitas akan mengangkat harga diri dan penolakan sosial akan menurunkan harga diri. Individu yang populer juga menilai kualitas persahabatan mereka lebih tinggi daripada individu yang memiliki harga diri yang rendah. Individu dengan harga diri yang rendah dilaporkan lebih negatif, memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan dukungan sosial yang lebih sedikit. Harga diri memiliki hubungan yang erat dengan kebahagiaan. Harga diri yang rendah berkaitan erat dengan munculnya perasaan depresi pada beberapa keadaan. Peplau dan Perlman (1982) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara harga diri yang rendah dengan kesepian.



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Apakah kuantitas sahabat, kualitas persahabatan dan harga diri berperan terhadap kesepian pada remaja ?

## **C. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai kesepian telah banyak dilakukan di luar negeri pada anak-anak, remaja, mahasiswa, dan orang lanjut usia. Beberapa contoh penelitian tentang kesepian adalah penelitian Parker dan Asher (1993) yang melihat pengaruh persahabatan dan penerimaan teman sebaya terhadap kesepian. Penelitian Page (2006) melihat hubungan antara ketidakberdayaan dan kesepian dengan perilaku usaha bunuh diri pada remaja Filipina, Thailand dan Taiwan. Penelitian Shin (2007) melihat peran teman sebaya, perilaku sosial dan prestasi akademik pada anak-anak di Korea.

Di Indonesia, penelitian tentang kesepian masih jarang dilakukan. Beberapa contoh yang peneliti temukan adalah penelitian tentang kesepian yang dilakukan oleh Pertiwi (2001) yang melihat kesepian pada orang lanjut usia dan penelitian Ahsan (2006) yang melihat kesepian pada orang yang berada pada situasi khusus yaitu di penjara. Ada juga penelitian tentang hubungan antara harga diri dan kesepian pada remaja yang dilakukan oleh Meylina (2003). Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu karena melibatkan 3 variabel yang berperan terhadap kesepian pada remaja yaitu kuantitas sahabat, kualitas persahabatan, dan harga diri.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kuantitas sahabat, kualitas persahabatan dan harga diri terhadap kesepian pada remaja.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan tentang perkembangan remaja khususnya tentang hubungan antara kesepian, harga diri dan persahabatan pada remaja. Selain itu juga dapat memberikan masukan tentang peran kuantitas sahabat, kualitas persahabatan dan harga diri terhadap kesepian pada remaja sehingga dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan bagi orangtua, guru dan pemerhati remaja untuk menangani dan memberikan solusi terhadap masalah kesepian pada remaja agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius seperti depresi dan percobaan bunuh diri.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kesepian Pada Remaja

#### 1. Pengertian Remaja

Menurut Hall (dalam Santrock, 2005) remaja merupakan periode perkembangan dalam usia 12 sampai 23 tahun. Berdasarkan konteks sosial historis, remaja didefinisikan sebagai periode transisi antara anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2005). Tugas utama remaja adalah mempersiapkan diri untuk menjadi orang dewasa. Perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional pada remaja bermula pada perubahan fungsi seksual, dimulainya proses berpikir yang abstrak dan berakhir di kemandirian. Santrock (2005) memberikan batasan usia remaja dimulai pada usia antara 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun.

Steinberg (2002) menjelaskan bahwa istilah remaja diambil dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh menjadi dewasa. Remaja merupakan masa yang penuh semangat ditandai dengan munculnya ketertarikan terhadap masalah seksual dan kemampuan biologis untuk memiliki anak. Remaja menjadi lebih arif, bijaksana dan lebih mampu untuk mengambil keputusan sendiri. Remaja mulai berlatih untuk bekerja sehingga mereka diharapkan dapat memenuhi kebutuhan finansialnya sendiri. Berdasarkan rentang usia, seringkali remaja disamakan dengan anak usia belasan tahun antara usia 13 sampai 19 tahun, namun bisa juga

masa remaja sudah dimulai pada usia 10 tahun dan berakhir pada usia awal 20 tahun. Pada Tabel 2 dijelaskan batasan remaja dari berbagai perspektif.

Tabel 2

## Batasan remaja dari berbagai perspektif

Perspektif	Mulainya masa remaja	Berakhirnya masa remaja
Biologis	Dimulainya pubertas	Perkembangan kapasitas reproduksi seksual
Emosional	Dimulainya keterpisahan dari orangtua	Pencapaian rasa terpisah sebagai seorang individu
Kognitif	Munculnya kemampuan penalaran yang lebih tinggi	Pemantapan kemampuan penalaran yang lebih tinggi
Interpersonal	Dimulainya pergeseran ketertarikan dari orangtua keteman sebaya	Mengembangkan kapasitas hubungan akrab dengan teman sebaya
Sosial	Dimulainya latihan bekerja, berkeluarga dan bermasyarakat	Memperoleh status dan hak-hak sebagai orang dewasa
Pendidikan	Masuk sekolah menengah pertama	Menyelesaikan sekolah
Hukum	Memperoleh status anak muda	Memperoleh status dewasa
Usia kronologis	10 tahun	22 tahun

Sumber : Steinberg (2002, hlm. 4)



Berdasarkan berbagai perspektif di atas dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah periode transisi antara anak dan dewasa yang dimulai sejak seorang anak mengalami pubertas yang ditandai oleh mulai matangnya organ-organ seksual yang memunculkan kemampuan reproduksi dan berakhir ketika sudah mendapatkan status secara hukum dan sosial sebagai orang dewasa yang ditandai oleh menikah dan memiliki pekerjaan. Peneliti menggunakan batasan usia remaja antara 12-23 tahun karena pada masyarakat Indonesia pubertas umumnya terjadi pada usia 12 tahun ketika anak mulai menunjukkan terjadinya perubahan fisik yaitu kematangan organ-organ seksual dan reproduksi. Pada usia 23 tahun secara umum sudah melepaskan ketergantungan pada orangtua yang ditandai dengan mulai bekerja dan menikah.

## **2. Perubahan Fundamental pada Remaja**

### **a. Perubahan Biologis**

Masa remaja dimulai dengan periode pubertas yang ditandai dengan kematangan organ-organ seksual yang memunculkan kemampuan reproduksi. Menurut Marshall (dalam Steinberg, 2002) terdapat lima perubahan biologis pada masa pubertas yaitu ; (1) pertumbuhan tubuh yang begitu cepat ditandai dengan meningkatnya berat dan tinggi badan, (2) perkembangan ciri-ciri seks primer meliputi testis pada pria dan ovarium pada wanita, (3) perkembangan ciri-ciri seks sekunder meliputi perkembangan payudara, bulu-bulu tubuh dan organ seksual lainnya, (4) Perubahan komposisi tubuh yang meliputi lemak dan otot, (5) perubahan sistem pernafasan yang meningkatkan kekuatan berolahraga.

