

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kesepian

##### 1. Pengertian Kesepian

Hawkley dan Cacioppo (2010) mengemukakan bahwa kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan yang diikuti dengan persepsi bahwa kebutuhan sosial individu tidak dapat terpenuhi dengan kuantitas dan kualitas hubungannya. Cosan (2014) berpendapat bahwa kesepian merupakan perasaan yang bersifat subjektif dan tidak dapat diukur dengan jumlah kedekatan fisik individu lain yang berada disekitarnya. Perlman dan Peplau (1981) berpendapat bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif individu yang kurang menyenangkan dan menyedihkan yang dihasilkan dari kurangnya hubungan sosial dalam hidup individu. Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan pengalaman individu yang kurang menyenangkan yang disebabkan oleh kurangnya kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang terjalin dalam kehidupan individu.

##### 2. Aspek Kesepian

Cacioppo, dkk. (2015) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dari kesepian, yaitu :

###### a. *Intimate Loneliness*

*Intimate Loneliness* atau kesepian intim dapat dikatakan sebagai kesepian emosional yang dirasakan individu ketika kehilangan

seseorang yang memberikan dukungan emosional yang signifikan dalam kondisi terburuk. Kesepian ini dapat dirasakan ketika individu tidak memiliki seseorang yang menemani di kondisi kritis dan tidak memiliki seseorang yang memberikan hubungan timbal balik.

b. *Relational Loneliness*

*Relational Loneliness* atau kesepian relasional biasanya juga disebut sebagai kesepian sosial. Kesepian ini dirasakan individu karena ketiadaan hubungan berkualitas yang terjalin dari hubungan persahabatan maupun keluarga. Hal ini berhubungan dengan kualitas hubungan yang dijalin individu secara signifikan dan bukan mengenai kuantitas.

c. *Collective Loneliness*

*Collective Loneliness* atau kesepian kolektif adalah identitas sosial individu dalam suatu kelompok dimana individu dapat terhubung dengan individu lain secara jarak jauh dalam lingkup sosial.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi Kesepian

Wright dan Silard (2021) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi rasa kesepian pada individu, sebagai berikut.

- a. Faktor sosial, faktor ini dipengaruhi dari adanya perubahan cara hidup dan norma yang ada di masyarakat seperti, lebih banyak individu yang tinggal dalam satu rumah sendiri dan hilangnya ruang untuk berkumpul di lingkup masyarakat

- b. Faktor individu, faktor ini berkaitan dengan kondisi individu itu sendiri yang terbagi menjadi dua bagian, yaitu:
- 1) Keterampilan sosial dan interpersonal berkaitan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi dengan individu yang ada di lingkungan sekitarnya. Individu dengan kemampuan bersosialisasi yang buruk cenderung sulit untuk menjalin sebuah hubungan yang memuaskan. Namun, keterampilan sosial juga bergantung pada lingkungan sekitar individu.
  - 2) Kepribadian memiliki kaitan yang cukup erat dengan kesepian. Individu yang memiliki kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan untuk merasa terbebani ketika harus membangun hubungan. Kepribadian *introvert* berkaitan erat dengan kemungkinan individu mengalami kesepian.
- c. Faktor eksternal berkaitan dengan perubahan situasi dan pilihan hidup yang dapat meningkatkan risiko individu mengalami kesepian, seperti pindah ke negara lain (imigrasi) atau pindah tempat tinggal (relokasi).
- d. Faktor kondisi yang spesifik terbagi menjadi tiga bagian, yaitu :
- 1) Kondisi relasional dan hubungan yang memiliki kualitas tinggi, kondisi relasional berkaitan dengan ikatan sosial dan emosional yang terjalin melalui interaksi antar individu. Hubungan berkualitas tinggi yang terjalin dapat mendukung kondisi relasional menjadi lebih baik sehingga dapat terhindar dari rasa kesepian. Hubungan

berkualitas tinggi dapat terjalin karena adanya rasa saling menghargai, percaya dan peduli.

- 2) Merasa terpinggirkan dari lingkungan sosial dalam organisasi karena perbedaan berkaitan dengan perasaan terasingkan, tidak diterima, dan tidak terhubung dengan lingkungan sosialnya. Perasaan seperti ini dapat menimbulkan rasa hampa dan penarikan diri dari lingkungan sosial sehingga dapat berujung pada rasa kesepian. Persepsi mengenai rasa diasingkan dan tidak cocok dapat menghambat terjalinnya hubungan sosial yang sehat dan memperbesar risiko kesepian.
- 3) Kondisi psikososial, interaksi yang dilakukan dengan kasar atau negatif, seperti *bullying*, diskriminasi, pelecehan, atau pengucilan, dapat menimbulkan rasa terputus dari lingkungan sosial. Hal ini dapat membuat individu merasa sendiri dan jauh dari lingkungannya terutama ketika individu tidak dapat membagikan perasaannya kepada individu lain.

