

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Loneliness* (Kesepian)**

##### **1. Defenisi *Loneliness***

Kesepian atau *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perlman & Peplau, 1982). *Loneliness* merupakan hidup tanpa melakukan hubungan, tidak punya keinginan untuk melakukan hubungan interpersonal yang akrab (Baron, 1991).

Menurut Peplau, Sears, dan Taylor (1998) *loneliness* adalah perasaan kesepian individu, ketidaknyamanan subjektif individu rasakan ketika hubungan individu tersebut kurang erat. Dan perasaan kesendirian mungkin merupakan kondisi sementara yang dihasilkan dari sebuah perubahan dalam kehidupan sosial individu. *Loneliness* emosional disebabkan oleh tidak adanya hubungan keterikatan, isolasi sosial disebabkan oleh kegagalan untuk mengintegrasikan secara sosial.

Menurut Russell (1996) *loneliness* merupakan adanya kepribadian dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir, kemudian adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan dilingkungannya, dan juga adanya *depression*, yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan.

Sedangkan Peplau dan Pelman (1982), mengungkapkan definisi *loneliness* dalam 3 pendekatan, yang pertama *need for intimacy* yang menekankan secara universal manusia memiliki kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi maka orang tersebut merasa *lonely*. Kedua *cognitive process*, pendekatan ini berkaitan dengan persepsi seseorang mengenai hubungan sosialnya, pendekatan ini berpandangan pada *loneliness* terjadi ketika seseorang tidak puas dengan hubungan sosialnya. Ketiga *social inforcement*, pendekatan ini mendefinisikan *loneliness* sebagai keadaan yang diakibatkan perasaan tidak puas karena tidak dipenuhinya kebutuhan seseorang akan hubungan sosial yang menurut standarnya adalah hubungan yang memuaskan penekanan pendekatan ini pada *social need* seseorang.

*Loneliness* akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri dan malu (Anderson, 1994). *Loneliness* berarti suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Menurut Brehm *loneliness* adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan seperti terasing, tertolak, ataupun kegelisahan ketika individu mengalami tidak adanya kedekatan dengan orang lain.

## 2. Aspek-aspek *Loneliness*

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

### a. *Personality*

Kepribadian individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir.

### b. *Social desirability*

Adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupannya dilingkungannya.

### c. *Depression*

Adanya tekanan dalam diri yang mengakibatkan depresi.

Menurut Bruno (2000) yang menjadi aspek-aspek kesepian ada delapan, yaitu:

#### a. Isolasi

Suatu keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuan nilai-nilai dominan dalam masyarakat kemenangan, agresivitas, manipulasi merupakan faktor-faktor pemicu munculnya keterasingan.

#### b. Penolakan

Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepianakan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun beradaditengah-tengah keramaian.

#### c. Merasa disalah mengerti

Suatu keadaan dimana seseorang merasa seakan-akan dirinyadisalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang selalu merasadisalah mengerti dapat

menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.

d. Merasa tidak dicintai

Adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlukan secara lembut dan tidak dihormati, merasa tidak dicintai akan jauh dari persahabatan dan kerjasama.

e. Tidak mempunyai sahabat

Tidak ada seseorang yang berada disampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi. Orang yang paling tidak berharga adalah orang yang tidak mempunyai sahabat.

f. Malas membuka diri

Suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut terluka, senantiasa merasa cemas dan takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.

g. Bosan

Suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan tidak menarik, merasa lemah, orang-orang yang membosankan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang ada.

h. Gelisah

Suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tertanam didalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang, dan perasaan galau dilanda kecemasan.