### **b. Perubahan Kognitif**

Menurut Piaget (dalam Steinberg, 2002) remaja mulai mampu berpikir abstrak, berpikir hipotesis dan berpikir alternatif. Ada lima perubahan kognitif remaja menurut Keating (dalam Steinberg, 2002) yaitu (1) remaja mulai mampu berpikir mengenai kemungkinan-kemungkinan sehingga tidak dibatasi oleh sesuatu yang nyata saja, (2) remaja mulai mampu berpikir abstrak, (3) Remaja mampu berpikir tentang jalan pikirannya sendiri, (4) remaja mulai mampu berpikir multidimensional dan tidak terbatas pada satu segi saja, dan (5) remaja mulai mampu berpikir alternatif tidak terbatas pada berpikir absolut.

### **c. Perubahan Sosial**

Perubahan biologis dan kognitif pada remaja berimplikasi pada perubahan sosial berupa perubahan status di masyarakat (Steinberg, 2002). Perubahan status itu meliputi status interpersonal, politik, ekonomi dan hukum. Perubahan sosial membuat remaja boleh menjalani peran dan aktivitas baru seperti menikah, bekerja, mengendarai mobil dan ikut serta dalam pemilihan umum.

Perubahan status sosial akan berdampak pada perubahan peran dalam masyarakat. Perubahan dalam satu aspek akan menyebabkan perubahan pada aspek lainnya. Remaja mengalami perubahan pada tubuhnya, pemikirannya, emosinya, hubungan dengan orangtua, hubungan dengan teman sebaya, dan bagaimana ia mengkonsep dirinya. Perubahan yang saling berhubungan terjadi dalam diri remaja pada semua area. Remaja menghadapi tugas perkembangan

untuk merubah hubungan dengan orangtua. Ini bukan proses perpisahan namun proses mencapai kemandirian dan identitas diri. Remaja juga harus merubah hubungannya dengan teman sebaya, yang awalnya hanya teman bermain dan beraktivitas bersama pada pola hubungan yang lebih dekat, intim dan saling berbagi rahasia. Perubahan-perubahan yang dialami remaja bisa dimaknakan sebagai tantangan, namun juga menimbulkan kecemasan, ketakutan, keterasingan dan kesendirian.

### **3. Tugas Perkembangan Remaja**

Menurut Havighurst (dalam Fuhrmann, 1990) remaja memiliki delapan tugas perkembangan sebagai berikut :

1. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya laki-laki dan perempuan. Mulainya perubahan fungsi seksual pada masa pubertas mengharuskan remaja mengembangkan cara-cara yang baru dalam relasi interpersonal yang disesuaikan dengan peran baru dan berbeda pada laki-laki dan perempuan. Remaja harus mampu melihat teman wanita sebagai seorang perempuan dan teman pria sebagai seorang laki-laki dan belajar bekerjasama secara harmonis. Keberhasilan dalam mencapai tugas ini menandakan penyesuaian sosial yang baik dalam kehidupannya.
2. Mencapai peran sosial maskulin dan feminim. Masyarakat memiliki standar terhadap peran seorang laki-laki dan perempuan. Laki-laki akan menjadi seorang ayah yang bertanggung jawab menafkahi keluarganya



dan perempuan menjadi seorang ibu yang melahirkan dan membesarkan anak-anaknya.

3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakannya secara efektif. Remaja harus mempelajari tubuh dan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan menerima keadaan tubuhnya itu dan belajar untuk menggunakannya secara sehat dan efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya. Terjadinya perubahan sosial pada masyarakat modern menyebabkan tugas ini menjadi lebih sulit. Meningkatnya ketergantungan kepada orangtua akibat bertambah panjangnya masa remaja dan tekanan untuk tumbuh dan berkembang lebih cepat menyebabkan konflik antara remaja dan orangtua.
5. Mempersiapkan diri untuk menikah dan membentuk keluarga. Secara tersirat tugas ini mengharuskan remaja agar menikah dan memiliki keluarga. Pada tahun 80an dan 90an hampir semuanya orang ingin menikah dan berkeluarga, namun pada saat ini banyak orang yang memilih hidup sendiri sehingga perlu dibuat alternatif pilihan peran lain dalam pernikahan dan keluarga.
6. Mempersiapkan karir dan ekonomi. Pada masa remaja pemilihan karir dan pekerjaan berperan penting untuk menyiapkan diri menjadi orang dewasa yang produktif.



7. Memperoleh sistem nilai dan etika yang menjadi pedomannya dalam berperilaku. Pada masa remaja perlu dikembangkan ideologi dan filosofi hidup.
8. Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Tanggung jawab individu terhadap komunitas dan masyarakat perlu segera dikembangkan pada masa remaja.

Rice (2002) menjelaskan tentang tugas perkembangan remaja yang terkait dengan perkembangan sosial dan relasi interpersonal ada 6 yaitu :

1. Kebutuhan untuk mempertahankan hubungan sosial yang bermakna, penuh pengertian dan memuaskan dengan individu lain.
2. Kebutuhan untuk memperluas persahabatan dengan orang-orang baru yang berbeda latar belakang, pengalaman dan pemikiran.
3. Kebutuhan untuk mendapatkan penerimaan, rasa memiliki, pengakuan, dan status dalam kelompok sosial.
4. Kebutuhan untuk mengembangkan hubungan persahabatan dengan lawan jenis
5. Kebutuhan untuk belajar, mengadopsi dan mempraktekkan pola dan keterampilan dalam berkenan yang berkontribusi pada perkembangan kepribadian dan sosial, kelihain memilih teman kengan dan kesuksesan dalam pernikahan.
6. Kebutuhan untuk memutuskan peran gender tradisional yang akan diikuti.

Peneliti menyimpulkan bahwa pada remaja terdapat kebutuhan untuk mandiri dan lepas dari ketergantungan pada orangtua dan masuk kedalam hubungan teman sebaya. Proses transisi dari kedekatan hubungan dengan orangtua dan membentuk kedekatan hubungan dengan teman sebaya akan meningkatkan kesepian. Selain itu, kebutuhan untuk membangun hubungan sosial dan persahabatan yang memuaskan meningkat dan jika tidak terpenuhi akan menimbulkan kesepian.

#### **4. Pengertian Kesepian**

Penelitian tentang kesepian mulai banyak dilakukan pada awal tahun 70an. Pengertian kesepian masih sangat beragam dari berbagai perspektif dan pendekatan. Para ahli Psikologi berusaha memberikan definisi kesepian yang didasari oleh orientasi teoritis masing-masing. Berikut beberapa definisi kesepian yang penulis rangkum dari beberapa sumber.

Sullivan memandang kesepian sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan yang bersifat menekan. Keadaan ini disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan keakraban secara adekuat, khususnya keakraban interpersonal (Feist & Feist, 2006).

Perlman dan Peplau mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang mengalami kekurangan baik secara kuantitatif maupun kualitatif (dalam Rotenberg, 1999).

