

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesepian

2.1.1 Definisi Teoretis Kesepian

Myers (2013) mengatakan bahwa kesepian adalah perasaan menyakitkan yang disadari seseorang ketika hubungan sosial yang dimilikinya kurang bermakna daripada yang diharapkan dan memiliki sedikit hubungan sosial yang dekat karena disebabkan oleh depresi dan perasaan malu. Buecker et al. (2020) mengatakan kesepian adalah persepsi subjektif mengenai perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang terjadi sebenarnya dalam persahabatan, keterhubungan, atau keintiman yang berkaitan dengan *big 5 personality trait*. Russell et al. (1984) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan kekurangan dalam kuantitas, kualitas, ataupun jenis hubungan seseorang dengan orang lain yang menyebabkan timbulnya emosi.

Pada ketiga teori tersebut, terdapat persamaan konsep kesepian yaitu kesepian muncul akibat hubungan sosial individu yang tidak sesuai dengan harapannya. Selain itu, mereka juga berpendapat bahwa kesepian berhubungan erat dengan depresi. Perbedaan teori tersebut terlihat dari fokus pembahasan masing-masing teori di mana Myers (2013) membahas bagaimana kesepian disebabkan oleh depresi dan perasaan malu. Buecker et al. (2020) dalam teorinya membahas secara rinci mengenai kesepian akibat adanya *big 5 personality trait*. Kemudian, Russell et al (1984) membahas mengenai bagaimana kesepian dalam kehidupan sosial dengan melihat makna dan ukuran jejaring sosial atau frekuensi kontak sosial dalam sebuah hubungan. Berdasarkan persamaan dan perbedaan tersebut, peneliti menemukan kesesuaian konsep Russell dengan fenomena kesepian pada mahasiswa perantau.

Teori Russell juga masih banyak digunakan dalam penelitian beberapa tahun terakhir terhadap mahasiswa merantau. Seperti penelitian Pramitha (2018) mengenai hubungan antara *psychology well-being* dan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta, Neto (2021) tentang kesepian pada mahasiswa internasional Afrika di Universitas Portugis, kemudian Albert (2021) tentang kesepian yang dirasakan dan kepemilikan budaya serta antargenerasi yang terjadi pada generasi pertama mahasiswa Portugis di Universitas Luksemburg.

2.1.2 Dimensi Kesepian

Russell (1996) menyatakan bahwa kesepian merupakan konstruk unidimensional yang terdiri dari perasaan kesepian dan tidak kesepian. Kesepian artinya menggambarkan kepuasan hubungan sosial yang dimiliki individu, sebaliknya tidak kesepian menggambarkan ketidakpuasan hubungan sosial yang dimiliki individu.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesepian

Russell melakukan beberapa penelitian tentang kesepian dan menambahkan faktor yang memengaruhi kesepian di antaranya (Russell, et al., 1984; Cutrona & Russell, 1987) :

a. Ketidakpuasan dalam hubungan yang dimiliki

Ketidakpuasan dalam hubungan dapat diartikan seseorang yang merasa hubungan sosialnya tidak sesuai dengan harapan akan merasa tidak puas dengan hubungan tersebut sehingga merasa kesepian (Russell et al. 1984). Sebaliknya, jika hubungan sosial seseorang sesuai atau bahkan melebihi ekspektasi maka mereka akan merasa puas dan tidak merasa kesepian.

Ketidakpuasan ini muncul dari kualitas hubungan yang dimiliki atau kurangnya jenis hubungan.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial yaitu suatu hubungan yang terbentuk melalui persepsi ketika individu merasa dicintai, disayangi dan dihargai dalam bentuk bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan dalam hidupnya (Cutrona & Russell, 1987). Beberapa penelitian mengatakan bahwa kesepian karena kurangnya keterampilan sosial yang memuaskan dapat diatasi dengan pemberian dukungan sosial yang cukup (Zhang et al., 2018). Dukungan sosial dapat berupa perhatian dan bantuan dari teman, keluarga ataupun pasangan (Zhang et al., 2018).

