BAB II

Tinjauan Pustaka

A. Perempuan Lajang

1. Pengertian Perempuan Lajang

Pernikahan adalah salah satu budaya yang sangat dihargai oleh hampir semua kelompok etnis dan budaya di Indonesia dan setiap orang diharapkan untuk memasuki pernikahan pada usia dewasanya. Orang dewasa yang belum menikah dan tinggal dalam budaya yang mengharapkan perempuan menikah, para perempuan akan mendapatkan tekanan dari orangtua dan teman-temannnya untuk segera menikah (Hurlock dalam Septiana dan Syafiq, 2013).

Pada masa dewasa, kebutuhan untuk berpasangan dan menikah menjadi kebutuhan yang sangat penting terutama pada perempuan, namun seiring berkembangnya zaman perempuan cenderung lebih mengutamakan karier dibanding mencari pasangan hidup sehingga terkesan menunda pernikahan (Rubianto dalam Christie,dkk, 2013). Pada umumnya perempuan dewasa awal yang menunda pernikahan terhalang karena belum menemukan pasangan yang tepat, namun ada juga yang hidup melajang karena merupakan pilihan.

Disebutkan oleh Laswell & Laswell (dalam Christie, dkk, 2013) bahwa perempuan lajang adalah para perempuan yang pada suatu masa yang bersifat *temporary* (sementara tanpa pasangan), yaitu biasanya dilalui sebelum menikah dan dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan suatu pilihan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa melajang adalah suatu pilihan hidup atau keterpaksaan

akibat belum adanya pasangan yang sesuai padahal memiliki keinginan untuk hidup berumah tangga.

Hidup melajang atau hidup sendiri merupakan salah satu pilihan hidup yang ditempuh seorang individu. Hidup sendiri berarti individu sudah memikirkan resiko yang akan timbul sehingga mau tidak mau individu tersebut harus siap menanggung segala kerepotan yang muncul dalam perjalanan hidupnya (Dariyo dalam Mahmudah, 2016).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian perempuan lajang adalah para perempuan yang pada suatu masa yang bersifat *temporary* (sementara tanpa pasangan), yaitu biasanya dilalui individu sebelum menikah dan dapat juga bersifat jangka panjang jika merupakan suatu pilihan hidup yang ditempuh oleh individu.

2. Tipe-tipe Lajang

Para perempuan lajang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan mayoritas dari para perempuan lajang tersebut memiliki tujuan dan cara untuk mendapatkan pasangan yang berbeda pula. Saxton (dalam Kurniati, dkk, 2013) membagi tipe lajang menjadi tiga kategori, yaitu ; a. Temporary Voluntary. Perempuan yang memiliki keinginan untuk menikah tetapi belum mendapatkan pasangan yang sesuai dan tidak secara aktif mencari pasangan, sehingga memilih menunda pernikahan karena sibuk dengan pendidikan dan kariernya. b. Temporary Involuntary. Perempuan yang memiliki keinginan untuk menikah dan secara aktif mencari pasangan namun belum mendapatkan pasangan yang sesuai, menunda sementara pernikahan dan mencari pernikahan dengan prospek yang

lebih cerah. c. Stable Voluntary. Perempuan yang melajang sebagai pilihan hidup, karena memenuhi panggilan tugas religiusitas, merasa puas dengan kehidupan melajang, maupun ada trauma karena perceraian.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tipe-tipe perempuan lajang dibagi atas temporary Voluntary, temporary Involuntary, dan Stable Voluntary

3. Dampak Hidup Melajang

Setiap keputusan yang diambil oleh setiap individu akan mengandung dampak positif maupun negatif, termasuk keputusan untuk menjalani kehidupan sendiri. Dikatakan oleh Santrock (dalam Mahmudah, 2016) dampak negatif dari hidup melajang antara lain: a. Kesulitan dalam memenuhi kebutuhan seksual. Setiap orang yang menginjak masa dewasa muda, baik laki-laki maupun perempuan, tidak dipungkiri memiliki dorongan biologis yang bersifat alamiah. Bila ia hidup sendiri, kemungkinan besar seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual. b. Kesulitan ketika dalam keadaan menderita sakit. Tidak selamanya orang dalam keadaan sehat. Suatu ketika, tentu seseorang akan mengalami jatuh sakit. Menurut pandangan teori pakaian dan air mata (*wear and tears theory*) (Turner dan Helms, 1995), kondisi fisik yang sering dipergunakan untuk melakukan suatu aktivitas secara berkelanjutan akan mengalami kelelahan, capai, dan kemudian jatuh sakit. Dalam keadaan ini, seseorang tidak akan berdaya untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya, oleh karena itu, individu memerlukan bantuan dan pertolongan orang lain, terutama orang terdekat (saudara atau tetangga). Bagi orang yang hidup sendiri, tidak mungkin meminta bantuan isteri atau suami sebab

tidak memilkinya. Disinilah letak kesulitan yang dihadapi bagi orang yang hidup sendiri.