Sears, dkk (1985) mendefinisikan kesepian sebagai kegelisahan subjektif yang dirasakan saat hubungan sosial kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya

ciri-ciri itu bisa bersifat kuantitatif seperti : tidak mempunyai teman, atau hanya memiliki sedikit teman, tidak seperti yang diinginkannya. Kekurangan tersebut juga bisa bersifat kualitatif; merasa bahwa hubungan bersifat dangkal, atau kurang memuaskan dibandingkan apa yang diharapkan.

Young (dalam Perlman & Peplau, 1982) mendefinisikan kesepian sebagai ketidakhadiran hubungan sosial yang memuaskan yang diikuti oleh gejala-gejala stres yang merupakan respon terhadap hilangnya penguatan sosial yang penting bagi dirinya. Gierveld (dalam Perlman & Peplau, 1982) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman terhambatnya pemenuhan keinginan untuk menjalin hubungan interpersonal ketika seseorang merasa tidak mampu untuk menjalin hubungan interpersonal pada periode waktu tertentu. Sermat (dalam Perlman & Peplau, 1982) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan interpersonal yang dirasakan oleh individu dengan hubungan interpersonal yang diharapkan, dengan kata lain orang yang kesepian merasa hubungan interpersonalnya tidak seperti yang dia harapkan.

Weiss (dalam Rotenberg, 1999) mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi emosional negatif, dan orang yang kesepian biasanya merasa sendirian walaupun berada ditengah-tengah kerumunan atau keramaian. Kesepian tidak disebabkan oleh kesendirian tapi oleh ketiadaan hubungan interpersonal yang jelas, akurat dan sesuai dengan yang diharapkan.

Weiss (dalam Rotenberg, 1999) membagi kesepian menjadi 2 tipe yaitu: kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional digambarkan



sebagai perasaan kehilangan orang terdekat, hubungan akrab yaitu hubungan emosional dimana ia merasa diterima, aman, mendapatkan perhatian dan dipahami. Kesepian emosional seperti seseorang yang merasa takut akan ditinggalkan oleh orang tuanya, meliputi perasaan cemas, kosong dan terasing. Orang yang menderita kesepian emosional selalu mendekati orang-orang yang bisa memberikan hubungan sosial yang ia butuhkan.

Kesepian sosial dirasakan sebagai suatu kekurangan dalam kebutuhan sosial dimana individu merasa gagal menjadi bagian dari kelompok teman-temannya dalam bermain dan melakukan aktivitas bersama. Kesepian dirasakan individu ketika berada ditempat ramai, namun merasa terasing, dipinggirkan, bosan dan gelisah. Individu yang menderita kesepian sosial selalu tergerak untuk menemukan kelompok yang mau menerimanya sebagai anggota. Weiss berpendapat kehadiran kesepian sosial berbeda secara kualitatif dengan kesepian emosional. Kesepian sosial bisa diatasi dengan mengembangkan dukungan dan penerimaan sosial dari kelompok sedangkan kesepian emosional dengan mengembangkan hubungan yang dekat dan akrab.

Dalam penelitian Galanaki (2004) kesepian dibedakan dengan kesendirian dan keterasingan. Kesepian menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya ciri-ciri penting itu bisa bersifat kuantitatif seperti kita mungkin tidak punya teman atau kita hanya memiliki sedikit teman tidak sebanyak yang kita harapkan, tetapi kekurangan ini juga bisa bersifat kualitatif dimana kita merasa bahwa



hubungan kita dangkal, atau kurang memuaskan harapan kita tentang suatu kualitas hubungan yang ideal.

Kesepian terjadi didalam diri seseorang dan tidak dapat dideteksi dengan melihat perilaku orang tersebut. Kesendirian merupakan kondisi objektif yang menunjukkan tidak ada orang disekelilingnya yang lebih ditujukan pada ketiadaan komunikasi daripada kehadiran fisik. Keterasingan merupakan kesengajaan untuk menyendiri atau mengasingkan diri dari keramaian untuk berkonsentrasi pada suatu tugas (Galanaki, 2004).

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini pengertian kesepian yang digunakan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul ketika individu menilai dirinya sendirian dan terisolasi akibat terjadinya kesenjangan antara hubungan interpersonal yang diharapkan dengan kenyataanya.

### **5. Aspek Kesepian**

Menurut Galanaki (2004) ada 3 aspek dari kesepian yaitu :

1. Aspek emosi yaitu kesepian yang merupakan rasa sakit secara emosional yang diasosiasikan dengan kesedihan dan kebosanan.
2. Aspek kognitif yaitu kesepian yang merupakan hasil persepsi mengenai adanya kekurangan baik secara kuantitatif dan kualitatif dalam hubungan interpersonal dan kepuasan terhadap kebutuhan sosial dan interpersonal dasar yaitu pertemanan, inklusi, dukungan emosional, afeksi, persekutuan yang dapat dipercaya, peningkatan harga diri dan kasih sayang.

3. Aspek interpersonal merupakan kesepian yang dikaitkan dengan berbagai macam konteks yang bersentuhan dengan keterpisahan secara fisik dan jarak psikologis.

Melihat ketiga aspek kesepian di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian bisa dilihat dari indikator emosi yaitu kehadiran rasa sakit secara emosional berupa rasa sedih dan bosan, indikator kognitif yaitu munculnya persepsi bahwa hubungan sosialnya tidak sesuai dengan yang diharapkan dan indikator interpersonal bahwa ia mengalami keterpisahan fisik dan psikologis dengan orang lain. Ketiga aspek di atas digunakan untuk merancang skala kesepian.

## **6. Teori Tentang Kesepian**

Menurut Rotenberg (1999), ada dua teori yang membahas tentang kesepian yaitu teori kebutuhan sosial dengan tokoh-tokohnya adalah Bowlby, Sullivan dan Weiss dan teori kognitif dengan tokoh-tokohnya adalah Peplau dan Perlman.

### **a. Teori Kebutuhan Sosial**

Menurut teori kebutuhan sosial, kesepian merupakan respon individu terhadap kekurangan dalam hubungan sosial. Manusia Sejak lahir sudah memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial dan keakraban, kebutuhan untuk berhubungan sosial secara akrab terjadi sepanjang hidup dan individu akan merasa terancam jika merasa kekurangan dalam hubungan sosialnya.

Teori kebutuhan sosial menyatakan bahwa kesepian muncul ketika individu tidak merasa puas terhadap relasi interpersonal yang menjadi

kebutuhannya. Teori kebutuhan sosial menekankan pada aspek afektif atau perasaan dan kesepian kadangkala muncul ketika individu tidak mampu mengenali penyebab sebenarnya dari stres yang mereka hadapi.

