

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kajian Teori

#### 2.1.1 Definisi Loneliness

*Loneliness* memiliki hubungan yang erat dengan hubungan sosial, berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki oleh individu akan memicu individu tersebut merasakan *loneliness*. Russell dan Pang mendefinisikan *loneliness* sebagai “*loneliness reflect perceived deficiencies in the quantity, quality, or type of the individual's relationship with others, which can lead to experiencing negative emotions and may affect the individual's mental and physical health*” (Russell & Pang, 2016, p. 1). *Loneliness* menurut Russell dan Pang (2016) dapat didefinisikan sebagai kurangnya kuantitas dan kualitas yang dimiliki oleh individu akan hubungannya dengan orang lain yang dapat menyebabkan munculnya emosi negatif dan dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik individu yang mengalaminya, yaitu

Definisi *loneliness* atau kesepian menurut Perlman dan Peplau adalah “*loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relation is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively*” (Perlman & Peplau, 1981, p. 31). Berdasarkan definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa *Loneliness* menurut Perlman dan Peplau (1981) merupakan suatu pengalaman kurang menyenangkan yang disebabkan karena adanya penurunan secara signifikan terhadap kuantitas dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki oleh individu, yaitu. Definisi lain terkait *loneliness* disampaikan oleh Hawkey dan Cacioppo bahwa “*loneliness is defined as a distressing feeling that accompanies the perception that one's social needs are not being met by the quantity or especially the quality of one's social relationship*” (Hawkey & Cacioppo, 2010, p. 218). Hawkey dan Cacioppo (2010) berpendapat bahwa *loneliness* merupakan sebuah persepsi di mana tidak terpenuhinya kebutuhan sosial

seseorang yang disebabkan karena kurangnya kuantitas atau kualitas dalam hubungan sosialnya.

Berdasar pada beberapa definisi terkait yang telah disampaikan oleh ketiga tokoh, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* didefinisikan sebagai suatu situasi di mana individu merasa memiliki kekurangan dalam kualitas dan juga kuantitas hubungan yang dimiliki dengan orang lain yang dapat menyebabkan muncul emosi negatif pada individu. Peneliti memilih menggunakan teori yang disampaikan oleh Russell dan Pang (2016) dalam penelitian ini. Alasannya adalah karena penjelasan yang diberikan terkait *loneliness* lebih terperinci dengan adanya faktor emosional dan fisik yang terjadi jika individu mengalami *loneliness*. Jika dibandingkan dengan teori dari tokoh lainnya, definisi dari Perlman dan Peplau hanya fokus pada hubungan sosial dan definisi dari Hawkley dan Cacioppo tidak terlalu memperhatikan aspek terkait hubungan interpersonal yang dimiliki oleh individu. Selain itu Russell juga mengungkapkan secara rinci terkait dimensi dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *loneliness*.

Penelusuran yang telah dilakukan di *Google Scholar* menunjukkan bahwa teori dari Russell sudah dikutip sebanyak 6.815 kali dan hingga saat ini masih dijadikan acuan untuk penelitian terkait variabel *loneliness*. Terdapat beberapa penelitian yang mengacu pada Russell untuk melihat *loneliness* yang dialami subjek, diantaranya Rifani et al. (2024) yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja. Selanjutnya penelitian dari Zelfina dan Nurmina (2023) mengenai kesepian pada remaja pengguna media sosial. Kemudian penelitian Takacs et al. (2024) yang melihat *loneliness* pada remaja di Hongaria.

### **2.1.2 Dimensi Loneliness**

Russell (1996) menyatakan bahwa *loneliness* merupakan konstruk unidimensional yang mana hanya mengukur satu faktor saja yaitu terkait *loneliness* yang dialami oleh seseorang. Dimensi dari *loneliness* ini juga akan menggambarkan tingkat *loneliness* yang dialami oleh individu.

### 2.1.3 Faktor yang memengaruhi *Loneliness*

Russell (1996) mengungkapkan beberapa faktor yang memengaruhi munculnya *loneliness*, yaitu :

1. Isolasi Sosial

Isolasi sosial dikatakan sebagai persepsi beberapa orang tertentu terkait perasaan terhindarkan, terlepas, terputus, dan tidak diketahui oleh orang lain (National Institute of Health, 2020). Isolasi sosial juga dapat dikatakan sebagai keadaan terisolasi secara sosial yang ditandai dengan jaringan sosial yang kecil, kurangnya kontak sosial, dan kurangnya interaksi sosial (Lee & Ko, 2018).

2. Hubungan Interpersonal

Menurut Russell (1996) *loneliness* telah menekankan pentingnya hubungan interpersonal pada individu sebagai sumber dari munculnya *loneliness*. Ketika seseorang berinteraksi dengan orang lain, ada pola perasaan, pikiran, dan tindakan tertentu yang kemudian disebut sebagai hubungan interpersonal (Zhang et al., 2015).

3. Rasa malu (*Shyness*)

Russell et al. (1986) menyampaikan bahwa semakin tinggi *shyness* (rasa malu) yang dimiliki maka akan memungkinkan individu tersebut akan menghindari situasi sosial. Akibat dari individu yang menghindari situasi sosial dapat membuat mereka merasa *loneliness* karena gagal dalam menjalin hubungan dengan lingkungannya. Dalam penelitiannya, Tan et al. (2016) mengungkapkan bahwa *shyness* sangat berkaitan dengan *loneliness*.

#### 2.2.1 Definisi *Shyness*

Buss (sebagaimana dikutip dalam Cheek & Buss, 1981, p. 330) menyatakan bahwa “*we define shyness in terms of one's reaction being with strangers or casual acquaintances: tension, concern, feelings of awkwardness and discomfort, both gaze aversion and inhibition of normally expected social behavior*”. *Shyness* dapat

didefinisikan sebagai suatu perasaan yang muncul di mana terciptanya rasa ketegangan, kekhawatiran, rasa canggung, dan kurang nyaman ketika berhadapan dengan orang asing, berusaha untuk menghindari bertatapapan dengan orang lain dan terjadinya hambatan dalam perilaku sosial (Buss, sebagaimana dikutip dalam Cheek & Buss (1981).

Henderson dan Zimbardo mengungkapkan bahwa “*shyness has been defined as a heightened state of individuation characterized by excessive egocentric preoccupation and overconcern with sosial evaluation, with the consequence that the shy person inhibits, withdraws, avoids, and escapes social interactions*” (Henderson & Zimbardo, 2001, p. 6). *Shyness* menurut Henderson & Zimbardo (2001) kemudian diartikan sebagai suatu keadaan individuasi yang tinggi di mana seorang yang pemalu akan menarik diri, menghindar, dan menghambat interaksi sosialnya. Carducci et al. menyatakan bahwa “*shyness may be defined experientially as excessive self-focus characterized by negative self-evaluation that creates discomforts or inhibition in social situations and interferes with pursuing one's interpersonal or professional goals*” (Carducci et al., 2010, p. 1522). Definisi *shyness* yang diungkapkan oleh Carducci et al. (2010) dapat dikatakan sebagai suatu perasaan yang tidak nyaman dan terjadinya hambatan dalam perilaku karena terlalu fokus pada diri yang berlebihan dan memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

Berdasar pada beberapa definisi yang telah disampaikan oleh ketiga tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa *shyness* merupakan timbulnya perasaan tidak nyaman dan terjadinya hambatan perilaku apabila bertemu dengan orang lain. Peneliti memilih teori yang disampaikan oleh Cheek dan Buss (1981) pada penelitian ini dikarenakan penjelasan yang diberikan terkait *shyness* lebih memfokuskan pada aspek perilaku dan emosional yang kemudian dapat menjadi pemahaman untuk interaksi sosial pada remaja. Sementara jika dibandingkan dengan dua teori lainnya, Henderson dan Zimbardo hanya fokus pada penghindaran sosial dari individu yang mengalami *shyness* dan teori dari Carducci et al. hanya mendefinisikan gambaran sederhana terkait *shyness* yang dialami individu.

Penelusuran yang telah dilakukan di *Google Scholar* menunjukkan bahwa teori dari Cheek dan Buss sudah dikutip sebanyak 2.245 kali dan masih dijadikan acuan untuk penelitian terkait variabel *shyness* hingga saat ini. Terdapat beberapa penelitian yang mengacu pada Cheek dan Buss untuk melihat *shyness* yang dimiliki oleh subjek, diantaranya Febriansyah et al. (2024) yang melakukan penelitian mengenai *shyness* pada remaja. Selanjutnya penelitian dari Ime et al. (2024) mengenai *shyness* pada remaja usia 15-17 tahun. Kemudian penelitian Yu dan Sun (2024) yang melihat *shyness* pada remaja di Cina.

### **2.2.2 Dimensi *Shyness***

Cheek dan Buss (1981) menyatakan bahwa *shyness* merupakan konstruk unidimensional di mana Cheek dan Buss menyatakan bahwa alat ukur *shyness* hanya mengukur satu dimensi saja, yaitu *shyness*. Dimensi dari *shyness* ini juga akan menggambarkan terkait tingkat *shyness* yang dimiliki oleh individu.

### **2.2.3 Faktor yang memengaruhi *Shyness***

Cheek dan Buss (1981) telah mengungkapkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *shyness*, seperti :

#### **1. Pola asuh**

Buss (1991) menyampaikan dalam mengasuh anak, mencoba mengerti anak menjadi salah satu hal yang penting karena orang tua dapat memahami apa yang dirasakan dan dibutuhkan oleh anak. Selain itu Buss (1991) juga mengungkapkan bahwa orang tua yang sehat secara fisik dan mental dapat memengaruhi kesehatan fisik dan juga mental anak dengan memberikan pola asuh yang baik, namun sebaliknya jika orang tua memiliki kesehatan yang kurang maka hal ini dapat berpengaruh pada terhambatnya pola asuh orang tua terhadap anak. Penelitian yang dilakukan oleh D'Souza et al. (2008) menyatakan bahwa seorang anak akan tumbuh menjadi remaja yang memiliki *shyness* apabila remaja tersebut merasa kurang nyaman dengan

orang tuanya. D'Souza (2008) juga mengatakan bahwa apabila hubungan anak dan orang tua terjalin dengan baik akan membuat anak merasa kebutuhan untuk kasih sayang serta perhatiannya terpenuhi dari orang tuanya. Namun sebaliknya, apabila hubungan yang terjalin antara anak dan orang tua kurang baik maka orang tua akan mengalami kegagalan untuk memberikan kepuasan dalam kebutuhan anak, seperti rasa sayang dan kenyamanan.

## 2. Lingkungan

Lingkungan dapat menjadi salah satu faktor munculnya *shyness*. Cheek (2006) menyampaikan bahwa perkembangan keterampilan sosial pada remaja yang *shyness* dapat terhambat saat pindah ke lingkungan atau sekolah baru karena keterampilan sosial pada remaja ini ini paling baik dikembangkan di lingkungan yang menurut mereka aman dan nyaman. Selain itu, remaja yang *shyness* bisa merasa dirinya tidak berharga jika orang disekitarnya (orang tua, teman, saudara) menggoda dan mempermalukan mereka (Cheek, 2006).

## 3. Budaya

Cheek (2006) menyampaikan bahwa perbedaan budaya juga dapat memengaruhi timbulnya *shyness*, di mana di Israel anak-anak akan cenderung dipuji akan kepercayaan diri mereka dan mereka sering dilibatkan dalam pembicaraan dengan orang dewasa sehingga Israel dianggap memiliki tingkat *shyness* yang rendah. Sedangkan di Amerika, mereka lebih memprioritaskan persaingan dan kesuksesan pribadi sehingga membuat seseorang yang memiliki *shyness* sulit untuk merasa aman dan berharga.

## 2.2 Kerangka Berpikir

*Loneliness* yang merupakan fenomena universal dan dapat dialami oleh siapapun tanpa memandang usia, pada kenyataannya saat ini ditemukan bahwa

beberapa penelitian telah menekankan *loneliness* yang terjadi pada remaja. Interaksi sosial pada remaja yang kian memburuk karena mereka kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan menurunnya minat untuk bersosialisasi secara langsung dengan lingkungannya (Okfiyandi & Arisandy, 2022). Buruknya interaksi sosial pada remaja ini kemudian membuat remaja akhirnya merasakan *loneliness*.

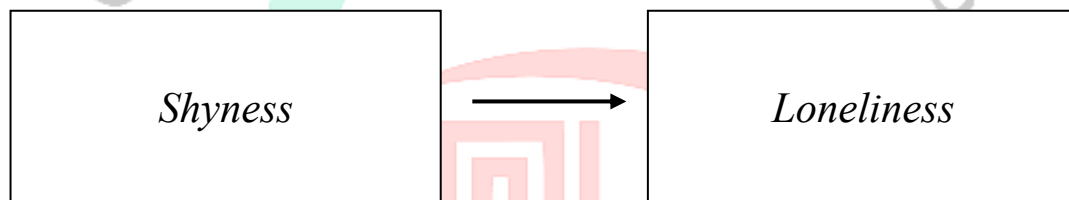
Remaja yang *loneliness* kurang memiliki kualitas hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya sehingga membuat mereka tidak dapat membina hubungan yang baik dengan lingkup sosialnya. Selain itu, *loneliness* yang dialami oleh remaja ini juga disebabkan karena ketidaknyamanannya dengan orang asing dan terhambatnya perilaku sosial. Hambatan yang terjadi pada remaja ini membuat mereka sulit untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain yang menyebabkan mereka akhirnya merasa *loneliness*. Terhambatnya hubungan sosial yang dialami ini membuat mereka terisolasi secara sosial dan berakhir dengan munculnya perasaan *loneliness* (Rafida & Naqiyah, 2023).

Faktor yang memengaruhi munculnya *loneliness* adalah *shyness* (rasa malu). Russell et al. (1986) menyampaikan bahwa semakin tinggi *shyness* yang dimiliki maka akan memungkinkan individu tersebut akan menghindari situasi sosial. Artinya semakin tinggi *shyness* yang dimiliki oleh remaja membuat mereka menghindari situasi sosial yang akan menimbulkan rasa *loneliness* pada remaja. Remaja yang memiliki *shyness* lebih memilih untuk membatasi dirinya dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya dan menarik diri dari situasi sosial yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Akibatnya hal ini dapat menyebabkan mereka mengalami kegagalan dalam menjalin hubungan dengan teman-teman maupun lingkungan di sekitarnya, yang kemudian berdampak pada kuantitas dan kualitas hubungan sosial mereka sehingga meningkatkan kerentanan mereka dalam mengalami *loneliness*. Remaja dengan *shyness* lebih sulit untuk meningkatkan dan menjaga hubungan sosialnya karena mereka merasa lebih terhambat dalam situasi sosial (Tan et al., 2016). Ketidakpuasan dengan kehidupan sosial yang terjadi pada



individu yang memiliki *shyness* membuat mereka akhirnya merasa *loneliness* (Mousavi & Dehshiri, 2022).

Penelitian dari Huan et al. (2014) yang dilakukan di mengungkapkan hasil bahwa *shyness* memiliki hubungan yang positif dengan *loneliness* pada remaja. Pratiwi dan Asih (2019) juga melakukan penelitian yang sama namun pada mahasiswa dan hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *shyness* dan *loneliness*. Maka dari itu, mengacu pada hasil dari kedua penelitian yang telah disebutkan, dapat dikatakan bahwa *shyness* berkontribusi pada terjadinya *loneliness*. Tingginya skor *shyness* yang dimiliki seseorang, menyebabkan semakin tingginya tingkat *loneliness* yang dialami.



Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Berpikir

### 2.3 Hipotesis

Dilihat dari penjelasan dan teori yang telah disampaikan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja.

$H_a$  : Terdapat pengaruh *shyness* terhadap *loneliness* pada remaja.