### 3. Karakteristik Orang yang *Loneliness*

Menurut Myers (1999) orang yang *loneliness* secara kronis kelihatan terjebak di dalam lingkaran setan kegagalan diri dalam kognisi sosial dan perilaku sosial. Orang yang *loneliness* memiliki penjelasan yang negatif terhadap depresi yang dialami, menyalahkan diri sendiri atas hubungan sosial yang buruk dan berbagai hal yang berada di luar kendali. Lebih jauh lagi orang yang *loneliness* menerima orang lain dalam cara yang negatif. Pandangan negatif ini akan mempengaruhi keyakinan orang-orang yang mengalami tersebut. Pandangan negatif ini akan menyebabkan orang yang mengalami *loneliness* kehilangan kepercayaan sosial dan menjadi pesimis terhadap orang lain, yang justru akan menghambatnya dalam mengurangi *loneliness* mereka (Myers, 1999).

Orang yang *loneliness* cenderung menjadi *self-conscious* dan memiliki *self esteem* yang rendah (Myers, 1999). Ketika berbicara dengan orang asing, orang yang *loneliness* lebih banyak membicarakan diri sendiri dan menaruh sedikit ketertarikan terhadap lawan bicaranya. Setelah pembicaraan selesai biasanya kenalan baru tersebut memberi kesan yang negatif terhadap orang yang *loneliness* tersebut (Jones dalam Myers, 1999). Tidak ada orang yang dapat kebal terhadap *loneliness*, tetapi beberapa orang memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami *loneliness* (Taylor, Peplau & Sears, 2000). Selanjutnya, menurut Brehm (2002) beberapa orang rentan terhadap *loneliness* dan beberapa orang yang lain tidak.

#### 4. Bentuk-bentuk *Loneliness*

Weiss (dalam Santrock, 2003) menyebutkan adanya 2 bentuk *loneliness* yang berkaitan dengan tidak tersedianya kondisi sosial yang berbeda-beda, yaitu:

- a. Kesenian emosional (*emotional loneliness*) adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim, orang dewasa yang lajang, bercerai, dan ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami kesepian jenis ini.
- b. Kesenian sosial (*social loneliness*) adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti. Suatu bentuk *loneliness* yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan dan cemas.

#### 5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Loneliness*

Menurut Brehm dkk (2002) terdapat 4 hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*, yaitu:

- a. Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang menurut Brehm dkk (2002) hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dimiliki, merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat.

- b. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Menurut Brehm dkk (2002) kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami *loneliness*. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut.
- c. *Self-esteem*. *Loneliness* berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah. Orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami *loneliness*.
- d. Perilaku interpersonalakan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *loneliness*, orang yang mengalami *loneliness*akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan.

## **B. Kualitas Persahabatan**

### **1. Defenisi Kualitas Persahabatan**

Kualitas persahabatan itu sendiri menurut Mendelson (dalam Brendgen, dkk., 2001) adalah suatu proses bagaimana fungsi persahabatan hubungan pertemanan, pertolongan, keintiman, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, rasa aman secara emosional terpuaskan.

Menurut Hartup (dalam Brendgen, dkk., 2001), kualitas persahabatan adalah hubungan persahabatan yang memiliki aspek kualitatif pertemanan, dukungan dan konflik. Kualitas persahabatan ditentukan bagaimana suatu hubungan persahabatan berfungsi secara baik dan bagaimana pula seseorang dapat menyelesaikan dengan baik-baik apapun konflik yang ada.

Berndt (2002) mengistilahkan ciri-ciri persahabatan yang positif dan negatif sebagai kualitas persahabatan. Ciri-ciri positif dari kualitas persahabatan yang dimaksud yaitu pembukaan diri (*self disclosure*), keakraban (*intimacy*), dukungan dalam harga diri (*self esteem support*), kesetiaan (*loyalty*) dan perilaku sosial (*prosocial behavior*). Sedangkan ciri-ciri negatif dari kualitas persahabatan menurut Berndt (2002) yang dimaksud adalah persaingan dan konflik.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kualitas persahabatan adalah berfungsinya secara positif hubungan persahabatan antara dua atau lebih individu dan mampu mengatasi segala konflik yang ada.