#### **b. Teori Kognitif**

Bertolak belakang dengan teori kebutuhan sosial teori proses kognitif menyatakan bahwa kesepian bukan merupakan hasil dari kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi tapi berasal dari ketidakpuasan yang dirasakan individu terhadap relasi sosialnya. Dengan kata lain, Kesepian muncul ketika terjadi kesenjangan antara pengalaman sosial individu yang aktual dengan hubungan sosial yang diinginkan atau diharapkan. Setiap individu menilai dirinya dengan standar yang berbeda-beda, dan ketika mereka melihat kesenjangan antara standar dan pengalaman nyata, maka muncullah kesepian.

Marangoni dan Ickes (1989) menyebutkan ada tiga pendekatan teori yang membahas tentang kesepian yaitu pendekatan kebutuhan sosial, pendekatan perilaku dan pendekatan kognitif. Pendekatan kebutuhan sosial dan pendekatan kognitif yang dimaksud sama dengan pendapat Rotenberg (1999), sedangkan pendekatan perilaku adalah perbedaan karakteristik perilaku dan kepribadian antara individu yang kesepian dan tidak kesepian. Kesepian berhubungan secara signifikan dengan persepsi tentang kurangnya kedekatan dan keakraban dengan sahabat, kurangnya keterbukaan diri terhadap teman dan ciri-ciri kepribadian pemalu, konsep diri negatif dan rendahnya harga diri.

Dalam penelitian ini teori kesepian yang digunakan adalah teori kognitif yaitu munculnya ketidakpuasan dan perasaan yang tidak menyenangkan ketika



individu menilai dirinya sendirian dan terisolasi akibat terjadinya kesenjangan antara hubungan interpersonal yang diharapkan dengan kenyataannya.

### 7. Faktor Penyebab Kesepian

Kesepian disebabkan oleh banyak faktor, peristiwa dan keadaan, baik yang berasal dari luar maupun dalam diri individu. Pada Tabel 3, peneliti merangkum berbagai macam faktor penyebab kesepian dari berbagai penelitian terdahulu.

Tabel 3

Faktor penyebab kesepian

No.	Faktor Penyebab	Peneliti	Hasil Penelitian
1.	Persahabatan	Paker & Asher (1993)	Kualitas persahabatan secara signifikan dapat memprediksi kesepian.
		Shin (2007)	Penerimaan teman sebaya, jumlah sahabat dan kualitas persahabatan berkontribusi pada rasa kesepian pada anak sekolah dasar di Korea.
2.	Harga Diri	Iverson & Eichler (1992)	Kualitas persahabatan menyumbang 25 % terhadap kesepian dan ketidakpuasan sosial pada anak.
		Mahon, dkk (2005)	Harga diri merupakan salah satu prediktor yang memberikan efek paling besar terhadap perasaan kesepian pada remaja.
3.	Teman Sebaya	Peplau & Perlman (1982)	Terdapat hubungan yang erat antara harga diri yang rendah dengan kesepian.
		Uruk & Demir (2003)	Hubungan teman sebaya dapat memprediksi kesepian sebesar 35 %.
4.	Keluarga	Uruk & Demir (2003)	Keluarga dapat memprediksi kesepian sebesar 15 %.
5.	Demografis	Uruk & Demir (2003)	Faktor demografis seperti : usia, jenis kelamin, urutan keluarga, jumlah saudara dan tingkat pendidikan dapat memprediksi kesepian sebesar 4 %.
6.	Prestasi Akademik	Shin (2007)	Prestasi akademik secara signifikan berperan terhadap kesepian.



Dari keenam faktor yang telah dijelaskan maka peneliti memilih faktor yang berkaitan erat dengan tugas perkembangan remaja yaitu faktor persahabatan yang terdiri dari kuantitas sahabat, kualitas persahabatan dan faktor harga diri.

### **8. Kesenian pada Remaja**

Brennan (dalam Peplau & Perlman, 1982) menjelaskan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan-perubahan yang kompleks dalam perkembangan biologis, kognitif dan sosioemosional yang meningkatkan perasaan terasing dan kebutuhan akan kasih sayang. Pada masa remaja muncul perasaan ambiguitas terhadap masa depan dan gangguan terhadap identitas diri. Proses ini berhubungan dengan tugas perkembangannya untuk berpisah dengan orangtua, berpisah dengan identitas praremajanya dan keharusan untuk mandiri, menjadi individu dengan rasa memiliki yang baru.

Perubahan kedekatan hubungan dengan orangtua merupakan kondisi awal yang mengantarkan remaja pada kesepian Brennan (dalam Peplau & Perlman, 1982). Perombakan sistem kelekatan pada remaja menghasilkan keterpisahan dengan orangtua dan memunculkan kedekatan yang baru dengan teman yang berjenis kelamin sama atau berbeda. Penyesuaian ini mengganggu hubungan interpersonal yang penting pada masa remaja yang membuat remaja secara psikologis merasa terasing. Laursen & Bukowski (1997) menyatakan bahwa transformasi hubungan antara anak dan orangtua meningkatkan hubungan teman sebaya. Persahabatan menjadi semakin dekat, seiring dengan menurunnya intensitas dan eksklusivitas hubungan anak dan orangtua.

Perkembangan kognitif remaja yang mencapai tahap operasional formal membuat remaja mampu berpikir abstrak yang memunculkan kesadaran diri (Santrock, 2005). Terjadi peningkatan kesadaran akan masa lalu dan masa depan, keterpisahan dan kematian. Perubahan fungsi kognitif yang mengarahkan pada individuasi memunculkan kesadaran diri yang tinggi terhadap keterpisahan dan kesepian. Refleksi dari kesadaran diri merupakan kondisi awal yang kritis yang memungkinkan munculnya kesepian pada remaja.

Pertumbuhan fisiologis membantu pematangan emosi. Kapasitas emosi untuk menjalin hubungan yang erat berkembang sepanjang masa remaja, ada kebutuhan yang kuat untuk membentuk hubungan interpersonal yang baru dan bervariasi. Kebutuhan ini bersamaan dengan harapan normatif untuk beraktivitas dengan teman dan menjadi orang yang populer. Remaja berusaha keras untuk memperoleh keterampilan sosial agar sukses dalam membentuk hubungan sosial yang baru dan dapat memuaskan kebutuhan personal dan harapan sosial sehingga mereka menurunkan keterikatan emosional dari orang tuanya (Brennan dalam Peplau & Perlman, 1982).

Berkembang menjadi remaja ditandai oleh usaha keras untuk menjadi orang yang mandiri. Remaja berusaha mencapai kemandirian dalam moral, ideologi, kognitif dan perilaku. Remaja dituntut untuk bertanggung jawab dan mampu membuat keputusan sendiri terhadap pilihan karir, politik dan agama. Hal ini bisa menyebabkan remaja menjadi bingung, merasa kehilangan dan kesepian. Komponen kesepian yang terjadi pada perkembangan remaja meliputi perasaan tak tentu arah, frustrasi dan tidak aman. Kebutuhan afiliasi akan meningkatkan

hubungan dengan teman sebaya yang dapat memberikan pertolongan untuk mengambil keputusan penting dalam hidupnya, memberikan dorongan, memahami dan memberikan informasi untuk mengatasi masalah tersebut. Permasalahan umum pada remaja kesepian adalah perasaan bosan. Pada masa anak-anak, orangtua memiliki tanggung jawab penuh dalam mengatur waktu dan aktivitasnya, ketika remaja mereka harus mengatur waktu dan aktivitasnya sendiri, hal ini akan membuat remaja merasa kurang mampu mengatur waktu dan mengalami kebosanan (Brennan dalam Peplau & Perlman, 1982).