Selain faktor menurut Russell, terdapat beberapa penelitian dengan konstruk yang sama yang menjelaskan faktor memengaruhi individu merasakan kesepian yaitu isolasi sosial, jenis kelamin, dan usia. Faktor isolasi sosial menurut Matthews et al. (2016) merupakan suatu keadaan ketika individu merasa terasingkan karena hubungan sosial yang terbatas atau bahkan tidak ada. Isolasi sosial dapat diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Faktor selanjutnya yaitu perbedaan jenis kelamin. Barreto et al., (2021) menemukan bahwa laki-laki lebih cenderung merasakan kesepian daripada perempuan. Hal ini dikarenakan dampak sosial yang dialami laki-laki ketika mengakui bahwa dirinya kesepian lebih negatif daripada perempuan. Namun, laki-laki sering tidak mengakui bahwa dirinya merasa kesepian karena stereotipe masyarakat yang menganggap laki-laki tidak boleh mengekspresikan kelemahan (Borys & Perlman, 1985). Adapun faktor lainnya menurut Shovestul et al. (2020) bahwa usia dapat memengaruhi kondisi kesepian yang dialami individu. Menurutnya kesepian cenderung meningkat pada masa dewasa muda dan menurun ketika masuk pada masa dewasa pertengahan.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Definisi Teoretis Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2011) mengartikan dukungan sosial merupakan suatu perilaku yang dilakukan orang lain atau suatu kelompok (pasangan, keluarga, teman, perawat, atau organisasi) dalam bentuk kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan. Cohen (2004) mendefinisikan dukungan sosial mengacu kepada sumber daya dalam bentuk psikologis dan materi yang diberikan seseorang untuk mengatasi stres. Cutrona dan Russell (1987) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sebuah hubungan yang terbentuk melalui persepsi ketika individu merasa dicintai, disayangi dan dihargai dalam bentuk bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan dalam hidupnya dan untuk menghindari kesepian.

Ketiga teori tersebut membahas mengenai dukungan sosial yang mengacu pada kesehatan fisik maupun mental. Berdasarkan ketiga teori tersebut, konsep Cutrona dan Russell (1987) lebih relevan karena berkaitan dengan variabel kesepian. Cutrona dan Russell (1987) menjelaskan bahwa keenam dimensi dukungan sosial yang dimiliki individu dapat mempengaruhinya merasa cukup mendapatkan dukungan dan untuk menghindari kesepian.

Teori Cutrona dan Russell (1987) juga masih banyak digunakan dalam penelitian beberapa tahun terakhir terhadap mahasiswa merantau. Beberapa contoh penelitiannya yaitu di Indonesia oleh Alza et al. (2021) kepada 351 mahasiswa perantau di Padang, dan di Spanyol oleh Tinajero et al. (2020) kepada 855 mahasiswa perantau Spanish Public University.

2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial

Berdasarkan teori Cutrona dan Russell (1987) terdapat 6 dimensi yang mengukur dukungan sosial di antaranya:

a. *Attachment*

Dimensi ini meliputi perasaan secara emotional yang memberikan rasa keintiman, kedekatan, dan keamanan dari hubungannya dengan orang lain. Pada dimensi *attachment* lebih banyak diberikan oleh pasangan, persahabatan yang dekat ataupun keluarga.

b. *Social integration*

Dimensi ini meliputi perasaan yang menunjukkan kepemilikan seseorang terhadap minat dan aktivitas sosial dengan suatu kelompok. *Social integration* lebih banyak diperoleh dari hubungan pertemanan karena dapat memberikan keamanan, kenyamanan, dan rasa akan identitas diri.

c. *Opportunity for nurturance*

Merupakan perasaan berupa perhatian yang dibutuhkan seseorang dalam memperoleh kesejahteraan diri yang lebih baik. Hal ini dapat diperoleh dengan pemenuhan aspek dari anak-anak atau anggota keluarga dan pasangan (Syarah, 2019).