Rela atau tidak, kebanyakan orang yang melajang, mempunyai alasan-alasan yang kuat untuk tetap hidup melajang. Beberapa dari alasan tersebut karena faktor lingkungan dan beberapa lagi karena faktor pribadi. Alasan-alasan yang lebih terperinci, diantaranya diungkap oleh Hurlock (dalam Mahmudah, 2016) yaitu; a. Penampilan seks yang tidak tepat dan tidak menarik. b. Cacat fisik, atau penyakit lama. c. Sering gagal dalam mencari pasangan. d. Tidak mau memikul tanggung jawab perkawinan dan orang tua. e. Keinginan untuk meniti karier yang menuntut kerja lama dan jam kerja tanpa batas dan banyak bepergian. f. Tidak seimbangnya jumlah anggota masyarakat berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan di masyarakat dimana individu tinggal. g. Jarang mempunyai kesempatan untuk berjumpa dan berkumpul dengan lawan jenis yang dianggap cocok. h. Karena mempunyai tanggung jawab keuangan dan waktu untuk orangtua dan saudara-saudaranya. i. Kekecewaan yang pernah dialami karena kehidupan keluarga yang tidak bahagia pada masa lalu atau pengalaman pernikahan yang tidak membahagiakan yang dialami oleh temannya. j. Mudahnya fasilitas untuk melakukan hubungan seksual tanpa menikah. k. Gaya hidup yang menggairahkan. l. Besarnya kesempatan untuk meningkatkan jenjang karier. m. Kebebasan untuk mengubah dan melakukan percobaan dalam pekerjaan dan gaya hidup. n. Mempunyai kepercayaan bahwa mobilitas sosial akan lebih mudah diperoleh apabila dalam keadaan lajang daripada setelah menikah. o. Persahabatan dengan anggota kelompok seks sejenis yang begitu kuat dan memuaskan. p.

Homoseksual. Makin besar hasrat seseorang perempuan untuk menikah, semakin besar risiko baginya untuk tetap lajang. Hal ini sebagian disebabkan oleh pendapat kuno yang keliru dan tidak baik mengenai perempuan lajang dan sebagian lagi disebabkan oleh perasaan kurang mampu dalam menarik perhatian lawan jenis, serta merasa tidak tahu apa-apa pada waktu teman-teman perempuannya berbicara tentang masalah keluarga masing-masing. Bagi kaum laki-laki status lajang hampir tidak mempunyai bahaya apapun kecuali rasa kesepian pada waktu-waktu tertentu. Hampir semua laki-laki sanggup dan dapat menikah kalau individu tersebut mau, persyaratan kemampuan untuk menikah tahun demi tahun makin meningkat sejalan dengan kariernya yang semakin sukses.

Dilansir dari *lampung.tribunnews.com(2014/08/21),* hidup menyandang status lajang bisa menjadi hal yang sangat menyenangkan karena tidak ada yang mengekang sehingga cenderung lebih bebas terhadap pilihan, namun perlu diketahui bahwa dampak buruk dari hidup melajang adalah sebagai berikut ; a. Kepercayaan diri menurun. Para perempuan lajang pasti pernah merasa sedih dan kesepian, hidup tanpa pasangan. Semakin lama rasa percaya diri terus menurun, sehingga tidak menutup kemungkinan akan timbul perasaan penuh keragu-raguan dan kehati-hatian dalam memilih pasangan hidup. b. Standar menurun. Para perempuan memiliki preferensi dan tipe laki-laki yang berbeda, namun apabila para perempuan tersebut terlalu lama hidup melajang maka hal tersebut dapat membuat standar dalam memilih pasangan menurun. c. Pikiran negatif meningkat. Kebiasaan terus-menerus memikirkan hal-hal yang di masa lalu, sehingga terjebak dan tidak memiliki kepercayaan dengan hubungan asmara di masa depan, pikiran