Perkembangan fisiologis dan meningkatnya kapasitas emosi, intelektual dan moral bersamaan dengan hilangnya peran sebagai seorang anak-anak, hal ini akan membuat kekacauan pada konsep diri remaja. Tidak hanya aspek-aspek internal dari konsep diri yang harus diubah, namun juga peran-peran sosial. Kehilangan referensi psikologis dan sosial membuat remaja menjadi bingung dan meningkatkan kebutuhan untuk menentramkan hati, dibimbing dan pemahaman diri. Remaja membutuhkan kesempatan untuk mengekspresikan diri dan potensinya dan menjadi spesial. Kegagalan dalam partisipasi dan berperan dalam aktivitas yang membanggakan akan berhubungan dengan perasaan keterasingan sosial dan kesepian (Brennan dalam Peplau & Perlman, 1982).

Kesimpulannya, dalam perkembangan remaja ada banyak hal yang berperan terhadap munculnya kesepian, peneliti memilih 2 hal yang sangat berkaitan erat dengan perkembangan remaja yaitu persahabatan dan harga diri.



## **B. Persahabatan**

### **1. Pengertian Persahabatan**

Menurut Bukowski & Hoza (dalam Hanna, 1998) persahabatan dan penerimaan teman sebaya merupakan dua tipe hubungan teman sebaya yang berbeda. Persahabatan merupakan hubungan dekat dan akrab yang timbal balik antara 2 orang, sedangkan penerimaan teman sebaya merupakan tingkat kesukaan atau ketidaksukaan dari kelompok teman sebaya.

Menurut Santrock (2005) teman sebaya adalah individu-individu yang memiliki tingkat usia dan kematangan yang sama, sedangkan sahabat adalah bagian dari kelompok teman sebaya yang terikat dalam hubungan yang timbal balik, penuh dukungan dan intim. Hubungan dengan sahabat jauh lebih dekat dan melibatkan emosi daripada hubungan dengan teman sebaya.

Sahabat berbeda dengan teman, menurut Parker dkk (1995) ada 3 karakteristik yang membedakan antara teman dan sahabat yaitu (1) hubungan yang timbal balik yang diakui oleh keduanya bahwa mereka memang bersahabat (2) hubungan yang terjalin berdasarkan kerelaan keduanya bukan paksaan pihak luar, (3) hubungan yang terjalin didasarkan pada kebutuhan sosioemosional bukan karena motif yang lain.

Penerimaan teman sebaya mengacu pada sejauhmana anak disukai atau tidak oleh kelompok teman sebaya, sedangkan persahabatan mengacu pada hubungan dekat antara dua orang atau lebih. Newcomb dan Bagwell (dalam Smith, 2003) menyimpulkan interaksi antar sahabat menunjukkan empat corak yang berbeda jika dibandingkan dengan interaksi antara yang bukan sahabat yaitu



(1) aktivitas sosial yang lebih intens, lebih banyak main bersama-sama sahabat  
(2) lebih akrab dan timbal balik di dalam hal interaksi (3) walaupun mungkin ada pertentangan dengan sahabat, seperti dengan bukan sahabat, ada resolusi konflik yang lebih sering diantara teman (4) capaian tugas lebih efektif: dalam bergabung atau tugas kerjasama, para sahabat lebih tolong menolong dan mengkritik satu sama lain secara lebih konstruktif.

Newcomb dan Bagwell (dalam Phillipsen, 1999) menemukan perbedaan yang kuat antara persahabatan pada anak-anak dengan remaja awal. Kualitas hubungan, keintiman, saling percaya dan komitmen dalam persahabatan lebih penting bagi remaja daripada anak-anak. Menurut Laursen dan Bukowski (1997) persahabatan merupakan hal yang penting karena bukan hubungan yang legal maka berpotensi untuk tidak permanen. Kebanyakan persahabatan didasari atas kesamaan bukan dominansi. Persahabatan biasanya terjalin antara sesama jenis kelamin, suka rela, berfokus pada keuntungan-keuntungan pribadi karena tidak ada komitmen antara satu orang dengan yang lainnya.

Bigelow dan La Gaipa (dalam Smith, 2003) meneliti tentang pemahaman persahabatan pada anak-anak berusia 6-14 di Kanada dan Skotlandia. Mereka menemukan tiga tahap persahabatan. (1) Pada usia 6-8 tahun, persahabatan dilihat berdasarkan pada aktivitas umum, hidup dekat, mempunyai harapan yang serupa (2) pada usia 9-10 tahun, nilai-nilai bersama, aturan, dan sanksi menjadi lebih penting (3) pada usia 11-12 tahun, suatu konsepsi persahabatan berdasar pada pemahaman dan penyingkapan diri seperti halnya minat bersama, muncul serupa dengan bagaimana orang dewasa pada umumnya

yang menguraikan persahabatan dengan komitmen dan keakraban yang menjadi penting pada masa remaja.

## **2. Kuantitas Sahabat dan Kualitas Persahabatan**

Penelitian tentang persahabatan dilakukan dalam berbagai tingkatan, mulai dari cara terbentuknya, stabilitasnya, kuantitas sahabat dan kualitas persahabatan. Penelitian tentang kualitas persahabatan diminati karena lebih memberikan informasi yang mendalam mengenai persahabatan itu sendiri daripada hanya sekedar mengetahui cara terbentuknya persahabatan dan kuantitas teman dan sahabat. Persahabatan yang dimaksud dalam penelitian ini dibedakan antara kuantitas sahabat dan kualitas persahabatan sesuai dengan pendapat Parker, dkk (1995) yang menyatakan bahwa persahabatan dapat dilihat secara kuantitatif dan kualitatif. Shin (2007) dan Iverson dan Eichler (1992) juga membedakan antara kuantitas sahabat dan kualitas persahabatan. Shin (2007) membedakan hubungan teman sebaya dalam 3 kategori yaitu (1) jumlah sahabat, (2) kualitas persahabatan dan (3) penerimaan teman sebaya sedangkan Iverson dan Eichler (1992) membedakan antara kuantitas sahabat dan kualitas persahabatan.

### **a. Kuantitas Sahabat**

Kuantitas sahabat merupakan jumlah sahabat yang dimiliki sehingga dapat membedakan antara remaja yang punya sahabat dan tidak punya sahabat. Ada remaja yang memiliki beberapa sahabat, ada yang hanya satu bahkan ada yang tidak memiliki sahabat. Iverson dan Eichler (1992) melakukan pengukuran kuantitas sahabat dengan cara memberikan pertanyaan terbuka kepada subjek

penelitian. Subjek diminta untuk menuliskan sahabat yang mereka miliki yang bisa berasal dari kelas, sekolah atau luar sekolah.