d. *Reassurance of worth*

Merupakan perasaan yang mengacu pada kebutuhan atas validasi orang lain terhadap kemampuan, keterampilan dan *value* yang dimiliki. Pada dimensi ini dapat ditujukan dalam hubungan pekerjaan ataupun hubungan guru dalam pendidikan.

e. *Reliable alliance*

Meliputi perasaan yang berkaitan dengan keyakinan bahwa orang lain mampu diandalkan dan mampu membantu menyelesaikan sebuah masalah. Dimensi ini paling sering diberikan oleh anggota keluarga.

f. *Guidance*

Dimensi ini mengarahkan pada ketersediaan orang lain yang dapat memberikan informasi atau nasehat, saran dan solusi saat dibutuhkan. *Guidance* biasanya diperoleh dari guru, mentor, atau figus orang tua.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial

Berikut terdapat faktor yang memengaruhi dukungan sosial menurut Cutrona dan Russell (1987), yaitu:

a. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal diartikan sebagai hubungan individu dengan orang lain yang memengaruhi enam dimensi dukungan sosial (Cutrona & Russell, 1987). Hubungan dengan orang lain dapat memberikan kebahagiaan ketika memberi dan menerima bantuan kepada orang lain yang saling membutuhkan (*opportunity for nurturance*). Hubungan interpersonal biasa diberikan oleh pasangan, persahabatan dan keluarga akan menimbulkan adanya keterikatan dan juga dapat berpengaruh pada integrasi sosial di mana seseorang akan merasa nyaman, aman, dan senang. Pada hubungan pekerjaan akan menimbulkan perasaan kebutuhan akan validasi (*reassurance of worth*), hubungan dengan rekan kerja akan menimbulkan keyakinan mengandalkan orang lain dalam suatu masalah (*reliable alliance*), serta hubungan dengan atasan dapat menjadi pembimbing. Oleh karena itu, keenam dimensi dukungan sosial diperlukan seseorang untuk merasa mendapatkan dukungan secara penuh dan menghindari kesepian.

b. Kesepian

Kesepian adalah suatu kondisi di mana seseorang kekurangan kualitas dan kuantitas hubungan dengan orang lain (Russell, 1984). Seseorang yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang penuh akan rentan mengalami kesepian. Weiss (sebagaimana dikutip Cutrona & Russell, 1987) mengatakan bahwa kesepian emosional terjadi akibat kurangnya keterikatan (*attachment*)

dengan orang lain, sedangkan kesepian sosial terjadi akibat kurangnya *social integration*, sehingga dukungan sosial dapat mengurangi rasa kesepian dan begitupun sebaliknya.

c. Kepuasan hubungan yang dimiliki

Kepuasan hubungan yang dimiliki diartikan sebagai rasa puas seseorang terhadap hubungannya dengan teman, pasangan, dan keluarga yang berpengaruh pada enam dimensi *social provisions* (Cutrona & Russell, 1987). Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) menyatakan bahwa *attachment* berkaitan dengan bagaimana kepuasan seseorang terhadap hubungan romantisnya, *social integration* terlihat bagaimana seseorang merasa puas akan hubungan pertemanannya, *reliable alliance* berkaitan dengan kualitas hubungan dari keluarga, dan *opportunity for nurturance* berkaitan erat pada kepuasan dalam hubungan romantis dan hubungan keluarga.