negatif tersebut akan berpotensi menjauhkan individu dari impian membangun rumahtagga di masa mendatang. d. Apatis dengan cinta. Hal ini merupakan gejala paling buruk yang dialami oleh sejumlah perempuan. Pengalaman masa lalu yang berpengaruh terhadap alasan untuk tetap melajang. Pengalaman kurang menyenangkan dapat menimbulkan trauma yang akan membuat seorang perempuan menutup diri, sehingga kurang percaya dengan cinta.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari hidup melajang diantaranya adalah penampilan seks yang tidak tepat dan tidak menarik, cacat fisik atau penyakit lama, sering gagal dalam mencari pasangan, tidak mau memikul tanggung jawab perkawinan dan orang tua, keinginan untuk meniti karier yang menuntut kerja lama dan jam kerja tanpa batas dan banyak bepergian, tidak seimbangnya jumlah anggota masyarakat berjenis kelamin pria dengan perempuan di masyarakat dimana individu tinggal, jarang mempunyai kesempatan untuk berjumpa dan berkumpul dengan lawan jenis yang dianggap cocok, karena mempunyai tanggung jawab keuangan dan waktu untuk orangtua dan saudara-saudaranya, kekecewaan yang pernah dialami karena kehidupan keluarga yang tidak bahagia pada masa lalu atau pengalaman pernikahan yang tidak membahagiakan yang dialami oleh temannya, mudahnya fasilitas untuk melakukan hubungan seksual tanpa menikah, gaya hidup yang menggairahkan, besarnya kesempatan untuk meningkatkan jenjang karier, kebebasan untuk mengubah dan melakukan percobaan dalam pekerjaan dan gaya hidup, mempunyai kepercayaan bahwa mobilitas sosial akan lebih mudah diperoleh apabila dalam keadaan lajang daripada setelah menikah, persahabatan dengan

anggota kelompok seks sejenis yang begitu kuat dan memuaskan, dan homoseksual.

B. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Loneliness dalam bahasa Indonesia artinya kesepian, kesepian berbeda dengan kesendirian. Kesepian cenderung bersifat subyektif sehingga tidak bisa dilihat hanya dengan memperhatikan individu tersebut, sedangkan kesendirian bersifat obyektif yaitu keadaan yang sedang tidak bersama individu lain. Terdapat beberapa pendapat tentang *loneliness* yang dikemukakan oleh para ahli yang saling mendukung satu sama lain.

Loneliness didefinisikan Gierveld dan Tillburg (dalam Kristiani, 2007) sebagai bentuk kehilangan kesempatan untuk menjalin hubungan baik secara sosial maupun dalam tingkat yang lebih intim, yakni hubungan persahabatan yang akrab sampai kasih sayang yang dalam. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Perlman (dalam Kristiani, 2007) yang berpendapat bahwa, *loneliness* terjadi ketika ada kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial.

Baron & Byrne (dalam Pratama dan Rahayu, 2014) juga memiliki pendapat yang sama dengan para ahli sebelumnya yang memandang *loneliness* (kesepian) sebagai keadaan emosi dan kognitif tidak bahagia yang disebabkan atas keinginan untuk menjalin hubungan akrab namun tidak tercapai. Harapan untuk menjalin hubungan akrab tersebut merupakan ciri penting dalam hubungan sosial individu. Ciri-ciri tersebut dapat bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Bersifat kuantitatif,

ditentukan dengan sedikit atau banyaknya jumlah teman yang dimiliki, sedangkan bersifat kualitatif ditentukan dengan tingkat kepuasan individu ketika berhubungan dengan orang lain (Fitria, 2015).

Pada hakekatnya manusia merupakan makhluk sosial, memiliki keinginan untuk mencari dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan, namun ketika seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan akan keakraban dalam sebuah hubungan, maka akibatnya adalah munculnya perasaan kesepian (*loneliness*) (Hulme dalam Fitria, 2015). Hubungan sosial yang kurang baik akan membuat individu merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan sosialnya dan cenderung merasakan *loneliness* (kesepian).

Loneliness (kesepian) juga dijelaskan Febrina (2014) sebagai perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidak sesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan keadaan emosi dan kognitif tidak bahagia yang disebabkan karena adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial.

2. Ciri-ciri *Loneliness*

Hubungan sosial yang kurang baik akan membuat individu merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan sosialnya, sehingga individu akan mengalami *loneliness.* Berikut ini merupakan ciri-ciri individu yang mengalami *loneliness*

yang disampaikan oleh Nowman (dalam Farida, 2014) bahwa individu yang mengalami *loneliness* memandang dirinya sebagai individu yang gagal, tidak berguna, merasa terpuruk, merasa sendiri, merasa tidak ada yang perduli, dan perasaan negatif lainnya.

Dikatakan oleh Baron & Bryne (dalam Febrina, 2014) bahwa orang yang kesepian cenderung untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas terhadap dirinya sendiri, tidak mau mendengarkan keterbukaan intim dari orang lain, dan merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), dan merasa putus asa.

Berdasarkan ciri-ciri di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *loneliness* adalah individu yang merasa dirinya tidak berguna, merasa gagal, merasa tidak ada satupun orang yang memahaminya, tidak merasakan adanya cinta disekelilingnya, merasa depresi, cenderung tidak bahagia dan merasakan kesia-siaan (*hopelessness*) (Febrina, 2014).

3. Faktor Penyebab *Loneliness*

Pada dasarnya setiap orang pernah mengalami *loneliness*. *Loneliness* terjadi tidak ditentukan oleh kuantitas teman yang dimiliki, namun kualitas hubungan dengan teman. Harapan untuk menjalin hubungan akrab tersebut merupakan ciri penting dalam hubungan sosial individu. Apabila ada keinginan untuk menjalin hubungan akrab namun tidak tercapai, maka individu tersebut akan mengalami kesepian atau *loneliness*. *Loneliness* tidak terjadi secara tiba-tiba, namun terdapat beberapa faktor penyebab seseorang mengalami *loneliness.*

Dirinci oleh Cacioppo dan Hawkley (dalam Yulianti, 2015) bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi kesepian (*loneliness*), yaitu: a. Faktor

Sosiodemografis. Faktor struktural seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, dan pendapatan. Faktor-faktor ini berkontribusi terhadap perbedaan individu dalam kesepian. b. Peran Sosial. Peran individu dalam suatu kelompok yaitu adanya aktivitas dalam suatu kelompok tertentu yang dapat membantu seseorang dalam menanggulangi kesepian. c. Kualitas dan kuantitas sosial. Jarangnya interaksi yang berkaitan dengan kualitas hubungan sosial dengan orang lain dapat menimbulkan perasaan kesepian. d. Kesehatan. Kesehatan merupakan faktor yang penting dalam mempengaruhi seseorang untuk melakukan komunikasi secara efektif. e. Disposisi. Karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan kesepian yaitu kurangnya kepercayaan diri, rasa malu yang berlebihan, rasa pesimis, tidak nyaman dengan penampilan, selalu merasa cemas, dan takut akan penilaian yang negatif.

Burns (dalam Yulianti, 2015) berpendapat ada beberapa faktor yang memepengaruhi sesorang dihinggapi kesepian, yaitu: a. Rendah diri. Sikap ini membuat individu selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. b. Perfeksionisme romantis. Harapan yang tidak realistis tentang diri sendiri dan pasangan. c. Perfeksionisme emosional. Perasaan merasa bahwa hubungan intim dengan orang lain haruslah konstan tanpa adanya penurunan rasa akan gairah untuk membina hubungan tersebut. d. Rasa malu dan kecemasan sosial. Merasa canggung bila berada dalam suatu kelompok dan menganggap bahwa perasaan tegang dan tidak percaya diri itu memalukan. Hal ini mengakibatkan suatu kegelisahan yang berujung pada hambatan dalam berhubungan akrab dengan orang lain. e. Rasa tidak mempunyai harapan. Tidak mempunyai harapan lagi

untuk mengembangkan suatu lingkungan pertemanan, juga mengira bahwa dirinya tidak memiliki sesuatu yang diperlukan untuk berhubungan akrab dengan orang lain. f. Rasa terasing dan terkucil. Mengalami kesulitan dalam berteman dan menemukan kelompok atau organisasi untuk bergabung. Tidak tahu harus pergi kemana atau bagaimana caranya mengembangkan persahabatan dengan orang yang dijumpai. g. Peka terhadap penolakan. Takut ditolak sehingga memilih tidak berusaha bergaul akrab dengan orang karena takut mengalami risiko penolakan.

f. Takut sendirian. Nyaris selalu sulit merasa bahagia dan puas bila sedang sendirian, yang menyebabkan perasaan tidak aman dan membuat hati murung, dan memperlakukan diri sendiri secara acuh. h. Putus asa. Merasa gagal dan takut untuk mencoba lagi. i. Takut membuka diri. Merasa bahwa gagasan-gagasan dan minat-minat diri sendiri merupakan hal bodoh sehingga mengira bahwa orang lain jelas tidak akan berminat pada apa yang ingin dikatakan. j. Tidak tegas. Kesulitan untuk mengungkapkan perasaan marah atau untuk mengkritik orang lain, sebab merasa kuatir akan dianggap terlalu mementingkan diri sendiri atau kasar, juga berkeyakinan bahwa menyenangkan orang lain selalu menjadi tanggung jawab sendiri dan jika tidak memenuhi harapan setiap orang maka sesuatu yang buruk akan menimpa. k. Kesal dan getir. Seringkali menunjukkan sikap kesal dan sikap mengecam terhadap orang lain dan menyalahi orang lain sebagai kurang ramah dan kurang berminat pada diri sendiri. l. Mempertahankan diri dan takut terhadap kritik. Menyalahkan diri dan terlalu peka terhadap setiap keberatan atau kritik. Merasa sangat bingung bila dihadapkan dengan setiap kekurangan pribadi sehingga terlalu sibuk mempertahankan diri, tidak mengakui kesalahan atau