#### **b. Kualitas Persahabatan**

Kualitas persahabatan merupakan persepsi anak tentang persahabatan mereka. Kualitas persahabatan bervariasi, ada persahabatan yang sangat dekat dan berlangsung lama, ada juga yang dangkal dan berlangsung singkat. Ada persahabatan yang berjalan lancar dan mulus, tapi ada juga yang penuh konflik. Kualitas persahabatan dapat dibedakan antara kualitas persahabatan yang negatif dan positif. Kualitas persahabatan yang negatif ditandai dengan adanya persaingan, pengkhianatan, kebencian, pertentangan dan kompetisi. Kualitas persahabatan yang positif ditandai oleh adanya kerjasama, keintiman, saling membantu, perhatian, kedekatan dan kepercayaan.

Pemahaman mengenai kualitas persahabatan penting karena dengan memahami dasar-dasar dari kualitas persahabatan akan dapat membantu remaja yang bermasalah dengan teman untuk mengembangkan hubungan persahabatannya (Hanna, 1998). Menurut Burk dan Laursen (2005), kualitas persahabatan merupakan salah satu indikator dari penyesuaian psikologis remaja.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa persahabatan dapat dilihat dari kuantitas sahabat dan kualitas persahabatan. Kuantitas sahabat berupa jumlah sahabat yang dimiliki oleh individu sedangkan kualitas persahabatan berupa persepsi individu mengenai kadar atau tingkat kedekatan hubungan persahabatan yang mereka jalani.



### 3. Aspek Kualitas Persahabatan

Pengukuran kualitas persahabatan telah dikembangkan oleh Parker dan Asher (1993). Kualitas persahabatan memiliki 6 aspek sebagai berikut:

1. Pengesahan dan perhatian merupakan tingkat sejauhmana hubungan persahabatan ditandai dengan perhatian, dukungan dan minat.
2. Penyelesaian konflik merupakan tingkat sejauhmana hubungan persahabatan ditandai oleh pertentangan dalam hubungan diselesaikan dengan adil dan baik.
3. Konflik dan pengkhianatan merupakan tingkat sejauhmana hubungan persahabatan ditandai oleh bantahan, ketidaksetujuan, ketidakpercayaan dan kejengkelan.
4. Pertolongan dan bimbingan merupakan tingkat sejauhmana hubungan persahabatan ditandai saling membantu dalam mengerjakan tugas rutin dan menantang.
5. Perkawanan dan rekreasi merupakan tingkat sejauhmana hubungan persahabatan ditandai oleh melewati waktu bersama-sama di dalam dan di luar sekolah.
6. Pertukaran rahasia merupakan tingkat sejauhmana hubungan persahabatan ditandai keterbukaan tentang perasaan dan informasi-informasi pribadi.

Berdasarkan keenam aspek kualitas persahabatan diatas, Parker dan Asher (1993) mengembangkan skala kualitas persahabatan. Kualitas persahabatan yang tinggi ditunjukkan oleh adanya pengesahan dan perhatian, pertolongan dan



bimbingan, perkawanan dan rekreasi, pertukaran rahasia, penyelesaian konflik dan tidak adanya konflik dan pengkhianatan.

#### **4. Fungsi Persahabatan Pada Remaja**

Menurut Gottman dan Parker (dalam Santrock, 2005) persahabatan pada remaja memiliki enam fungsi yaitu:

1. Kebersamaan. Persahabatan memberikan pada remaja teman akrab, seseorang yang bersedia menghabiskan waktu dengan mereka dan bersama-sama melakukan aktivitas
2. Stimulasi. Persahabatan memberikan pada remaja informasi-informasi yang menarik, kegembiraan dan hiburan.
3. Dukungan fisik. Persahabatan memberikan waktu, kemampuan-kemampuan dan pertolongan.
4. Dukungan ego. Persahabatan menyediakan harapan atas dukungan, dorongan dan umpan balik yang dapat membantu remaja untuk mempertahankan kesan atas dirinya sebagai individu yang mampu, menarik dan berharga.
5. Perbandingan sosial. Persahabatan menyediakan informasi tentang bagaimana cara berhubungan dengan orang lain dan apakah para remaja baik-baik saja.
6. Keakraban atau perhatian. Persahabatan memberikan hubungan yang hangat, dekat dan saling percaya dengan individu yang lain, hubungan yang berkaitan dengan pengungkapan dirinya sendiri.

Kesimpulannya, ketidakhadiran seorang sahabat akan membuat remaja tidak dapat memenuhi kebutuhannya akan keakraban, perhatian dan kebersamaan sehingga menimbulkan kesepian.

### **5. Hubungan Persahabatan dan Harga Diri**

Penelitian Keefe dan Berndt (1996) membuktikan bahwa kualitas persahabatan tidak hanya berperan terhadap harga diri secara umum, tetapi juga terhadap aspek-aspek harga diri. Remaja yang memiliki hubungan negatif dengan sahabatnya dan hubungan persahabatannya tidak menetap memiliki harga diri yang rendah

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Thomas dan Daubman (2001) terhadap 97 remaja perempuan dan 67 remaja laki-laki menemukan bahwa harga diri remaja perempuan lebih rendah daripada remaja laki-laki. Remaja perempuan menilai hubungan persahabatan mereka lebih kuat, memuaskan namun sekaligus juga lebih membuat mereka merasa tertekan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas persahabatan antara remaja perempuan dengan sahabat berjenis kelamin berbeda berhubungan dengan harga diri, namun dengan jenis kelamin yang sama tidak berhubungan dengan harga diri. Sedangkan kualitas persahabatan remaja laki-laki dengan jenis kelamin sama atau berbeda tidak berhubungan secara signifikan dengan harga diri.

## C. Harga Diri

### 1. Pengertian Harga Diri

Harga diri secara harfiah didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri merupakan komponen evaluatif dari pengetahuan diri. Harga diri yang tinggi mencerminkan penilaian global yang menyenangkan terhadap diri sendiri. Sedangkan harga diri yang rendah menunjukkan penilaian global yang tidak menyenangkan tentang diri sendiri. Harga diri merupakan dimensi evaluatif global dari individu. Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. (Santrock, 2005).

William James (1890) mendefinisikan harga diri sebagai perasaan diri yang ditentukan oleh perbandingan antara diri aktual dan diri ideal. James (1890) menyimpulkan bahwa aspirasi dan nilai individu memainkan peranan penting dalam menentukan penghargaan diri seseorang. Jika prestasi yang kita raih mendekati atau sesuai dengan aspirasi dan bernilai maka akan menghasilkan harga diri yang tinggi, namun jika terjadi kesenjangan maka akan menghasilkan harga diri yang rendah. Perasaan diri tentang dunia tergantung pada apa yang didapatkan dari apa yang telah dikerjakannya. Prestasi bisa diukur dari kesesuaiannya dengan aspirasi dan dapat juga diukur dengan membandingkannya dengan standar sosial.

Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian individu terhadap dirinya yang didasarkan atas penilaian orang lain terhadap dirinya, penghargaan orang lain terhadap kualitas dirinya, termasuk kemampuan-

kemampuannya, serta peran yang dibawakannya. Harga diri terbentuk sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya, terutama lingkungan sosialnya. Disamping itu perkembangan harga diri juga ditentukan oleh perbandingan yang dilakukan individu atas kemampuan dan keberhasilan dirinya dengan orang lain. Tinggi rendahnya harga diri individu akan menentukan bagaimana individu tersebut percaya bahwa individu itu mampu, penting dan berharga. Selanjutnya dikatakan bahwa harga diri menjadi persyaratan yang penting dalam membentuk tingkah laku yang efektif.

Menurut Copersmith (1967) Faktor yang berkontribusi dalam perkembangan harga diri adalah penghargaan, penerimaan dan perhatian yang diterima dari orang-orang yang signifikan dalam hidupnya. Individu menilai dirinya berdasarkan penilaian orang lain tentang dirinya dan berdasarkan itu ia menampilkan diri dan membentuk citra dirinya. Faktor lain yang juga berperan adalah sejarah kesuksesan dalam hidupnya berupa pengalaman keberhasilan dan kegagalan. Kesuksesan akan membuat seseorang dikenal dan memiliki status dikelompoknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri baik positif maupun negatif dan akan menentukan bagaimana individu tersebut percaya bahwa dia mampu, berharga dan penting yang didapatkan dari hasil interaksi dengan orang lain berupa penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.



## 2. Aspek-Aspek Harga Diri

Harga diri dalam perkembangannya terbentuk melalui proses belajar melalui interaksi dengan lingkungannya baik keluarga, sekolah atau masyarakat, terutama lingkungan sosialnya. Coopersmith (1967) menyatakan ada 4 aspek yang berkontribusi terhadap perkembangan harga diri dan merupakan kriteria sukses yaitu :

### 1. Kekuasaan

Sukses dalam ruang lingkup kekuasaan diukur berdasarkan kemampuan individu mempengaruhi jalannya situasi dengan cara mengendalikan perilakunya dan orang lain. Dalam beberapa situasi kekuasaan tampak dalam bentuk pengakuan dan penghargaan terhadap individu yang diterima dari orang lain yang diberikan terhadap pandangan-pandangan dan hak-haknya.

### 2. Kebermaknaan

Sukses dalam area keberartian diukur berdasarkan perhatian, kepedulian, dan kasih sayang yang diekspresikan oleh orang lain. Ekspresi dari penghormatan dan perhatian termasuk kedalam istilah penerimaan dan popularitas yang merupakan kebalikan dari penolakan dan pengasingan. Penerimaan ditandai oleh kehangatan, keramahan, kepedulian, ketertarikan dan kesukaan orang lain terhadap dirinya.

### 3. Ketaatan

Sukses dalam kriteria ketaatan ditandai oleh ketaatan, kesetiaan dan kepatuhan terhadap prinsip-prinsip moral, etika dan agama dan menjauhi perilaku yang bertentangan dengan etika, moral dan agama.

### 4. Kompetensi

Sukses dalam area kompetensi ditandai oleh tingkat prestasi yang diraih yang disesuaikan dengan tingkat kesulitan tugas yang berbeda pada tiap rentang usia. Misalnya pada remaja putra prestasi akademik dan olahraga merupakan 2 kompetensi yang bisa dinilai.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi memandang bahwa dirinya kompeten, penuh kekuatan, bermanfaat dan berarti bagi orang-orang disekitarnya. Menurut Copersmith (1967) aspek kompetensi dan kebermaknaan terkadang lebih penting daripada kekuasaan dan ketaatan.

Kesimpulannya, harga diri yang tinggi ditunjukkan oleh penilaian individu bahwa ia adalah orang yang mampu, berkuasa, bermakna bagi orang-orang terdekatnya dan taat pada etika moral dan agamanya. Sebaliknya harga diri yang rendah ditunjukkan oleh penilaian individu bahwa ia orang yang tidak mampu, tidak memiliki kekuasaan, tidak bermakna bagi orang-orang terdekatnya dan kurang taat pada etika moral dan agama.

#### D. Landasan Teori

Kesepian pada remaja terjadi lebih sering dengan intensitas yang lebih tinggi daripada kelompok usia lainnya. Penelitian Parlee (dalam Sears, dkk, 1985) menyatakan bahwa 79 % individu yang berusia dibawah 18 tahun mengaku kadang-kadang dan sering merasa kesepian. Angka yang jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 53 % dan kelompok usia diatas 55 tahun yang hanya 37 %. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Schultz dan Moore (1988) yang menyatakan bahwa kesepian pada remaja jauh lebih tinggi daripada kelompok mahasiswa dan pensiunan.

Kesepian pada remaja memiliki dampak yang negatif bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis sehingga akan berakibat bagi perkembangannya ketika telah dewasa nanti. Kesepian berhubungan dengan usaha bunuh diri (Page, 2006), depresi, prestasi belajar rendah (Santrock, 2005) dan kesehatan fisik dan psikologis (Cohen, dkk, 2005).

Kesepian menjadi meningkat pada masa remaja karena mereka lebih fokus pada penilaian kelompok teman sebaya pada diri mereka. Kecendrungan remaja untuk selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain membuat mereka tidak puas dengan relasi sosial yang ada sehingga muncullah perasaan kesepian.

Pada masa remaja hubungan dengan orangtua mulai renggang dan digantikan dengan hubungan teman sebaya. Remaja berharap bisa memiliki hubungan yang dekat dengan teman sebaya, tidak hanya sekedar melewati aktivitas bersama seperti ketika masih anak-anak. Harapan remaja yang tinggi tentang kedekatan



hubungan sosial membuat remaja menjadi kesepian jika hubungan persahabatan mereka tidak sesuai dengan harapannya.

Kebutuhan akan teman dekat atau sahabat menjadi sangat penting pada masa remaja. Kuantitas teman memang diperlukan, namun kualitas persahabatan lebih utama pada masa ini. Penelitian Iverson & Eichler (1992) dan Parker & Asher (1993) membuktikan bahwa tidak hanya jumlah sahabat yang penting, namun kualitas persahabatan yang dijalani. Secara umum, anak yang memiliki sahabat akan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap hubungan pertemanan mereka. Ada peningkatan yang dramatis dalam kadar kepentingan secara psikologis dan keakraban antar teman dekat pada awal masa remaja. Semua orang memiliki sejumlah kebutuhan dasar, juga termasuk kebutuhan kasih sayang, teman yang menyenangkan, penerimaan oleh lingkungan sosial, keakraban dan hubungan sosial. Terpenuhi atau tidaknya kebutuhan ini akan sangat menentukan kesejahteraan emosi dan psikologis. Jika kebutuhan akan teman yang menyenangkan tidak terpenuhi maka mereka akan menjadi bosan dan depresi, jika kebutuhan untuk penerimaan sosial tidak terpenuhi maka mereka dapat memiliki harga diri yang rendah.