## 2. Aspek-aspek Kualitas persahabatan

Menurut Parker dan Asher (1993) terdapat 6 aspek kualitas persahabatan, yaitu :

a. Dukungan dan kepedulian (*validation and caring*)

Sejauh mana hubungan ditandai dengan kepedulian, dukungan dan minat.

b. Pemecahan masalah (*conflict resolution*)

Sejauh mana perselisihan dalam hubungan diselesaikan secara *efisien* dan baik.

c. Konflik dan penghianatan (*conflict and betrayal*)

Sejauh mana hubungan ditandai dengan argumen, perselisihan, rasa kesal, dan ketidakpercayaan.

d. Bantuan dan bimbingan (*help and guidance*)

Sejauh mana teman-teman berusaha membantu satu sama lain dalam menghadapi tugas-tugas rutin dan menantang.

e. Pertemanan dan rekreasi (*companionship and recreation*)

Sejauh mana menghabiskan waktu bersama dengan teman-teman baik di dalam maupun di luar lingkungan akademik atau kerja.

f. Pertukaran yang akrab (*intimate change*)

Sejauh mana hubungan ditandai dengan pengungkapan informasi pribadi dan perasaan.

### 3. Karakteristik Persahabatan

Parlee (dalam Santrock, 2002) mengkarakteristikkan persahabatan sebagai berikut:

- a. Kesenangan adalah kita suka menghabiskan waktu dengan teman kita.
- b. Penerimaan adalah kita menerima teman kita tanpa mencoba mengubah mereka.
- c. Percaya adalah kita berasumsi bahwa teman kita akan berbuat sesuatu yang sesuai dengan kesenangan kita.
- d. *Respek* adalah kita berpikiran bahwa teman kita membuat keputusan yang baik.
- e. Saling membantu adalah kita menolong dan mendukung teman kita dan mereka juga melakukan hal yang demikian.
- f. Menceritakan rahasia adalah kita berbagi pengalaman dan masalah yang bersifat pribadi kepada teman.
- g. Pengertian adalah kita merasa bahwa teman kita mengenal dan mengerti kita dengan baik seperti apa adanya kita.
- h. *Spontanitas* adalah kita merasa bebas menjadi diri kita ketika berada di dekat teman kita.

### 4. Ciri-Ciri Persahabatan

Menurut Kurth (dalam Handayani, 2006) ciri-ciri persahabatan sebagai berikut:

a. Sukarela

Dalam persahabatan, hubungan dibentuk atas dasar kesukarelaan penuh, sedangkan dalam berteman masih terdapat kesan kita berteman selama masih ada kerja sama.

b. Unik

Keunikan merupakan ciri khas persahabatan yang menjadikannya tidak dapat digantikan oleh bentuk hubungan lain.

c. Kedekatan dan Keintiman

Persahabatan dan hubungan teman berbeda secara nyata. Hubungan antar teman biasanya tidak disertai dengan adanya kedekatan dan keintiman. Walaupun demikian, kualitas keintiman tidak selalu sama pada setiap sahabat yang dimiliki seseorang.

d. Persahabatan harus dipelihara agar dapat bertahan

Walaupun ada konflik-konflik kecil yang terjadi, pihak-pihak yang ada akan berusaha membicarakan faktor-faktor yang memicu terjadinya konflik, agar hubungan terjalin hangat dan akrab kembali.

## **5. Faktor-Faktor Pembentuk Persahabatan**

Menurut Baron & Byrne (2004), faktor-faktor pembentukan persahabatan yaitu:

a. Ketertarikan Secara Fisik

Aspek ini menjadi penentuan yang utama dari apa yang orang lain cari untuk membentuk sebuah hubungan. Apakah pertemanan atau perkenalan yang terus menerus berkembang tergantung pada ketertarikan secara fisik dari masing-masing individu.

b. Kesamaan

Salah satu alasan kita ingin mengetahui kesukaan dan ketidaksukaan orang lain adalah karena kita cenderung menerima seseorang yang memiliki berbagai kesamaan dengan kita untuk menjalin sebuah persahabatan.

c. Timbal Balik

Adanya rasa saling menguntungkan yang didapatkan dari persahabatan sehingga sebuah persahabatan mungkin menjadi berkembang kearah yang lebih baik lagi.