menilai kecaman itu secara obyektif dan menganggap kecaman tersebut adalah hal yang menakutkan. m. Depresi. Gejalanya meliputi perasaan sedih dan berkecil hati, hilangnya motivasi, kecenderungan berlebihan untuk mengecam dan menyalahkan diri sendiri, dan hilangnya gairah hidup. n. Faktor terjebak. Merasakan hubungan akrab sebagai sesuatu yang menegangkan urat, dan merasa terjebak dan terikat apabila membuat ikatan jangka panjang atau khusus dengan sesorang. Hal ini tidak dialami sebagai petualangan yang menggairahkan, melainkan sebagai beban atau kewajiban yang merampas kebebasan pribadi.

Faktor-faktor kesepian yang disampaikan oleh Burn secara terperinci dan berisikan tentang beban yang ditanggung seorang individu, akan dijelaskan kembali secara ringkas oleh Peplau dan Perlman (dalam Fitria, 2015), yaitu: a. *Need for intimacy.* Aspek ini menekankan pada kebutuhan seseorang dalam berhubungan dekat dengan orang lain. Secara universal, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain dan apabila kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi maka rasa kesepian akan muncul. b. *Cognitive process.* Aspek ini berkaitan dengan persepsi dan evaluasi seseorang mengenai hubungan sosial yang dimilikinya. Kesepian akan muncul apabila seseorang merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya karena ada kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang dicapai oleh seseorang. c. *Social reinforcement.* Aspek ini menekankan pada *reinforcement* dari hubungan sosial. Seseorang akan menjadi kesepian apabila interaksi sosial yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari kurang menyenangkan dan tidak dapat menghasilkan *reinforcement*.

Berdasarkan uraian di atas, faktor penyebab *loneliness* antara lain *need for intimacy* yang meliputi perasaan rendah diri, perfeksionisme emosional, rasa malu dan kecemasan sosial; *cognitive process* yang meliputi rasa tidak mempunyai harapan, rasa terasing dan terkucil, peka terhadap penolakan, takut sendirian, putus asa, takut membuka diri, tidak tegas, perasaan kesal dan getir, mempertahankan diri dan takut terhadap kritikan; *social reinforcement* yang meliputi depresi dan faktor terjebak.

4. Manifestasi *Loneliness*

Loneliness erat kaitannya dengan perasaan dan perilaku negatif seseorang terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, sehingga *loneliness* terdapat banyak dampak negatifnya dibanding positifnya dan *loneliness* cenderung dimanifestasikan dalam beberapa bentuk. Ishmuhametov (dalam Fitria,dkk, 2013) menemukan bahwa komponen sebagai bentuk manifestasi dari orang yang kesepian (*loneliness*) yaitu ; a. Komponen emosional. Yaitu emosi depresi, ketegangan, ketidakstabilan emosi yaitu perubahan emosi yang relatif signifikan sehingga mudah merasa sedih dan sesaat kemudian merasa bahagia. b. Komponen kognitif. Seperti harga diri yang rendah, kehadiran stereotip kompleks, sikap yang keliru terhadap diri sendiri dan dunia sekitar, kehilangan pikiran atau konsep mengenai diri sendiri, ketidakseimbangan antara realita dan idealita. c. Komponen perilaku. Meliputi berkurangnya aktivitas fisik, mental dan sosial, berkembangnya kecenderungan alami yang bersifat negatif, hilangnya kemampuan dan keterampilan personal dan sosial.

Peplau dan Perlman (dalam Fitria, 2015) juga sependapat dengan Ishmuhametov yang membagi manifestasi kesepian menjadi tiga kategori, yaitu: a. Manifestasi afektif. Manifestasi afektif menekankan bahwa kesepian berhubungan dengan perasaan negatif yang dimiliki oleh seseorang. Perasaan negatif tersebut berupa ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, kecemasan, permusuhan, kehampaan, kebosanan, dan kegelisahan. b. Manifestasi kognitif. Manifestasi kognitif menekankan bahwa individu yang mengalami kesepian merasa harus waspada terhadap hubungan interpersonal yang dimilikinya. Misalnya, individu memiliki pikiran yang lebih sensitif terhadap tanda-tanda akan adanya penerimaan atau penolakan dan selalu mengecek jika orang lain dapat memuaskan kebutuhan hubungan interpersonal yang dibutuhkan. Terdapat suatu pola umum pada seseorang yang mengalami kesepian, yaitu berpikir bahwa tidak ada tempat bagi dirinya untuk berbagi pikiran serta memiliki tingkat *self-focus* yang tinggi. Seseorang yang kesepian juga merasa rendah diri dan menilai diri sendiri dan orang lain secara negatif, serta dapat mengakibatkan kurang mampu berkonsentrasi secara efektif. c. Manifestasi perilaku. Manifestasi perilaku menekankan bahwa kesepian berhubungan dengan perilaku negatif yang disebabkan oleh keadaan emosi seseorang. Perilaku negatif tersebut berupa menjauh dan menolak bergabung dengan kelompok, menyendiri dalam suatu pertemuan, gugup dan gemetar menghadapi teman, dan diam ketika terlibat dalam percakapan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa manifestasi kesepian dapat bersifat afektif, kognitif, serta dalam bentuk perilaku.

C. *Self Acceptance*

1. Pengertian *Self Acceptance*

Manusia merupakan makhluk sosial yang akan selalu berhubungan dengan orang lain sebagai proses sosialisasi dan interaksi sosial dalam rangka saling membantu untuk memenuhi kebutuhannya masing-masing. Keberhasilan yang dicapai seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain dipengaruhi oleh cara individu tersebut menerima dirinya sendiri (Heriyadi, 2013).

Seseorang yang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan definisi dari penerimaan diri (*self acceptance*). Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihannya sekaligus menerima kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan untuk terus berkembang (Handayani, dkk, 1998). Terdapat beberapa pendapat tentang *self acceptance* yang dikemukakan oleh para ahli yang saling mendukung satu sama lain.

Menurut Ryff (dalam Wibowo, 2009) , penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif maupun negatif terhadap diri sendiri, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam diri tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat diri sendiri.

Self acceptance menurut Arthur (dalam Ridha, 2012) juga tidak jauh berbeda dengan pendapat Ryff yang memandang *self acceptance* sebagai sebuah sikap seseorang menerima diri sendiri. *Self acceptance* didasarkan dari penilaian

obyektif terhadap kelebihan atau kemampuan unik dari diri seseorang serta mampu mengakui keterbatasan dan bangga atas kelebihan yang dimiliki.

Definisi lain dikemukakan oleh Johnson (dalam Putri dan Hamidah, 2012) bahwa *self acceptance* sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki penghargaan yang tinggi pada diri sendiri. Proses pembentukan konsep diri seseorang memerlukan penerimaan atas diri pribadi, sehingga individu akan memiliki konsep diri yang positif apabila individu tersebut memiliki penerimaan diri yang positif dan sebaliknya individu akan memiliki konsep diri yang negatif apabila individu tersebut kurang memiliki penerimaan atas diri sendiri. Pendapat Johnson sejalan dengan Chaplin (dalam Ridha, 2012) yang menyebutkan bahwa, *self acceptance* merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, puas terhadap kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri.

Dijelaskan oleh Hurlock (dalam Ardilla dan Herdiana, 2013) lebih kompleks tentang penerimaan diri (*self acceptance*) sebagai indikator sejauh mana seorang individu mampu menyadari karakteristik kepribadian yang dimilikinya dan bersedia untuk hidup dengan karakteristik tersebut. Individu yang mampu menerima kelebihan yang dimiliki bebas untuk menolak atas apa yang tidak sesuai dengan diri dan mengakui segala kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri.

Disampaikan oleh Widjajanti (2010) bahwa penerimaan diri adalah penilaian yang positif pada diri sendiri dengan menerima kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya, tanpa harus menyalahkan orang lain dan individu yang dapat

menerima dirinya pa adanya berarti telah siap menghadapi perubahan untuk mengembangkan diri lebih lanjut.

Berdasarkan berbagai definisi yang diuraikan diatas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self acceptance* adalah sikap positif maupun negatif yang dimiliki oleh individu dalam menunjukkan perasaan yang mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu dan bersedia untuk hidup dengan segala karakteristik yang ada dalam dirinya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Positive Self Acceptance*