Dalam masa perkembangan remaja, sahabat menjadi orang yang sangat diandalkan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan akan keakraban dan keintiman. Segala pengalaman keberhasilan dan kegagalan dengan sahabat meningkatkan kondisi kesejahteraan pada masa remaja. Jika remaja gagal membentuk persahabatan yang akrab maka mereka akan mengalami kesepian diikuti dengan harga diri yang menurun. Para remaja dengan teman-teman yang

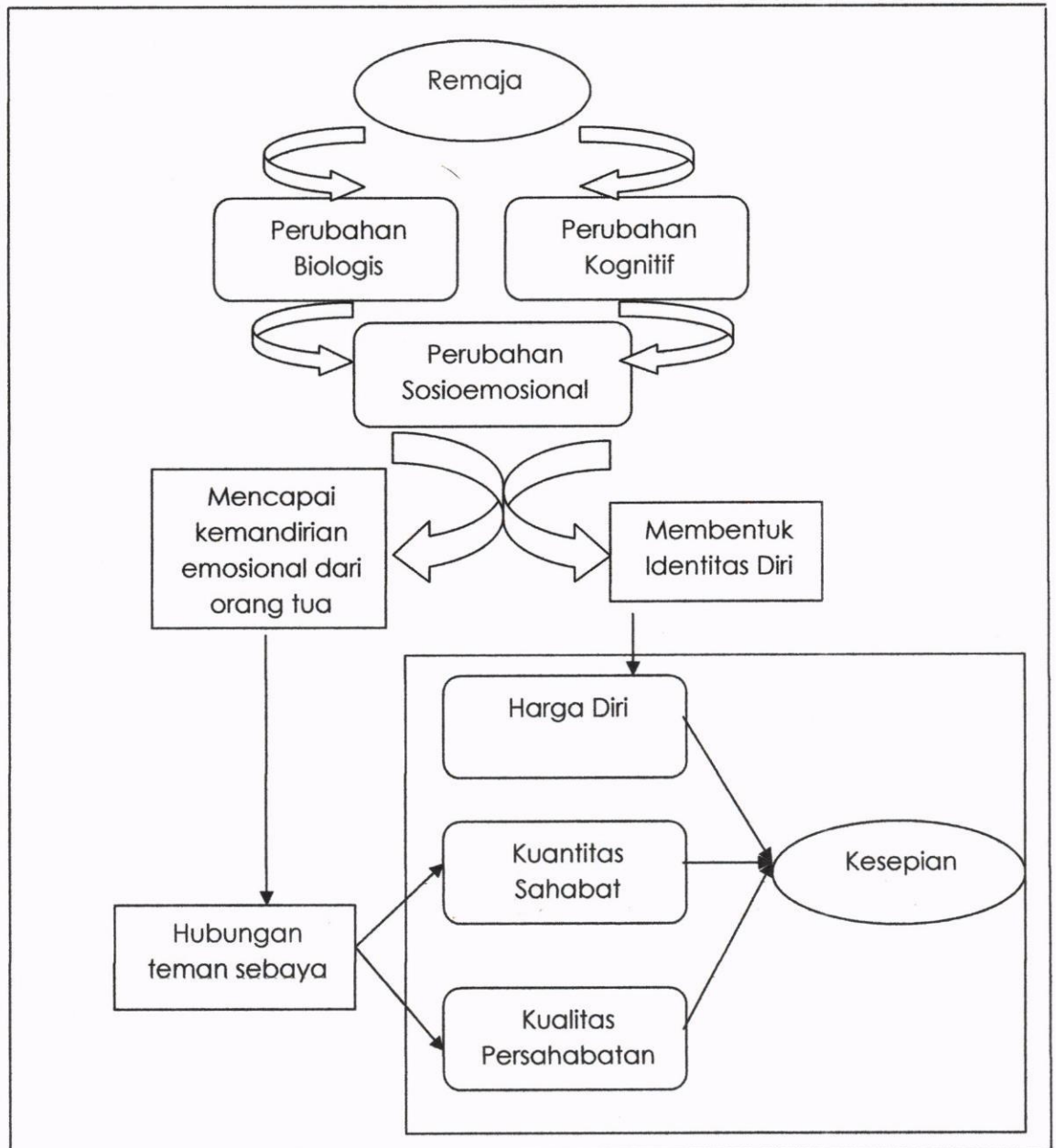


tidak begitu dekat atau tidak ada sahabat dekat sama sekali akan memiliki perasaan kesepian yang lebih tinggi dan lebih depresi serta memiliki harga diri yang rendah.

Remaja akan menilai diri sendiri apakah ia termasuk anak yang diterima atau ditolak. Popularitas akan mengangkat harga diri dan penolakan sosial akan menurunkan harga diri. Remaja yang populer menilai kualitas persahabatan mereka lebih tinggi daripada remaja yang memiliki harga diri yang rendah. Apabila perasaan penolakan terus berkembang, maka individu akan mengalami hambatan emosional dalam mengkomunikasikan dirinya dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Hal tersebut akan menyebabkan penolakan terhadap diri sendiri dan konsep diri yang negatif yang merupakan ciri utama dari kesepian.

Keterpisahan secara emosional dengan orangtua menyebabkan remaja mengarahkan kebutuhan sosial mereka pada teman sebaya dan membentuk persahabatan. Sahabat berfungsi untuk memberi dukungan sosial, menjalin kebersamaan, berbagi kegembiraan, saling menolong dan memberikan rasa berharga (Santrock, 2005). Jika remaja tidak memiliki sahabat atau sahabat yang dimiliki tidak sesuai dengan harapannya baik dalam hal jumlah dan kualitas maka akan memunculkan pengalaman kesepian. Perubahan kognitif akan membuat remaja mampu berpikir filosofis dan memberikan penilaian-penilaian terhadap dirinya. Jika penilaian yang diberikan pada diri positif maka harga diri akan meningkat dan tidak memunculkan kesepian, namun jika penilaian yang diberikan pada diri negatif maka harga diri akan menurun dan mengakibatkan munculnya kesepian pada remaja (Peplau & Perlman, 1982)

Berdasarkan uraian di atas maka hubungan keempat variabel tersebut dapat dijelaskan dalam Gambar 1.



Ket : Bagan di dalam kotak kecil adalah fokus penelitian

Gambar 1. Kerangka Berpikir

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, dapat dirumuskan hipotesis bahwa kuantitas sahabat, kualitas persahabatan, dan harga diri secara bersama-sama berperan terhadap kesepian pada remaja.