#### 4. Dampak Kesepian

Cosan (2014) mengemukakan bahwa kesepian memiliki dampak perasaan negatif, yaitu mudah merasa bosan, merasa kekurangan, tidak bahagia, merasa ditolak dan tidak diinginkan, serta mengurangi interaksi dengan dunia luar. Kesepian memiliki dampak yang erat dengan psikologis dimana individu rentan mengalami gangguan kepribadian, gangguan kinerja kognitif yang menyebabkan penurunan kognitif dari waktu ke

waktu, meningkatnya risiko penyakit alzheimer, peningkatan gejala depresi dan bahkan hingga bunuh diri (Hawkley & Cacioppo, 2010). Sukarlim, dkk. (2021) mengemukakan bahwa kesepian memiliki dampak negatif pada kehidupan sosial individu yang dapat menimbulkan perilaku seperti penyalahgunaan zat-zat terlarang, keinginan untuk bunuh diri, depresi, kecemasan, dan *subjective well-being* yang buruk serta dapat berlangsung sepanjang hidup.

## **B. *Self-Disclosure***

### **1. Pengertian *Self-Disclosure***

Hargie (2011) mengemukakan bahwa *self-disclosure* atau pengungkapan diri adalah informasi yang individu ungkapkan secara verbal mengenai perasaan, pikiran, pengalaman serta tentang dirinya sendiri kepada individu lain. Wei, Russel, dan Zakalik (2005) berpendapat bahwa *self-disclosure* merujuk pada komunikasi verbal yang dilakukan oleh individu mengenai perasaan, informasi dan pemikiran untuk membiarkan diri individu dikenal oleh individu lain. Greene, Darlega, dan Mathews (2006) mengemukakan bahwa *self-disclosure* adalah interaksi yang dilakukan oleh setidaknya dua individu atau lebih yang dimana salah satu individu mengungkapkan informasi pribadinya kepada individu lain. Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menyampaikan informasi pribadinya kepada individu lain dengan tujuan untuk melakukan interaksi dan saling mengenal.

## 2. Aspek *Self-Disclosure*

Hargie (2011) mengemukakan terdapat beberapa aspek mengenai *self-disclosure*, sebagai berikut:

### a. *Valence*

Aspek ini berkaitan dengan pengungkapan informasi yang bersifat positif ataupun negatif baik bagi pendengar maupun pengungkap. Pada tahap awal, ketika individu menjalin hubungan maka individu akan mengungkapkan hal-hal yang positif. Pengungkapan negatif biasanya terjadi ketika hubungan sudah mulai terjalin dengan baik. Individu yang mengungkapkan informasi negatif merasa bahwa penerima merupakan orang yang dipercaya dan tidak memanfaatkan kelemahan yang diungkapkan serta mampu memberikan perhatian terhadap hal negatif tersebut. Hal ini seperti ini mampu memperkuat ikatan relasi yang terjalin.

### b. *Informativeness*

Aspek ini mencakup tiga hal penting mengenai *self-disclosure*, yaitu jangkauan, kedalaman, dan durasi. Jangkauan mencakup jumlah pengungkapan informasi individu kepada orang lain yang dapat dilihat dari topik yang dibahas atau melalui *self-report* yang diungkapkan individu. Kedalaman dapat diukur dari seberapa banyak informasi emosional, negatif atau yang memalukan disampaikan oleh individu. Durasi berkaitan dengan seberapa lama individu menghabiskan waktu untuk mengungkapkan informasi kepada orang lain.

c. *Appropriateness*

Aspek ini berkaitan dengan kesuaian informasi yang disampaikan individu kepada orang lain. Setiap informasi yang diberikan perlu untuk dievaluasi berdasarkan konteks dimana hal tersebut terjadi.

d. *Flexibility*

Aspek ini mencakup kemampuan individu dalam mengungkapkan berbagai informasi yang luas dan dalam di berbagai situasi. Individu yang memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi mampu memodifikasi sifat serta tingkat pengungkapan diri. Individu yang memiliki fleksibilitas rendah cenderung mengungkapkan informasi pada tingkat yang sama dan tidak memandang konteks.

e. *Accessibility*

Aspek ini merujuk pada kemudahan individu untuk mengungkapkan informasi mengenai dirinya. Terdapat individu yang mudah untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain namun ada juga yang kurang dalam mengungkapkan dirinya. Kurangnya kemampuan individu dalam mengungkapkan diri disebabkan oleh perbedaan kepribadian, latar belakang, budaya yang dimana memiliki norma untuk tidak mengungkapkan banyak informasi. Penyebab lainnya adalah kurangnya pengetahuan mengenai bagaimana dan apa informasi yang harus diungkapkan individu.

