

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian diri Remaja Akhir

1. Pengertian penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat. Tidak jarang ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan individu untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan.

Penyesuaian diri dalam psikologi disebut dengan istilah *adjustment*. Dalam Kamus Psikologi *Adjustment* diartikan dua makna yaitu: a) Variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhannya. b) Menekankan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. *Adjustment* merupakan suatu proses psikologis dari beradaptasi dengan mengatasi dan mengelola permasalahan, tantangan dan tuntutan kehidupan sehari – hari, (John W. Santrock, 2006).

Menurut Tri Widodo (Dalam www.infoskipsi.com: 2013) Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bertahan secara psikologis dalam menghadapi sesuatu yang tidak diharapkan dengan cara mengorganisasi respon sehingga dapat mengatasi masalah.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik, yang bertujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan di lingkungan individu tinggal dengan tuntutan dalam diri individu.

Menurut Tallent (1978) bahwa ada individu yang berhasil dalam melakukan penyesuaian diri tetapi ada yang terhambat penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri yang baik akan memberikan kepuasan yang lebih besar bagi kehidupan seseorang. Hanya individu yang mempunyai kepribadian kuat yang mampu menyesuaikan diri secara baik.

Penyesuaian diri adalah proses dinamik dalam interaksi individu dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang mencakup respon-respon mental dan perilaku untuk menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik dan mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari luar diri individu.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan tugas perkembangan setiap rentang kehidupan, meski seseorang telah dewasa tetap melakukan penyesuaian diri, termasuk orang dewasa yang telah mempunyai pengalaman, telah menikah, dan telah bekerja tetap melakukan penyesuaian diri, yaitu penyesuaian dengan peran-peran tersebut. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, Menurut Schneiders secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada lima yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja sebagai berikut :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri remaja, berikut aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik :

1. Temperamen, faktor utama karena temperamen akan menimbulkan karakteristik dasar dari kepribadian, khususnya dalam memandang hubungan emosi dengan penyesuaian diri.
2. Sistem utama tubuh seperti sistem syaraf, kelenjar dan otot termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri.
3. Kesehatan fisik, Penyesuaian diri individu lebih mudah dilakukan dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat akan menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri,

dan sejenisnya akan menjadikan kondisi yang menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang berperan dalam penyesuaian diri seperti kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, kecerdasan.

c. Edukasi/Pendidikan

Unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah Belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri.

d. Lingkungan

Faktor lingkungan yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

e. Agama dan budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu.

Faktor yang mempengaruhi suatu proses penyesuaian diri bukan hanya dari internal individu seperti fisik individu, namun ada peran dari eksternal individu seperti lingkungan individu.

3. Ciri – ciri Penyesuaian diri yang efektif

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita. Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang tentunya berbeda satu sama lain. Orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relative objektif dalam memahami realita.
2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Mereka justru belajar untuk mentoleransi dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting.
3. Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya. Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indicator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki.
4. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menyadari dan merasakan emosi atau

perasaan saat itu dialami serta mampu mengekspresikan dalam spectrum yang luas dan juga mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap di bawah control sesuai dengan situasi yang dihadapi.

5. Relasi interpersonal baik. Individu yang memiliki penyesuaian yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial, mampu menikmati disukai dan direspek oleh orang lain di satu sisi, tetapi mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang baik memiliki ciri-ciri memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, relasi interpersonal baik.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut :

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Aspek pertama menekankan kepada pengontrolan dan ketenangan emosi individu yang memungkinkan untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan dalam memecahkan masalah ketika terdapat hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali,

tetapi lebih kepada dapat mengontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal dari pada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

c. Frustrasi personal yang minimal

Individu yang mengalami frustrasi dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka individu akan sulit untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Individu mempunyai kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik yang dialami serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, meski dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu yang

tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan saat berhadapan dengan situasi akan menimbulkan konflik.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu adalah proses belajar secara berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuan individu dalam mengatasi situasi konflik dan stres. Individu dapat menggunakan pengalaman individu maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu mampu melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaian.

f. Sikap realistik dan objektif

Sikap yang realistik dan objektif bersumber dari pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

Dari aspek-aspek diatas menunjukkan bahwa seseorang dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri dengan baik bila seseorang tersebut dapat menyeimbangkan sikap, pikiran, serta emosi yang diambil dalam suatu lingkungan baru.

5. Karakteristik Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri memiliki karakteristik yang bisa diamati. Karakteristik penyesuaian diri dibedakan menjadi penyesuaian diri positif (normal) dan penyesuaian diri negatif (abnormal). Tidak selamanya individu berhasil dalam penyesuaian diri, karena terkadang ada hambatan-hambatan tertentu yang menyebabkan ketidakberhasilan dalam melakukan penyesuaian diri.

Ada individu-individu yang sanggup melakukan penyesuaian diri secara positif, namun ada pula individu yang dalam melakukan penyesuaian diri salah (Sunarto & Hartono, 2006).

a. Penyesuaian Diri Secara Positif

Menurut Sunarto & Hartono (2006) Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai sebagai berikut : Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif.

Individu akan melakukan penyesuaian diri secara positif dalam berbagai bentuk, antara lain (Sunarto & Hartono, 2006):

1. Penyesuaian dengan mengatasi masalah secara langsung, yaitu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibat dan melakukan segala tindakan sesuai dengan masalah yang dihadapi individu.
2. Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan), yaitu mencari bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalah individu.
3. Penyesuaian dengan trial and error (coba-coba), yaitu melakukan tindakan coba-coba, dalam arti jika menguntungkan diteruskan dan jika gagal tidak diteruskan.
4. Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti)
5. Penyesuaian dengan menggali kemampuan diri, yaitu individu menggali kemampuan-kemampuan khusus dalam diri, dan kemudian dikembangkan sehingga dapat membantu penyesuaian diri.
6. Penyesuaian dengan belajar, yaitu menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari belajar untuk membantu penyesuaian diri.
7. Penyesuaian dengan inhibisi dan pengendalian diri, yaitu memilih tindakan yang tepat dan mengendalikan diri secara tepat dalam melakukan tindakannya.

8. Penyesuaian dengan perencanaan yang cermat, yaitu mengambil keputusan setelah dipertimbangkan segi untung dan ruginya.

b. Penyesuaian Diri yang Salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah, yang ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya.

Menurut Sunarto & Hartono (2006), Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu :

1. Reaksi Bertahan (Defence reaction), yaitu individu berusaha mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan dan selalu berusaha untuk menunjukkan dirinya tidak mengalami kegagalan dengan melakukan rasionalisasi, represi, proyeksi, dan sebagainya.
2. Reaksi menyerang (Aggressive Reaction), yaitu menyerang untuk menutupi kesalahan dan tidak mau menyadari kegagalan, yang tampak dalam perilaku selalu membenarkan diri sendiri, mau berkuasa disetiap situasi, keras kepala dalam perbuatan, menggertak baik dengan ucapan dan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, dan sebagainya.

3. Reaksi Melarikan Diri, yaitu melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, yang tampak dalam perilaku berfantasi, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, regresi, dan sebagainya.

Menurut Kamalfachri (2009) mengatakan terdapat dua bentuk penyesuaian diri, yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri yang salah.

- a. Penyesuaian diri positif

Saat seseorang berhasil menyesuaikan dirinya secara positif, maka akan muncul beberapa tanda-tanda berikut ini: Tidak menunjukkan ketegangan emosi, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan obyektif.