## **6. Fungsi Persahabatan**

Menurut Parker dan Asher (dalam Handayani, 2006) mengemukakan tujuh fungsi persahabatan yaitu :

- a. Memupuk perkembangan kompetensi emosional, membantu mengembangkan keterampilan untuk mengatur emosi mereka dan mengartikan pengalaman emosional mereka.
- b. Mendukung ego dan mengesahkan diri sebagai pribadi, membantu membentuk citra diri yang kompeten, serta menarik dan berharga.

- c. Memberikan rasa aman secara emosional, memberikan rasa percaya diri untuk memasuki suatu situasi baru ataupun situasi yang secara potensial berbahaya.
- d. Memberikan keintiman dan afeksi.
- e. Memberikan bimbingan dan bantuan pada saat ada masalah, baik dalam bentuk yang kongkrit (waktu, tenaga dan materi) maupun tidak (kritik membangun, nasehat).
- f. Melalui kesetiaan dan ketanggapannya, sahabat membuat merasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan.
- g. Memberikan pertemanan dan stimulasi intelektual.

### ***C. Self Esteem***

#### **1. Defenisi *Self Esteem***

Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan *self esteem* sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain yang menjadi pembanding. Sedangkan Chaplin (2004) memberikan pengertian tentang *self esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Worchel (dalam Hudaniah dan Dayakisni, 2003) mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang.

Maslow (1994) kebutuhan *self esteem* pada individu merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan *self esteem* terkandung *self esteem* dan

penghargaan dari orang lain. Pertama, *self esteem* yang meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan dan *komperensi*, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan. Kedua, penghargaan dari orang lain yang meliputi *prestise*, kedudukan, kemasyuran dan nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, penerimaan, martabat dan penghargaan. Menurut Mead (dalam Coopersmith, 1967) bahwa *self esteem* sebagian besar dihasilkan oleh refleksi penghargaan orang lain terhadap dirinya.

Pendapat ini didukung juga oleh Hurlock (1990) yang mengatakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi diri yang dibuat dan dipertahankan oleh seseorang yang berasal dari interaksi sosial dalam keluarganya serta dari penghargaan, perlakuan dan penerimaannya dari orang lain.

Coopersmith (1967) mendefinisikan *self esteem* sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil, dan berharga atau tidak. Daradjat (1976) mengungkapkan bahwa *self esteem* adalah kebutuhan dasar remaja. Setiap remaja ingin merasakan akan kebutuhan tentang keberadaannya yang dapat memberikan perasaan bahwa remaja berhasil, mampu, dan berguna.

Berdasarkan uraian di atas, *self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya

dengan orang-orang yang penting dilingkungannya serta dari sikap, penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

## **2. Aspek-Aspek *Self Esteem***

Coopersmith (1967) mengemukakan aspek-aspek *self esteem* yang meliputi:

### **a. Perasaan berharga**

Merupakan perasaan yang dimiliki individu yang sering kali muncul dari pernyataan yang bersifat pribadi, seperti pintar, sopan, dan baik. Rasa keberhargaan individu timbul karena keberhargaan dirinya sendiri dan penilaian orang lain, terutama orang tua. Penilaian ini sangat bergantung pada pengalaman perasaan individu, yaitu apakah individu merasa berharga atau tidak. Individu yang menganggap dirinya berharga serta dapat menghargai orang lain umumnya memiliki harga diri yang tinggi. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakannya terhadap dunia diluar dirinya, dapat mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritik dengan baik.