Pada dasarnya untuk memiliki *positive self acceptance* bukanlah sesuatu hal yang mudah, karena individu jauh lebih mudah menerima kekurangan yang ada pada diri dibandingkan individu dapat menerima segala kelebihan yang dimiliki. Sikap tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa factor, seperti yang dikatakan oleh Hurlock (dalam Rizkiana, 2008) tentang faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri yang positif sebagai : a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri. Hal ini dapat timbul dari kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya. Pemahaman diri dan penerimaan diri berjalan dengan berdampingan, maksudnya semakin orang dapat memahami dirinya, maka semakin dapat menerima dirinya. b. Adanya harapan yang realistik. Hal ini bisa timbul bila individu menentukan sendiri harapannya dan disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya. c. Tidak adanya hambatan didalam lingkungan. Walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi bila lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi maka

harapan orang tersebut tentu akan sulit tercapai. d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan. Tidak adanya prasangka, adanya penghargaan terhada kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu untuk mengikuti kebiasaan lingkungan. e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat. Yang membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia. f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya kegagalan yang dialami dapat mengakibatkan adanya penolakan diri. g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Mengindentifikasi diri dengan orang yang *well adjusted* dapat membangun sikapsikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang bisa menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik. h. Adanya prespektif diri yang luas. Yaitu mempertahatikan juga pandangan orang lain tentang diri. Prespektif diri yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan prespektif dirinya. i. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri. j. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri stabil misalnya, maka kadang individu menyukai dirinya, dan kadang tidak menyukai dirinya, akan sulit menunjukan pada orang lain siapa dirinya yang sebenarnya, sebab individu sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Dikemukakan oleh Jersild (dalam Rizkiana, 2008) beberapa aspek penerimaan diri sebagai berikut : a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan.

Individu yang memiliki penerimaan diri berfikir lebih realistik tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain. Individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya. b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya lebih baik daripada individu yang tidak memiliki penerimaan diri. c. Perasaan infeoritas sebagai gejala penolakan diri. Seorang individu yang terkadang merasakan infeoritas atau disebut dengan *infeority complex* adalah seorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan mengganggu penilaian yang realistik atas dirinya. d. Respon atas penolakan dan kritikan. Individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian individu mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut. e. Keseimbangan antara "real self" dan "ideal self". Individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas memungkinkan individu ini mungkin memiliki ambisi yang besar, namun tidak mungkin untuk mencapainya walaupun dalam jangka waktu yang lama dan menghabiskan energinya. Individu dalam mencapai tujuannya mempersiapkan dalam konteks yang mungkin dicapai, untuk memastikan dirinya tidak akan kecewa dikemudian hari. f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain. Hal ini berarti apabila seorang individu menyayangi dirinya, maka akan lebih memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain. g. Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri. Menerima diri dan

menuruti diri merupakan dua hal yang berbeda. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti individu memanjakan dirinya. Individu yang menerima dirinya akan menerima dan bahkan menuntut pembagian yang layak akan sesuatu yang baik dalam hidup dan tidak mengambil kesempatan yang tidak pantas untuk memiliki posisi yang baik atau menikmati sesuatu yang bagus. Semakin individu menerima dirinya dan diterima orang lain, semakin individu mampu untuk berbaik hati. h. Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup. Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih bayak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya. Akan tetapi, juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya. i. Aspek moral penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula individu yang tidak mengenal moral, tetapi memiliki fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya. Individu memiliki kejujuran untuk menerima dirinya sebagai apa dan untuk apa nantinya, dan tidak menyukai kepura-puraan. j. Sikap terhadap penerimaan diri. Menerima diri merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang. Individu yang dapat menerima beberapa aspek hidupnya, mungkin dalam keraguan dan kesulitan dalam menghormati orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *positive self acceptance* adalah adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan yang realistik, tidak adanya hambatan didalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya

gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami baik secara kualitatif maupun kuantitatif, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya prespektif diri yang luas, pola asuh dimasa kecil yang baik, dan konsep diri yang stabil.

1. Ciri-ciri Individu memiliki *Positive Self Acceptance*

Seseorang yang memiliki *positive self acceptance* dengan yang memiliki *negative self acceptance* berbeda dalam tingkah lakunya. Seseorang dikatakan memiliki *positive self acceptance* dapat dilihat dari perkataan dan perilakunya sehari-hari. Pada umumnya perilaku yang dimunculkannya lebih cenderung positif dan senang melakukan kegiatan yang berhubungan dengan banyak orang, sehingga ini akan sangat berdampak positif terhadap kematangan pada dirinya.

Ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yang positif (*positive self acceptace*) menurut Jersild (dalam Sari dan Nuryoto, 2002) adalah sebagai berikut : a.Memiliki penghargaan yang realistis terhadap kelebihan-kelebihan diri. b. Memiliki keyakinan akan standar-standar dan prinsip-prinsip dirinya tanpa harus diperbudak oleh opini individu-individu lain. c. Memiliki kemampuan untuk memandang diri secara realistis tanpa harus menjadi malu akan keadaannya. d. Mengenali kelebihan-kelebihan dan bebas memanfaatkannya. e. Mengenali kelemahankelemahan dirinya tanpa harus menyalahkan diri sendiri. f. Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab dalam diri. g. Menerima potensi diri tanpa menyalahkan atas kondisi-kondisi yang berada di luar kontrol mereka. h. Tidak melihat diri sendiri sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau takut atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya tapi bebas dari

ketakutan untuk berbuat kesalahan. i. Merasa memiliki hak untuk memiliki ide-ide dan keinginan-keinginan serta harapan-harapan tertentu. j. Tidak merasa iri akan kepuasan-kepuasan yang belum mereka raih.