- b. Penyesuaian diri yang salah

Berkebalikan dengan diatas, bila individu salah dalam menyesuaikan diri, maka akan muncul beberapa tiga reaksi, dimana tiap-tiap reaksi tersebut akan menunjukkan tanda-tanda tertentu yaitu:

1. Reaksi bertahan (defence reaction) dengan tanda-tanda seperti:
Rasionalisasi, represi, proyeksi.

2. Reaksi menyerang (aggressive reaction) dengan tanda-tanda seperti: Membenarkan diri, ingin berkuasa dalam setiap situasi, ingin memiliki segalanya, mengganggu orang lain, menggertak, selalu menunjukkan sikap permusuhan, menyerang dan merusak, keras kepala, balas dendam, memperkosa hak orang lain, bertindak serampangan, marah secara sadis.
3. Reaksi melarikan diri (escape reaction) dengan tanda-tanda seperti: Berfantasi, banyak tidur, minum - minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu narkoba, regresi.

Bila seseorang mampu menyesuaikan diri secara positif orang tersebut dapat terhindar dari perasaan yang sepi atau loneliness sebaliknya bila seseorang tersebut tidak dapat menyesuaikan diri dapat berdampak pada kesepian dalam diri sehingga dapat melakukan tindakan ekstrem seperti tindak kriminal.

6. Pengertian Remaja

Remaja dalam bahasa aslinya disebut adolescence, berasal dari bahasa latin adolescere yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Ali & Asorsi, 2008). Remaja menurut Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas, 2002) adalah usia muda atau mulai dewasa, sedangkan remaja menurut William (2002) merupakan masa peralihan dari masa kanak- kanak

ke masa dewasa. Batasan usia remaja, berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya setempat.

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu masa remaja awal 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun. Tetapi Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu masa pra-remaja 10 – 12 tahun, masa remaja awal 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun (Deswita, 2006).

Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Menurut Adams dan Gullota (dalam Aaro, 1997), masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Sedangkan Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (17 tahun hingga 21 tahun). Masa remaja awal dan akhir telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Menurut

Hurlock (dalam Sudarsono, 2004) membagi rentang kehidupan remaja menjadi remaja awal (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, dapat dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan dalam peralihan masa remaja menuju masa dewasa awal. Pada penelitian ini remaja akhir yang akan diteliti berusia 18-21 tahun.

7. Aspek perkembangan remaja akhir

Menurut Papilia dan Olds (2001), aspek perkembangan remaja akhir ada 3 (tiga) yaitu :

1. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik sudah di mulai pada masa pra-remaja dan terjadi cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Cole (dalam Monks, 2002) berpendapat bahwa perkembangan fisik merupakan dasar dari perkembangan aspek lain yang mencakup perkembangan psikis dan sosialis. Artinya jika perkembangan fisik berjalan secara baik dan lancar, maka perkembangan psikis dan sosial juga akan lancar. Jika perkembangan fisik terhambat sulit untuk mendapat tempat yang wajar dalam kehidupan masyarakat dewasa.

2. Perkembangan Kognitif Remaja

Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap operasi formal (dalam Papalia & Olds, 2001). Perkembangan kognitif remaja menurut Piaget (dalam Elisabet, 1999) menjelaskan bahwa selama tahap operasi formal yang terjadi sekiyar usia 11-15 tahun. Seorang anak mengalami perkembangan penalaran dan kemampuan berfikir untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya berdasarkan pengalaman langsung. Struktur kognitif anak mencapai pematangan pada tahap ini. Potensi kualitas penalaran dan berfikir (reasoning dan thinking) berkembang secara maksimum. Setelah potensi perkembangan maksimum ini terjadi, seorang anak tidak lagi mengalami perbaikan struktural dalam kualitas penalaran pada tahap perkembangan selanjutnya.

Remaja yang sudah mencapai perkembangan operasi formal secara maksimum mempunyai kelengkapan struktural kognitif sebagai mana halnya orang dewasa. Namun, hal itu tidak berarti bahwa pemikiran (thinking) remaja dengan penalaran formal (formal reasoning) sama baiknya dengan pemikiran aktual orang dewasa karena hanya secara potensial sudah tercapai.

3. Perkembangan Emosi

Emosi merupakan salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah efektif. Aspek psikologis ini sangat berperan penting dalam kehidupan manusia pada umumnya, dan dalam hubungannya dengan orang lain pada khususnya. Keseimbangan antar ketiga ranah psikologis sangat di butuhkan sehingga manusia dapat berfungsi dengan tepat sesuai dengan stimulus yang di hadapinya.

Manifestasi emosi yang sering muncul pada remaja termasuk heightened emotionality atau meningkatkan emosi yaitu kondisi emosinya berbeda dengan keadaan sebelumnya. Ekspresi meningkatnya emosi ini dapat berupa sikap binggung, emosi meledak-ledak, suka berkelahi, tidak ada nafsu makan, tidak punya gairah apapun, atau mungkin sebaliknya melarikan diri membaca buku. Di samping kondisi emosi yang meningkat, juga masih dijumpai beberapa emosi yang menonjol pada remaja termasuk khawatir, cemas, jengkel, frustrasi cemburu, iri, rasa ingin tahu, dan afeksi, atau rasa kasih sayang dan perasaan bahagia.

Pada saat perkembangan remaja meliputi aspek fisik, sosial, dan emosi. Remaja juga masih butuh bimbingan dari orang tua, guru, teman dan masyarakat agar mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik.

8. Penyesuaian diri remaja akhir

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat.

Hurlock (dalam www.psikoterapis.com) menyatakan bahwa seperti halnya proses penyesuaian diri yang sulit yang dihadapi manusia secara umum, para remaja juga mengalami proses penyesuaian diri dimana proses penyesuaian diri pada remaja ini merupakan suatu peralihan dari satu tahap perkembangan ketahap berikutnya. Dalam masa peralihan ini terdapat keraguan akan peran yang akan dilakukan, namun pada periode ini juga memberikan waktu kepada remaja untuk mencoba gaya baru yang berbeda, menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Dengan kata lain hal ini merupakan proses pencarian identitas diri yang dilakukan oleh para remaja.

Remaja akhir merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa sehingga remaja yang bertumbuh dan berkembang secara matang akan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Masa remaja akhir ditandai oleh keinginan yang kuat untuk tumbuh dan berkembang secara matang agar dapat diterima oleh teman sebaya, orang dewasa, dan budaya. Penyesuaian diri remaja akhir

dilingkungan baru akan banyak berdampak bagi kehidupan remaja akhir tersebut karena dapat mengurangi rasa kesepian yang akan dialami.

Masa remaja akhir mulai tidak bergantung pada orang tua sehingga lebih banyak tantangan yang dihadapi dan sejauh mana remaja tersebut dapat mengatasi tantangan tersebut dengan baik. Perubahan dari sebelum menerima tugas perkembangan tersebut dengan baik secara penuh sebagai orang dewasa secara penuh, maka masa transisi sangat penting karena ketika terjadi kegagalan maka akan sulit dalam penyesuaian diri sehingga mengalami kesepian.

Salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah peristiwa penyesuaian diri. Remaja perlu mengadakan penyesuaian diri karena remaja harus mempersiapkan diri sebagai orang dewasa. Banyak keputusan yang harus diambil oleh anak remaja yang kelak menjadi dasar dari kehidupan orang dewasa.

B. Loneliness

1. Pengertian loneliness

Menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), loneliness merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. Loneliness terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian (Burger, 1995). Selanjutnya, loneliness akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan,

menyalahkan diri sendiri (Anderson, 1994) dan malu (Jones, Carpenter & Quintana, 1985).

Menurut Brehm & Kassin (dalam Dayakisni, 2003) kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada. Kesepian juga berarti suatu keadaan mental dan perasaan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. (Bruno, dalam Dayakisni. 2003).

Baron & Byrne (2000) mengatakan bahwa kesepian muncul ketika terjadi kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan kenyataan dalam kehidupan interpersonal individu.

Kesepian mengacu pada ketidaknyamanan subjektif yang dirasakan seseorang ketika beberapa kriteria penting dari hubungan sosial individu tersebut terhambat atau tidak terpenuhi. Kekurangan tersebut dapat bersifat kuantitatif seperti tidak memiliki teman seperti yang diinginkan dan bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial yang dibina hanya bersifat seadanya atau kurang memuaskan (Perlman dan Peplau dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2000).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa loneliness merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan

kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

2. Ciri-ciri Loneliness

Menurut Nowan (2008) mengatakan bahwa orang yang kesepian ada masalah dalam memandang eksistensi dirinya (merasa tidak berguna, merasa gagal, merasa terpuruk, merasa sendiri, merasa tidak ada yang peduli, dan perasaan negatif lainnya). Sedangkan menurut psychology Today Magazine (2003) mengatakan bahwa orang kesepian merasa tidak mampu bergaul dengan orang lain, merasa tidak ada satu pun orang yang memahaminya, merasa depresi, dan merasa cemas.

Menurut Baron & Bryne (2005) mengatakan bahwa orang yang kesepian cenderung untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri, tidak mau mendengar keterbukaan intim dari orang lain dan cenderung membuka diri mereka baik terlalu sedikit atau terlalu banyak, merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), dan merasa putus asa.

Berdasarkan ciri-ciri diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang kesepian adalah orang yang merasa dirinya tidak berguna, merasa gagal, merasa tidak ada satu pun orang yang memahaminya, tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya, merasa depresi, cenderung tidak bahagia dan merasakan kesia-siaan (*hopelessness*).

3. Jenis-jenis Loneliness

Weiss (dalam Santrock, 2003) menyebutkan ada dua bentuk loneliness yang berkaitan dengan tidak tersedia kondisi sosial yang berbeda-beda, yaitu :

- a) Isolasi emosional (emotional isolation) 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 loneliness jenis ini.
- b) Isolasi sosial (social isolation) 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 ditinggalkan, bosan, dan cemas.

Berdasarkan durasinya, Young (dalam Weiten & Lloyd, 2006) membedakan kesepian menjadi 3 (tiga), yaitu:

- a. Transient loneliness (kesepian sementara), meliputi kesepian yang singkat dan jarang terjadi, yang dapat dirasakan oleh banyak orang ketika kehidupan sosial mereka tidak memiliki alasan yang adekuat.

- b. Transitional loneliness (kesepian transisi), terjadi ketika seseorang yang telah puas pada hubungan sosialnya yang sebelumnya menjadi kesepian setelah mengalami kerusakan dalam jaringan sosialnya, seperti kematian orang yang dicintai, perceraian, atau pindah ke daerah yang baru.
- c. Chronic loneliness (kesepian menahun), merupakan suatu kondisi yang menyerang orang-orang yang tidak bisa puas terhadap jaringan interpersonal selama bertahun-tahun.

4. Penyebab Loneliness

Banyak faktor penyebab kesepian. Faktor perkembangan rentang kehidupan penting dalam menjelaskan penyebab kesepian, namun ada banyak penyebab kesepian yang lain. Brehm (2002) mengatakan bahwa secara umum kesepian disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial. Berikut merupakan penyebab kesepian, yaitu:

a) Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki

Brehm (2002) mengatakan ada sejumlah alasan mengapa seseorang merasa ketidakpuasan dengan hubungan yang dimiliki. Rubenstein & Shaver (dalam Brehm, 2002) menyimpulkan alasan yang dikemukakan oleh orang-orang yang kesepian, yaitu:

1. Being unattached; tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangan atau kekasih.
2. Alienation; merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan, dan tidak memiliki teman dekat.
3. Being alone; pulang ke rumah tanpa ada yang menyabut.
4. Forced isolation; dikurung di dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa kemana-mana.
5. Dislocation; jauh dari rumah (merantau), memulai pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah, dan sering melakukan perjalanan jauh.

b) Perubahan dalam hubungan yang diinginkan seseorang

Berdasarkan model Perlam & Peplau (dalam Brehm, 2002) kesepian dapat juga berkembang karena perubahan dalam ide seseorang tentang apa yang diinginkan seseorang dalam suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan sehingga orang tersebut tidak mengalami kesepian. Tetapi pada saat yang lain, dimana hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut.