2.3 Kerangka Berpikir

Mahasiswa perantau adalah individu yang berpindah di luar provinsi asalnya dalam waktu tertentu dan menetap di tempat tinggal yang berbeda. Mahasiswa perantau yang berpindah tempat dari daerah asalnya ke daerah yang baru memiliki tantangan tersendiri. Mahasiswa perantau perlu beradaptasi dengan kebudayaan baru, lingkungan sosial baru, serta menjalani proses pendidikan dengan lingkungan baru. Pada proses adaptasi, mahasiswa perantau belum terbiasa dengan kehidupan barunya sehingga dapat memunculkan *culture shock* dalam berbagai permasalahan komunikasi dan perbedaan budaya. *Culture shock* banyak dialami mahasiswa tahun pertama di mana merupakan tahap mereka memasuki kehidupan baru setelah tamat sekolah dan belum terbiasa dengan lingkungan tersebut. Guanipa (sebagaimana dikutip dalam Chasannah, 2017) menemukan bahwa individu yang mengalami *culture shock* dapat merasakan kesepian. Hal ini dikarenakan adanya transisi kehidupan sebelumnya yang masih di dampingi orang-orang terdekat, kemudian saat ini berusaha sendiri membangun hubungan dekat dengan orang baru. Memiliki

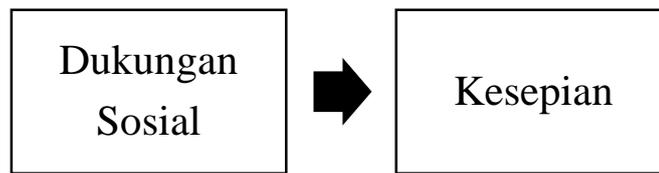
teman yang banyak dan puas akan hubungan pertemanan tersebut menjadi harapan setiap mahasiswa rantau di tahun pertama kuliah. Terkadang apa yang diharapkan tidak semua menjadi kenyataan sehingga merasa tidak puas akan hubungan sosial yang dimiliki dan menimbulkan perasaan kesepian (Russell & Pang, 2016).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa ketidakpuasan hubungan yang dimiliki, dukungan sosial, teknologi, isolasi sosial, jenis kelamin, dan usia dapat memengaruhi seseorang merasa kesepian. Ketidakpuasan yang dialami dapat muncul karena hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapannya (Russell & Pang, 2016). Halim dan Dariyo (2016) mengatakan bahwa usia mahasiswa rentan mengalami kesepian terutama mahasiswa yang sedang merantau dengan segala ekspektasinya di lingkungan baru. Jenis kelamin pun memengaruhi bagaimana mahasiswa rantau enggan mengakui bahwa mereka merasa kesepian. Kesepian lebih banyak diakui oleh perempuan dibandingkan laki-laki karena adanya stereotipe bahwa laki-laki tidak boleh mengekspresikan kelemahan (Borys & Perlman, 1985). Pada penelitian-penelitian sebelumnya banyak ditemukan bahwa kesepian dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial secara signifikan memengaruhi perasaan kesepian di mana seseorang membutuhkan hubungan erat dan juga dukungan dari orang lain (Cutrona & Russell, 1987).

Mahasiswa perantau yang harapan hubungannya tidak tercapai akan cenderung membutuhkan dukungan baik dari teman, keluarga, pasangan ataupun lingkungan terdekatnya. Dukungan yang dimaksudkan dapat berupa dukungan emosional, kenyamanan, perhatian, pengambilan keputusan, bantuan sehari-hari, dan rasa menghargai. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga dari jarak jauh atau secara tidak langsung dan dari teman secara langsung di perantauan. Oleh karena itu, mahasiswa perantau tahun pertama yang sudah merasa cukup atas dukungan sosial yang diterimanya akan berkurang rasa kesepian yang dialami, begitupun sebaliknya.

Penelitian sebelumnya, penelitian seputar variabel ini lebih banyak berfokus pada hubungan daripada meneliti kekuatan pengaruhnya, sehingga peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai besar kekuatan pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan

kesehian terhadap mahasiswa perantau di Pulau Jawa sesuai dengan kerangka berfikir sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Hipotesis *null* (H_0): Tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesehian pada mahasiswa perantau di Pulau Jawa.
- Hipotesis *alternative* (H_a): Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesehian dan mahasiswa perantau di Pulau Jawa.



Halaman ini sengaja dikosongkan