Ciri-ciri Penerimaan diri (*Self Acceptance*) menurut Jersild sejalan dengan pemikiran Hurlock (dalam Rizkiana, 2013) yang berpendapat bahwa ciri-ciri individu yang memiliki *positive self acceptance* yaitu sebagai berikut : a. Orang yang menerima diri sendiri memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannnya dan menghargai diri sendiri. b. Yakin akan standar-standar dan pengakuan terhadap diri tanpa terpaku pada pendapat orang lain. c. Memiliki perhitungan akan keterbatasan diri dan tidak melihat pada diri sendiri secara irasional. d. Menyadari asset diri yang dimiliki dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. e. Menyadari kekurangannya tanpa menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan ciri-ciri *self acceptance* di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *positive self acceptance* adalah individu yang mampu menerima kekurangan dan kelebihan, bahagia dalam menjalani kehidupan, memiliki toleransi terhadap frustasi, dan mampu mengembangkan diri (Widjajanti, 2010) .

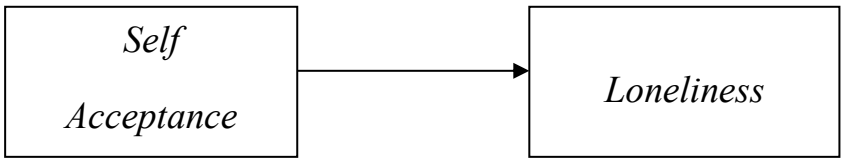
D. Hubungan antara *Self Acceptance* dengan *Loneliness*

Setiap tahap perkembangan yang dilalui oleh individu sepanjang kehidupannya memiliki tugas-tugas perkembangan yang beragam. Mulai dari individu lahir di dunia ini, memasuki masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa lanjut usia. Memasuki tahap perkembangan usia dewasa yaitu

usia 28 ke atas, individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang baru. Hal ini tentunya membutuhkan penyesuaian atas perubahan-perubahan yang cukup signifikan, diantaranya adalah perubahan fisik, minat, dan psikologis. Perempuan yang tidak menikah pada umumnya berada pada tahapan tugas perkembangan masa dewasa salah satunya meliputi keintiman.

Keintiman yang matang dipahami sebagai kemampuan dan kesediaan untuk berbagi rasa percaya satu sama lain. Keintiman yang matang membutuhkan pengorbanan, kompromi, dan komitmen dalam sebuah hubungan antara kedua belah pihak. Mayoritas para perempuan lajang pada saat ini lebih mandiri, ditambah lagi makin berkurangnya tekanan sosial untuk menikah. Sebagian besar para perempuan lajang ingin bebas dalam mengambil risiko, pengalaman, mengejar karier, melanjutkan studi, atau belum siap untuk berkomitmen dalam jangka panjang sehingga lebih nyaman untuk menjalani kehidupannya sendiri. Keputusan itu tentunya memiliki dampak positif maupun negatif bagi individu tersebut. Dampak positifnya adalah kebebasan untuk dapat melakukan apa yang diinginkan tanpa gangguan orang lain dan mandiri dalam mengatur kehidupannya, sedangkan dampak negatifnya adalah memperoleh respon yang kurang menyenangkan yaitu adanya tekanan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sosialnya mengenai statusnya yang belum menikah, sehingga menimbulkan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Persepsi yang negatif terhadap diri sendiri sangat berkaitan erat dengan penerimaan diri (*self acceptance*). *Self acceptance* merupakan sikap seorang individu dalam menunjukkan perasaan yang mampu menerima dan bahagia atas segala kelebihan

dan kekurangan yang ada pada dirinya, namun tidak semua orang memiliki penerimaan diri yang positif. Individu yang memiliki *positive self acceptance* akan memiliki kepribadian yang lebih matang dibanding individu yang memiliki *negative self acceptance*. Individu yang memiliki *negative self acceptance* akan cenderung menutup dirinya dari lingkungan, sehingga menimbulkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial dan akhirnya menyebabkan perasaan kesepian (*loneliness*) karena keadaan emosi dan kognitif yang cenderung tidak bahagia.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut : ada hubungan negatif antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya. Semakin tinggi *self acceptance* maka semakin rendah tingkat *loneliness*.