f. *Honesty*

Kejujuran merupakan sebuah aspek yang penting dalam proses pengungkapan diri dan dalam membangun hubungan. Terdapat beberapa alasan utama kejujuran menjadi hal yang penting yaitu, untuk menciptakan kesan yang baik, meyakinkan individu lain, menghindari konflik, menjaga nama baik, memberikan ketenangan bagi individu lain, dan meningkatkan atau mengurangi interaksi dengan individu lain. Kejujuran mungkin terkadang tidak menyenangkan bagi penerima namun kebohongan dapat menyebabkan stres bagi pengungkap sehingga memungkinkan untuk memunculkan konflik di masa yang akan datang jika terungkap. Selain itu, tanggapan yang tidak memiliki kejelasan cenderung menyelamatkan kedua belah pihak.

3. Faktor yang Memengaruhi *Self-Disclosure*

Ignatius dan Kokkonen (2007) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam pengungkapan diri, sebagai berikut:

a. Karakteristik Individu

Karakteristik kepribadian yang ada dalam diri individu mampu memberi dorongan ataupun mencegah individu melakukan pengungkapan diri. Individu dengan kepribadian yang lebih fleksibel cenderung lebih mudah untuk membangun interaksi dengan individu lain. Individu yang pemalu cenderung lebih sulit untuk membangun hubungan dengan individu lain.

b. Kondisi Emosional

Pengungkapan diri individu dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional yang sedang dialami individu. Suasana hati yang positif dapat menjadi pendorong bagi individu untuk membangun interaksi dengan individu lain dan dapat membangkitkan keinginan individu untuk berinteraksi sehingga terjadi pengungkapan diri.

c. Motivasi

Pengungkapan diri individu dapat terjadi ketika adanya motivasi untuk menjalin hubungan sosial dan ingin mempertahankan komunikasi yang telah terjalin dengan individu lain.

d. Perbedaan gender dan jenis kelamin

Jenis kelamin perempuan dan laki-laki dapat dikatakan memiliki jumlah pengungkapan diri yang hampir sama. Identitas peran gender yang lebih banyak menjadi pendorong individu melakukan pengungkapan diri. Individu yang lebih feminim cenderung mengungkapkan informasi diri lebih intim dan emosional. Maskulinitas lebih sedikit atau bahkan tidak terdorong untuk melakukan pengungkapan diri. Individu yang androgini cenderung lebih emosional, responsif, dan sedikit lebih intim ketika melakukan pengungkapan diri.

**C. Hubungan antara *Self-Disclosure* dengan Kesepian pada Mahasiswa Baru yang Merantau**

Individu yang hendak melanjutkan studi di perguruan tinggi yang berada di luar kampung halamannya disebut sebagai mahasiswa rantau. Mahasiswa baru