Menurut Perlman & Peplau, dkk. (dalam Brehm, 2002) perubahan itu dapat muncul dari beberapa sumber yaitu perubahan mood dan jenis hubungan yang diinginkan seseorang. Ketika dalam keadaan senang jenis

hubungan yang diinginkan seseorang mungkin berbeda dengan jenis hubungan saat sedih; usia, seiring dengan bertambahnya usia akan membawa berbagai perubahan yang akan mempengaruhi harapan atau keinginan seseorang terhadap suatu hubungan. Selain itu, perubahan situasi juga dapat berperan. Banyak orang yang tidak mau menjalin hubungan emosional yang dekat dengan orang lain ketika mereka sedang membina karir.

c) **Self esteem**

Kesepian berhubungan dengan self esteem yang rendah. Orang yang memiliki self esteem yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang berisiko secara sosial, misalnya berbicara di umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus-menerus, akibatnya individu tersebut akan mengalami kesepian.

d) **Perilaku interpersonal**

Menurut Brehm (2002) Seseorang yang mengalami kesepian akan menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain. Orang yang kesepian cenderung menilai orang lain secara negatif, kurang menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung memiliki sikap yang bermusuhan. Selanjutnya, orang yang kesepian

cenderung terhambat dalam keterampilan sosial, cenderung pasif, dan ragu-ragu dalam mengungkapkan pendapat di depan umum, cenderung kurang responsif dan kurang sensitif secara sosial. Selain itu, orang yang kesepian juga cenderung lambat dalam membangun hubungan intim dengan orang lain. Perilaku tersebut menyebabkan individu memiliki kesempatan yang terbatas bersama-sama dengan orang lain sehingga menyebabkan pola interaksi yang tidak memuaskan.

e) **Social anxiety and Shyness**

Kesepian merupakan salah satu masalah dari sejumlah permasalahan yang termasuk dalam distress individu dan ketidakpuasan sosial (Brehm, 2002). Masalah lainnya seperti social anxiety (kecemasan sosial) merupakan perasaan tidak nyaman akan kehadiran orang lain. Ada beberapa tipe kecemasan sosial seperti ketakutan berbicara di depan umum, dan shyness (malu) yang digabungkan dengan social inhibition dan menghindari perasaan tidak nyaman dalam hubungan interpersonal. Kesepian, rasa malu, dan kecemasan sosial saling berhubungan (Brehm, 2002).

f) **Depresi**

Depresi merupakan karakteristik dari perasaan negatif (seperti perasaan sedih), harga diri yang rendah, pesimis, kurangnya inisiatif, dan proses berpikir yang lambat (Holmes, dalam Brehm, 2002). Brehm (2002)

mengatakan kesepian dan depresi sering terjadi secara bersamaan, namun tidak pada kondisi yang identik.

g) **Causal atribusi**

Menurut Perlamn & Peplau (dalam Brehm, 2002) atribusi individu seperti harga diri, dan keterampilan sosial dapat diklasifikasikan sebagai predisposisi penyebab kesepian. Bagaimana seseorang mengatribusikan penyebab kesepiannya dapat membuat kesepian individu tersebut semakin kuat dan menetap.

Terdapat banyak penyebab loneliness yang dapat dialami seseorang salah satunya karena berpindah tempat atau merantau seorang diri sehingga muncul rasa ketidakpuasan dalam berinteraksi dengan orang lain.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi loneliness

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian. Menurut Brehm (2002) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian, adalah sebagai berikut:

a) **Usia**

Streereotip yang berkembang dalam masyarakat yang beranggapan bahwa semakin tua seseorang, maka akan semakin merasa kesepian, tetapi banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa stereotip tersebut keliru.

Berdasarkan penelitian Ostrov & Offer (dalam Brehm, 2002) ditemukan bahwa orang yang paling kesepian justru berasal dari orang-orang yang berusia remaja dan dewasa awal. Fenomena ini kemudian diteliti oleh Perlman (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2000) dan menemukan hasil yang sama, dimana kesepian lebih tinggi pada remaja dan dewasa awal dan lebih rendah pada orang yang lebih tua.

Menurut Brehm (2002) hal tersebut disebabkan orang yang lebih muda menghadapi banyak transisi sosial yang besar, misalnya merantau, memasuki dunia kuliah, memasuki dunia kerja secara full time untuk pertama kalinya yang dapat menimbulkan kesepian. Sejalan dengan bertambahnya usia, kehidupan sosial mereka menjadi semakin stabil. Bertambahnya usia seiring dengan meningkatnya keterampilan sosial seseorang dan mereka menjadi semakin realistis terhadap hubungan sosial yang mereka harapkan.

b) Sosio-ekonomi

Weiss (dalam Brehm, 2002) mengatakan bahwa kelompok dengan penghasilan yang lebih rendah cenderung mengalami kesepian. Hal yang sama juga ditemukan oleh Page & Cole (dalam Brehm, 2002) berdasarkan survey yang dilakukan ditemukan bahwa anggota keluarga dengan penghasilan rendah lebih mengalami kesepian daripada anggota keluarga dengan penghasilan yang lebih tinggi. Berdasarkan studi, tingkat pendidikan

menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik dengan kesepian (Brehm, 2002).

c) Status Perkawinan

Secara umum, orang yang menikah kurang merasa kesepian daripada orang yang tidak menikah (Page & Cole; Perlman & Peplau; Stack, dalam Brehm, 2002). Tidak menikah dikategorikan dalam subgroup (tidak pernah menikah, bercerai atau janda) diperoleh hasil yang berbeda, dimana orang yang tidak pernah menikah lebih tidak kesepian. Kesepian dilihat sebagai reaksi hilangnya hubungan pernikahan daripada respon ketidakhadiran (Brehm, 2002). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Demir & Fisiloghu (dalam Brehm, 2002) kesepian berhubungan dengan kepuasan pernikahan sehingga orang dengan pernikahan yang tidak bahagia berisiko mengalami kesepian.

d) Gender

Walaupun banyak studi tentang kesepian yang tidak mengindikasikan adanya perbedaan menyeluruh antara laki-laki dan perempuan, beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki memiliki skor kesepian yang lebih tinggi daripada perempuan. Menurut Borys dan Perlman (dalam Brehm, 2002) laki-laki lebih sulit menyatakan kesepian secara tegas bila dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan oleh stereotip peran gender yang

berlaku dalam masyarakat. Berdasarkan stereotip peran gender, pengekspresian emosi kurang sesuai bagi laki-laki bila dibandingkan dengan perempuan (Borys & Perlman dalam Wrightsman & Deaux, 1993).

Brehm (2002) menambahkan bahwa gender berinteraksi dengan status pernikahan. Berdasarkan studi cross-national (Stack, dalam Brehm, 2002) pernikahan mengurangi kemungkinan laki-laki mengalami kesepian. Di antara pasangan yang menikah dilaporkan bahwa perempuan lebih sering mengalami kesepian dibandingkan dengan laki-laki. Sebaliknya, pada kelompok yang belum menikah dan kelompok orang yang bercerai ditemukan bahwa laki-laki lebih sering mengalami kesepian dibandingkan dengan perempuan (Peplau & Perlman; Rubenstein & Shaver, dalam Brehm, 2002).

Menurut Brehm (2002) mengatakan penemuan ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengalami kesepian ketika tidak memiliki pasangan yang intim. Sementara perempuan cenderung mengalami kesepian ketika ikatan perkawinan mengurangi akses untuk terlibat pada jaringan yang lebih luas. Dengan demikian, laki-laki memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami isolasi emosional sedangkan perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami isolasi sosial.

e) Karakteristik latar belakang yang lain

Karakteristik ini dilihat dari perkembangan rentang kehidupan seseorang. Brehm (2002) mengatakan hubungan antara anak-orang tua serta struktur keluarga berhubungan dengan kesepian. Berdasarkan struktur keluarga, Rubenstein & Shaver (dalam Brehm 2002) menemukan bahwa orang dengan orang tua bercerai lebih merasa kesepian daripada orang dengan orang tua tidak bercerai. Semakin muda usia seseorang ketika orang tuanya bercerai, maka semakin tinggi tingkat kesepian yang akan dialami individu tersebut ketika dewasa. Selain itu, dikatakan juga bahwa hubungan antara orang tua anak penting dalam mengidentifikasi kesepian.

Banyak faktor yang menjadi penyebab loneliness, tetapi faktor yang pasti dialami oleh semua orang adalah usia. Semua orang pasti mengalami masa remaja ke dewasa awal dan perubahan yang terjadi pada masa itu. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan pada masa transisi tersebut.

C. Hubungan penyesuaian diri remaja akhir dengan loneliness

Masa remaja merupakan suatu masa yang peka terhadap segala bentuk gangguan. Seorang remaja dalam masa ini sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan merupakan masa penuh tantangan, masa sukar dimengerti, dan masa bergelora yang harus dipahami

baik oleh remaja itu sendiri maupun oleh orang lain yang berkepentingan dengan remaja (Sarwono, 2002). Apabila proses peralihan tidak dilalui dengan baik, maka akan timbul perasaan dirugikan dan tidak terpuaskan yang dihasilkan dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimiliki. Perasaan yang timbul karena kegagalan dalam proses peralihan tersebut bisa membuat remaja suka menyendiri dan kurang mempercayai orang lain dalam hidup.

Pada masa remaja terdapat berbagai perubahan baik fisik maupun psikis yang mempengaruhi munculnya kebutuhan, tingkah laku, dan penyesuaian diri remaja akan kebutuhan diri (Santrock, 2002). Sebagai contoh, jurnal pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja dengan subjek penelitian adalah siswa MAN 1 Yogyakarta sebanyak 22 orang yang memiliki gangguan penyesuaian diri yang tinggi. Penyesuaian diri remaja dibutuhkan ketika memasuki lingkungan baru sehingga saat berada ditempat baru remaja dapat menyesuaikan diri dengan baik dan tidak mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Bila remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik maka remaja akan mengalami gangguan psikis seperti kesepian (loneliness).

Weiten & Llyod (2006) mengungkapkan bahwa *loneliness* merupakan suatu keadaan ketika individu memiliki lebih sedikit hubungan interpersonal dibandingkan yang diharapkan atau ketika hubungan tersebut tidak

memuaskan seperti yang diharapkan oleh individu tersebut. Loneliness merupakan suatu hal yang ingin dihindari oleh setiap manusia. Pada hakikatnya memang manusia tidak dapat hidup sendiri, karena manusia adalah makhluk sosial sehingga remaja akhir yang mengalami loneliness akan memiliki kegiatan seperti intensitas menelepon keluarga tinggi, mengurung diri di kamar kos serta menyalakan music dengan volume tinggi dan berpindah - pindah kos. Dari contoh fenomena diatas, pada penulisan skripsi ini akan dibahas kemampuan mahasiswa baru UNTAG yang berasal dari luar Surabaya dalam melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungan barunya.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil sebuah hipotesis bahwa ada hubungan positif antara loneliness dan kemampuan penyesuaian diri remaja akhir. Dimana semakin tinggi loneliness maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri remaja akhir.