### **b. Perasaan mampu**

Merupakan perasaan yang dimiliki individu pada saat ia merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Perasaan mampu merupakan hasil persepsi individu mengenai kemampuannya yang akan mempengaruhi pembentukan harga diri individu tersebut. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi

yang realistis. Mereka biasanya menyukai tugas baru, menantang, aktif dan tidak cepat bingung bila segala sesuatu berjalan diluar rencana. Mereka tidak menganggap dirinya sempurna melainkan tahu keterbatasan diri dan mengharap adanya pertumbuhan dalam dirinya. Bila individu merasa telah mencapai tujuannya secara efisien maka individu akan memberi penilaian yang tinggi bagi dirinya.

c. Perasaan diterima

Merupakan bagian dari suatu kelompok dan merasa bahwa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok lainnya, maka individu akan merasa bahwa dirinya diikutsertakan atau diterima. Individu akan memiliki nilai positif tentang dirinya sebagai bagian dari kelompoknya bila mengalami perasaan diterima. Sebaliknya, individu akan memiliki penilaian negatif tentang dirinya bila mengalami perasaan tidak diterima. Perasaan diterima atau diikutsertakan serta dialami individu akan menyebabkan individu lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.

### **3. Karakteristik *Self Esteem***

Menurut Coopersmith *self esteem* mempunyai beberapa karakteristik, yaitu:

- a. *Self esteem* sebagai sesuatu yang bersifat umum.
- b. *Self esteem* bervariasi dalam berbagai pengalaman.
- c. Evaluasi diri.



*Self esteem* seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negatif.

#### **a. Karakteristik *Self Esteem* Tinggi**

*Self esteem* yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh: seorang remaja yang memiliki *self esteem* yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Karakteristik anak yang memiliki *self esteem* yang tinggi menurut *Clemes* dan *Bean* (2001), antara lain :

- a. Bangga dengan hasil kerjanya.
- b. Bertindak mandiri.
- c. Mudah menerima tanggung jawab.
- d. Mengatasi prestasi dengan baik.
- e. Menanggapi tantangan baru dengan *antusiasme*.
- f. Merasa sanggup mempengaruhi orang lain.
- g. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Manfaat dari dimilikinya *self esteem* yang tinggi (Branden, 1999), diantaranya :

- a. Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekanan-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- b. Individu semakin kreatif dalam bekerja.
- c. Individu semakin *ambisius*, tidak hanya dalam karir dan urusan *finansial*, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emosional, kreatif maupun spiritual.
- d. Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan *konstruktif*.
- e. Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.

#### **b. Karakteristik *Self Esteem* Rendah**

Remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan *self esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik

dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Pada remaja yang memiliki *self esteem* rendah inilah sering muncul perilaku rendah. Berawal dari merasa tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul penyalahgunaan obat-obatan, berkelahi, tawuran, yang dilakukan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan.

Karakteristik anak dengan *self esteem* yang rendah menurut *Clemes* dan *Bean* (2001) diantaranya :

- a. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan.
- b. Merendahkan bakat dirinya.
- c. Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya.
- d. Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri.
- e. Mudah dipengaruhi oleh orang lain.
- f. Bersikap defensif dan mudah *frustrasi*.
- g. Merasa tidak berdaya.
- h. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.

Beberapa akibat memiliki *self esteem* yang negatif menurut *Clemes* dan *Bean* (2001), yaitu :

- a. Mudah merasa cemas, stres, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi.
- b. Dapat menyebabkan masalah dengan teman baik dan sosial.
- c. Dapat merusak secara serius, akademik dan penampilan kerja.

d. Membuat *underchiver* dan meningkatkan penggunaan obat-obat dan alkohol (Utexas. Edu, 2001).

#### **4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Esteem***

Ada empat faktor yang melatar belakangi *self esteem* menurut Coopersmith:

- a. Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.
- b. Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orang tua memberikan aturan-aturan, hadiah maupun hukuman. Cara orang tua menunjukkan otoritasnya dan cara orang tua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya.
- c. Lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan *self esteemnya*.
- d. Sosial ekonomi merupakan suatu yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang memerlukan dukungan *finansial* yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Masa remaja adalah masa yang sangat rentan terhadap *loneliness* (kesepian) (Baron & Byrne, 2004). Perasaan sepi remaja dipengaruhi oleh pemahaman terhadap keberadaan diri sendiri yang sedang memasuki masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2002). Matondang (1991) usia 18-25 tahun adalah usia puncak dimana, individu paling merasakan *loneliness*, karena terjadinya kesenjangan yang besar antara keinginan individu untuk membentuk hubungan akrab (*intimacy*) dan kegagalan dalam menemukan hubungan. Menurut Myers (1999) remaja yang *loneliness* memiliki penjelasan yang negatif terhadap depresi yang dialami, menyalahkan diri sendiri atas hubungan sosial yang buruk. Pandangan negatif ini akan menyebabkan orang yang mengalami *loneliness* kehilangan kepercayaan sosial dan menjadi pesimis terhadap orang lain.

Graham (1995) mengatakan bahwa *loneliness* dapat menyerang individu setiap saat, tanpa memilih tempat atau keadaan. Individu dalam sebuah keramaian dapat mengalami *loneliness* karena merasa terasing, individu tersebut merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi oleh banyak orang. *Loneliness* ialah suatu kondisi ketidak-seimbangan psiko-emosional yang ditandai dengan perasaan kosong atau kehampaan diri akibat kurangnya ikatan dengan orang lain (Baron & Byrne, 2004). *Loneliness* juga disebabkan karena memiliki rasa ketidakpuasan dengan kehidupan pertemanan (Cutrona, 1982).

Remaja yang *loneliness* mempunyai sedikit teman karena merasa ditolak sehingga memilih untuk tidak bergabung dengan teman-teman sebayanya

(Fuhrmann, 1990). Pada masa ini, remaja harus menjalankan tugas utamanya yaitu mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya. Salah satunya adalah membentuk suatu persahabatan.

Persahabatan adalah di mana dua orang menghabiskan waktu bersama berinteraksi dalam berbagai situasi dan menyediakan dukungan emosional (Baron & Bryne, 2004). Persahabatan merupakan hubungan yang melibatkan kesenangan, kepercayaan, saling menghormati, saling mendukung, perhatian dan *spontanitas*. Seseorang akan lebih bahagia saat mereka mengalami persahabatan dengan kualitas yang tinggi dengan sahabat mereka. Sebuah persahabatan dengan kualitas yang tinggi ditandai dengan tingginya tingkat perilaku tolong-menolong, keakraban dan perilaku positif lainnya, serta rendahnya tingkat konflik, persaingan dan perilaku negatif lainnya.

Kualitas persahabatan adalah suatu proses bagaimana fungsi persahabatan (hubungan pertemana, pertolongan, keintiman, kualitas hubungan yang dapat diandalkan, pengakuan diri, rasa aman secara emosional) terpuaskan (Berndt, 2002). Hartup (1997) kualitas persahabatan adalah hubungan persahabatan yang memiliki aspek kualitatif pertemanan dukungan dan konflik.

Menurut Brehm dkk (2002) *self esteem* sangat mempengaruhi seseorang untuk merasakan *loneliness*. Chaplin (2004) *self esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi diri

tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Tambunan (2001) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif dan negatif.

Salah satu akibat memiliki *self esteem* yang rendah yaitu merasa kesepian. Jika remaja tersebut memiliki *self esteem* yang rendah remaja tersebut akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan *self esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Berawal dari perasaan tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Sehingga akibat yang terjadi jika remaja tersebut memiliki *self esteem* yang rendah remaja akan mudah merasa cemas, stres, bahkan merasa kesepian (*loneliness*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa agar remaja tersebut terhindar dari *loneliness* maka remaja tersebut harus memiliki kualitas persahabatan yang tinggi dan remaja tersebut harus memiliki *self esteem* yang tinggi.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan kajian kepustakaan dan kerangka berfikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan yakni ada hubungan negatif antara kualitas persahabatan dan *self esteem* dengan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi kualitas persahabatan dan *self esteem* maka semakin rendah *loneliness* yang dirasakan, begitu pula sebaliknya semakin rendah kualitas persahabatan dan *self esteem* maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan.