

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya kehadiran orang lain disekitarnya. Meskipun ia mempunyai kedudukan dan kekayaan, ia selalu membutuhkan manusia lainnya. Oleh karena itu, setiap manusia cenderung untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya agar mampu untuk berkembang sebagai manusia yang utuh dan sempurna.

Di Indonesia sebenarnya masih banyak orang yang merasa tidak mempunyai teman bicara. Punya pendamping tapi serasa berjalan sendiri, punya banyak teman tapi masih tetap merasa tidak ada siapa-siapa. Dampak dari perasaan seorang individu yang selalu merasakan seperti kejadian diatas dapat disebut dengan kesepian. Kesepian merupakan 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. Kesepian menurut Giervel, T., & D. (dalam Dewi, 2013) merupakan suatu reaksi dari pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan atau kurangnya kualitas dari hubungan tertentu baik secara sosial maupun emosional yang dialami seseorang. Lebih lanjut lagi, kesepian ini dipandang sebagai kesenjangan antara apa yang diinginkan dan apa yang diperoleh. Semakin besar kesenjangan tersebut, maka semakin besar pula kesepian yang dirasakan

seseorang. Bahkan lebih jauh lagi, menurut Gould & Kramer (dalam Hamidah, 2013) kesepian merupakan salah satu prediktor dari bunuh diri.

Banyak hal buruk yang terjadi sebagai akibat dari kesepian. Seperti hasil Survey Pew Research terdapat 28% orang yang merasa tidak puas dalam pernikahannya karena merasa tidak ada yang menemani (Kompas, 27 Agustus 2019). Di daerah Jawa Tengah juga terdapat seorang istri yang nekat selingkuh dan berhubungan mesum dirumahnya sendiri, perbuatan itu dilakukan sang istri karena ia merasakan kesepian lantaran juga tidak ada yang memperdulikan karena suaminya selalu berada di Padepokan Dimas Kanjeng (Kompas, 03 Januari 2019). Di Jakarta sendiri juga terdapat artis yang terseret kasus narkoba, yaitu Roro Fitria. Setelah diperiksa dan dimintai keterangan oleh polisi, ia memakai narkoba karena merasa tidak mempunyai teman dan dalam hidupnya selalu merasa sendiri (Kompas, 06 November 2018).

Setelah sang anak beranjak dewasa dan menikah, banyak orang tua yang menghabiskan masa tua mereka bersama pasangannya. Namun, ketika salah satu pasangan meninggal dunia, di hari tua suami atau istri rentan kesepian dan mengalami depresi. Dalam studi yang dilakukan Universitas of Louven di Belgia, ditemukan bahwa dalam kondisi berkabung dimana mereka telah ditinggalkan pasangannya, para lansia sering pergi ke dokter untuk mengobati perasaan kesepian mereka (Detikhealth, 05 Maret 2015).

Perasaan lanjut juga kerap membuat seseorang merasa kesepian. Perasaan seorang diri itu juga disebut dapat memangkas harapan hidup seorang lansia. Penelitian terbaru yang dilakukan di Universitas of California, San Fransisco,

Amerika Serikat menemukan bahwa keterasingan dan kesepian berdampak serius pada kehidupan lansia. Bahkan, kesepian ini juga berpengaruh terhadap angka harapan hidup lansia. Mengutip *Woman's Health Magazine*, studi diikuti oleh 1600 orang dewasa dengan usia rata – rata diatas 71 tahun. Resiko kematian kian tinggi akibat rasa kesepian yang semakin dirasakan oleh para lansia. Hampir 23% partisipan yang merasa kesepian meninggal dalam waktu enam tahun penelitian, dibandingkan dengan 14% persen dari mereka yang tidak merasa kesepian. Untuk itu penting untuk merawat koneksi emosional seorang lansia. Membuat mereka selalu terhubung dengan orang – orang disekitar adalah hal terbaik untuk menepis rasa sepi, sekaligus memperpanjang angka harapan hidup lansia (CNN, 22 Maret 2019).

Perasaan – perasaan seperti dalam fenomena diatas cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan baik secara fisik maupun secara psikologis yang dapat dialami oleh semua orang, termasuk juga pada lansia. Apalagi dari Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas), pada 2018 jumlah lansia di Indonesia sudah mencapai 24,48 juta jiwa (KEMENKO PMK, 06 Februari 2020).

Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Semua lansia berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Namun, tidak semua lansia dapat merasakan kondisi ini. Seperti yang dialami oleh beberapa lansia yang ada di Desa Bakalan – Purwosari. Setelah dilakukan wawancara di Balai Desa Bakalan pada tanggal 24 Oktober 2019 dengan Bapak Khoirul selaku perangkat

desa terdapat sekitar 60 orang lanjut usia yang tinggal sendirian di rumahnya. Mereka berada dalam rumah sendirian dikarenakan tidak memiliki suami ataupun istri sedangkan anak-anaknya sudah menikah dan jarang sekali untuk menjenguknya. Kegiatan yang mereka lakukan hanya berdiam diri di rumah dan jarang sekali melakukan komunikasi dengan tetangga sekitarnya. Mereka merasa kalau orang sekitarnya sudah tidak ada yang peduli dan merekapun merasa hidup sebatang kara. Munculnya perasaan – perasaan seperti itu mengakibatkan 2 orang mengalami gangguan jiwa. Menurut Marini (dalam Azizah, 2016) kesepian sering terjadi pada lansia dimana keterpisahan menimbulkan permasalahan tersendiri bagi orang tua atau lansia. Kesepian akan semakin meningkat ketika pasangan hidup dari lansia meninggal dunia. Dan secara umum, kehilangan yang paling sulit yang dilalui adalah kehilangan pasangan hidup.

Lansia di masa tuanya kehilangan kontak sosial karena pola hidup semasa mudanya, mereka cenderung konsentrasi pada pekerjaan kantor dan tidak mempunyai banyak waktu bergaul dan berorganisasi. Pagi mereka berangkat kerja, pulang ke rumah sore hari. Terkadang di rumah masih harus menyelesaikan pekerjaan di kantor, apalagi jika yang bekerja adalah wanita, di rumah ia harus mengerjakan pekerjaan rumah, terkadang berbincang dengan keluarga pun jarang dilakukan. Apabila relasi sosial yang dimiliki seseorang berada dalam kondisi yang tidak memuaskan maka akan menimbulkan perasaan kesepian. Hal itu membuat pada saat masa pensiun mereka bingung apa yang harus dilakukan dan dengan siapa akan mengadakan kontak serta komunikasi (Willing, dalam Aristawati, 2015). Kesepian yang dialami lansia memunculkan makna dan harapan yang berbeda.

Lansia terkadang tidak mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungan dan mereka beradaptasi lebih lambat karena kondisi yang mereka alami.

Rasa kesepian yang terus – menerus terjadi juga akan mengakibatkan dampak yang kurang baik bagi individu. Ia akan sulit untuk melakukan komunikasi dengan orang sekitarnya karena selalu berfikir negatif kalau ia tidak akan di terima dalam masyarakat. Individu juga bisa terserang resiko penyakit jantung, pola makan yang tidak sesuai dikarenakan terus berfikir negatif. Kesepian juga mengakibatkan pertanda Alzheimer, selalu diliputi rasa was – was sehingga mengakibatkan stress maupun depresi dan dampak kesepian yang paling fatal adalah dapat meningkatkan resiko kematian.

Menurut Brehm kesepian terjadi juga karena adanya beberapa faktor penyebab, diantaranya adalah ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki, terjadinya perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, harga diri dan juga perilaku interpersonal (dalam Astutik, 2019). Dari wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa lansia yang ada di desa Bakalan menyatakan kesepian yang dirasakan lebih dikarenakan rasa rindu kepada anak – anaknya yang sudah tinggal berjauhan. Perasaan kesepian juga berakibat pada kegiatan sehari – hari di rumah yaitu munculnya perasaan malas untuk berinteraksi dengan orang sekitarnya. Individu lebih menginginkan diam di dalam rumah dan berharap bisa satu rumah lagi dengan anak – anaknya. Seseorang yang sudah merasakan kesepian akan sulit percaya kepada orang lain. Selain itu, mereka kurang nyaman ketika orang lain bersikap terbuka. Hal ini dikarenakan mereka merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar mereka yang berakibat pada

kewaspadaan yang berlebihan pada ancaman lingkungan sosial. Seseorang dengan perasaan kesepian lebih memandang dunia sebagai tempat yang mengancam dan selalu teringat pada hubungan sosial yang negatif, menurut Cacioppo, Hawkley (dalam Rasadi, 2014).

Harga diri sendiri mampu untuk membuat seseorang lebih bahagia, sukses dan nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Apalagi individu yang merasakan kesepian akan menarik dirinya dari lingkungan sosial. Sehingga jika ini terus – menerus terjadi individu juga bisa mengalami kecemasan yang berlebih dan juga bisa mengakibatkan depresi. Individu yang memiliki harga diri rendah akan merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial, sehingga individu tersebut akan menghindari kontak – kontak sosial tertentu secara terus – menerus akibatnya akan mengalami kesepian. Penjelasan dari Brehm (dalam Astutik, 2019) menyebutkan bahwa jika harga diri individu rendah maka individu tersebut merasakan kesepian dan dampak selanjutnya akan mengalami depresi.

Menurut Rosenberg (dalam Srisayekti, 2015) harga diri merupakan suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. Dengan kata lain harga diri adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku yang memenuhi ideal dirinya sehingga dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten (Stuart dan Sundeen, dalam Jasmadi, 2016).

Dalam harga diri tercakup evaluasi dan penghargaan terhadap diri sendiri dan menghasilkan penilaian tinggi seperti penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Selain penilaian tinggi harga diri juga mencakup penilaian rendah diantaranya penilaian tidak suka dan tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang kurang.

Individu yang memiliki harga diri rendah kurang bisa menerima kenyataan hidup, dimana ketika individu tersebut memiliki masalah ia akan mampu untuk menemukan solusi yang tepat. Secara umum individu dengan harga diri yang tinggi memiliki pengetahuan mengenai dirinya yang lebih baik daripada individu dengan harga diri yang rendah, menurut Andrews (dalam Yusuf, 2016). Harga diri yang tinggi juga berhubungan dengan keaktifan individu dalam berinteraksi, memiliki kesehatan psikologis dan juga memiliki sikap optimis. Hal ini akan membuat individu memiliki banyak aktifitas yang dilakukan bersama orang lain sehingga individu tidak akan merasakan kesepian. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah seringkali merasa tidak memiliki kemampuan dan tidak cakap dalam menghadapi masalah, berharap untuk gagal, dan seringkali putus asa sehingga membuat individu mulai merasakan kesepian.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh harga diri terhadap kesepian pada lansia ?”

C. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh harga diri terhadap kesepian pada lansia. Serta agar dapat mengetahui sejauh mana hubungan antara keduanya.

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian yang akan dilakukan, diharapkan dapat memberikan masukan pada bidang psikologi sosial yang membahas tentang pengaruh harga diri terhadap kesepian pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lokasi penelitian, diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.
- b. Bagi pembaca, sebagai tambahan informasi agar lebih peduli pada lingkungan sekitar, terutama pada lansia yang tidak memiliki keluarga.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Pada penelitian tentang kesepian sudah banyak dilakukan oleh peneliti – peneliti sebelumnya, tetapi peneliti sebelumnya lebih memfokuskan subyek pada kalangan remaja. Salah satu contoh judul yang sudah dilakukan penelitian adalah perasaan kesepian dan *Self – Esteem* pada mahasiswa oleh Yurni (2015),

hubungan antara konsep diri dan kesepian pada perempuan dewasa awal dengan latar belakang orang tua bercerai oleh Silvia (2014), dan hubungan kesepian dengan *Psychological well - being* pada lansia di kelurahan sananwetan kota Blitar oleh Dwi Astutik (2019). Untuk itu peneliti mengambil lansia sebagai subyek penelitian karena masih jarang dilakukan penelitian tentang kesepian pada lansia. Perbedaan selanjutnya yaitu peneliti mengambil harga diri sebagai variabel X karena masih belum ada penelitian pengaruh harga diri dengan kesepian pada lansia.