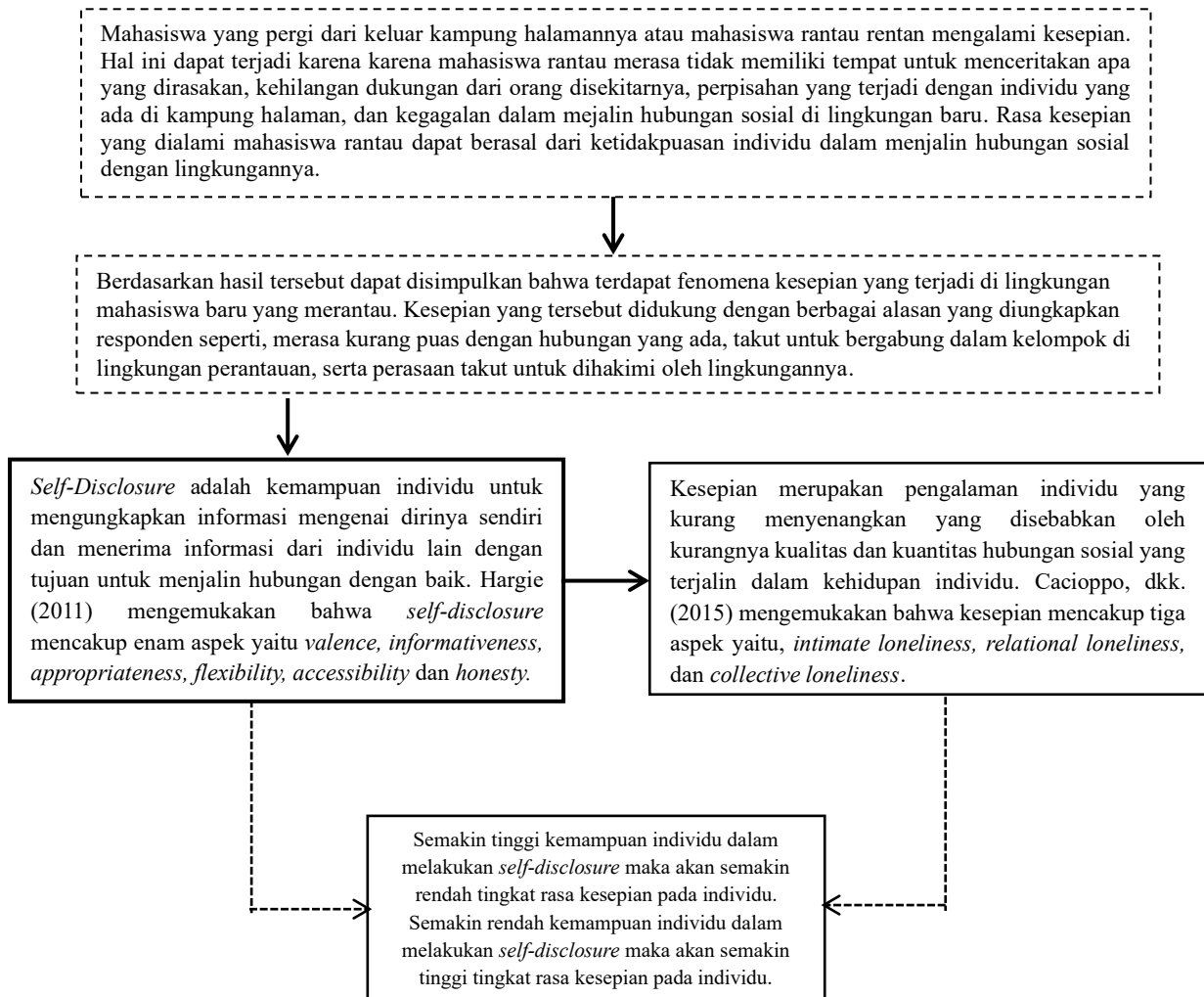
yang harus pergi meninggalkan kampung halamannya dan memulai hubungan sosial baru di lingkungan yang baru. Mahasiswa rantau di tuntut untuk bisa beradaptasi dan memulai hubungan sosial yang baru di lingkungan yang baru. Pinquart dan Sorensen (Paramitadewi dan Simarmata, 2024) mengemukakan bahwa kesepian dapat terjadi akibat ketika individu berada di lingkungan baru dan tidak mampu membangun hubungan sosial yang baru sehingga tidak memiliki hubungan pertemanan yang lekat.

Solano, Batten, dan Parish (1982) mengemukakan bahwa secara objektif kesepian berkaitan dengan hubungan yang kurang dekat dengan individu lain. Hal ini disebabkan karena individu yang merasa kesepian cenderung sulit untuk berinteraksi dengan individu lain. Grenee, Darlega dan Mathews (2006) mengemukakan bahwa pengungkapan diri yang menurun atau berkurang akan berjalan sama dengan hubungan yang memburuk. Leung (2002) berpendapat bahwa individu yang tidak punya keinginan untuk mengungkapkan diri secara langsung dan menerima hanya sedikit informasi mengenai individu lain memungkinkan untuk merasa kurang puas dengan hubungan yang terjalin dan rentan untuk merasa kesepian. *Self-disclosure* atau pengungkapan diri sangat diperlukan dalam membangun komunikasi dan menjalin hubungan dengan individu lain.

Kurangnya keinginan individu untuk melakukan pengungkapan diri dan hanya menerima sedikit informasi pribadi dari orang lain mungkin akan merasakan hubungan yang kurang memuaskan dan menjadi lebih rentan untuk mengalami kesepian (Berg & Peplau, 1982). Semakin intim dan terbuka

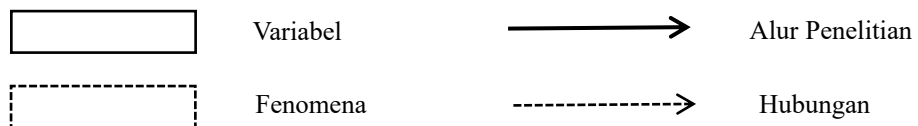
individu dalam mengungkapkan diri, maka semakin besar kemungkinan terjalinnya hubungan yang dekat, intim, dan bermakna. Individu yang memiliki keinginan untuk mengungkapkan diri memiliki kemungkinan yang besar dalam menjalin kedekatan secara emosional dan mendapatkan dukungan sosial. Sebaliknya, individu yang cenderung tertutup dan kurang membuka diri berpotensi memiliki hubungan sosial yang kurang berkualitas sehingga meningkatkan risiko munculnya rasa kesepian

### D. Kerangka Pikir



Gambar 1. Kerangka Pikir

Keterangan :



## E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

$H_0$ : Tidak terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di kota Makassar.

$H_a$ : Terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di kota Makassar