

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Loneliness*

2.1.1 Definisi *Loneliness*

Baron dan Branscombe (2012) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan emosi dan keadaan kognitif yang tidak menyenangkan, dimana individu tidak mampu mencapai hubungan intim yang mereka inginkan. Russell (2014) mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan individu yang hadir karena adanya ketidakpuasan terhadap aspek-aspek penting dalam hubungan bersama orang lain, seperti kualitas hubungan yang dimiliki maupun kurangnya bentuk hubungan tertentu dengan orang lain.

Myers (2015) mengungkapkan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana relasi sosial individu kurang bermakna dari apa yang diharapkan. Adanya perasaan *loneliness* mengarahkan individu untuk mencari relasi sosial demi kelangsungan hidup. Dari beberapa definisi *loneliness* yang diuraikan di atas, maka peneliti mengacu pada teori Russell (2014). Teori tersebut dipilih oleh peneliti karena merupakan teori yang cukup banyak digunakan dalam penelitian lainnya dan masih relevan untuk digunakan hingga saat ini. Berdasarkan teori tersebut Russell mengembangkan sebuah alat ukur untuk mengukur *loneliness*. Beberapa penelitian telah menggunakan alat ukur Russel untuk mengukur *loneliness*. Novitasari dan Aulia (2019) melakukan penelitian mengenai kebersyukuran dan *loneliness* pada lansia yang menjadi janda atau duda. Penelitian lain dilakukan oleh Pospos et al. (2022) mengenai dukungan sosial dan *loneliness* lansia di Banda Aceh. Kedua penelitian tersebut menggunakan alat ukur Russell yaitu UCLA *loneliness* scale version 3 untuk mengukur *loneliness* pada lansia.

2.2.2 Dimensi *Loneliness*

Russell (1996) menyatakan bahwa *loneliness* merupakan konstruk unidimensional dengan *item* yang terdiri dari negatif (*lonely*) dan positif (*non-lonely*) *item*. *Item* positif dapat menggambarkan kepuasan hubungan sosial yang dimiliki individu. Sebaliknya, *item* negatif dapat menggambarkan ketidakpuasan akan hubungan sosial yang dimiliki individu.

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Loneliness*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu:

a. Usia

Loneliness paling intens dirasakan oleh remaja dan lansia. Remaja dapat merasakan *loneliness* karena adanya ketidakseimbangan yang terjadi pada periode transisi. Remaja akan meninggalkan relasi erat dengan keluarga dan mulai menjalin hubungan sosial bersama teman-teman. *Loneliness* yang terjadi pada lansia dapat terjadi karena sering bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan baik fungsi biologis maupun psikis. Hal tersebut berpengaruh pada mobilitas dan relasi sosial yang bisa menyebabkan timbul perasaan kesepian (Nuraini et al., 2018).

b. Gender

Perbedaan gender terhadap *loneliness* telah diuji dalam beberapa penelitian, namun hasilnya tidak konsisten. Pada beberapa penelitian yang dilakukan, tidak ditemukan perbedaan tingkat *loneliness* antara laki-laki dan perempuan, namun penelitian lain menemukan bahwa tingkat *loneliness* lebih tinggi pada wanita dibandingkan laki-laki (Virgil & Shackelford, 2016). Di sisi lain, laki-laki lebih merasa *loneliness* dibandingkan dengan perempuan karena perempuan cenderung lebih ekspresif. Laki-laki cenderung enggan untuk mengakui perasaan *loneliness* yang mereka miliki.

c. Karakteristik Pribadi

Individu dengan karakteristik pemalu, tidak terlalu percaya diri, dan *introvert* memiliki kemungkinan untuk tidak bisa dekat dengan individu lain. Hal itu disebabkan oleh perasaan khawatir yang dimiliki mengenai diri

sendiri. Selain itu, individu dengan keterampilan sosial kurang baik tidak mampu untuk lebih dekat dengan orang lain dan mempertahankan hubungan tersebut (Cosan, 2014). *Self-compassion* berkaitan dengan *loneliness* pada faktor ini sebagai sikap terhadap diri sendiri yang dapat dibentuk untuk mengembangkan karakteristik pribadi. *Self-compassion* membuat individu akan lebih merasakan banyak keterhubungan sosial, kepercayaan diri, kepuasan hidup, dan kebahagiaan (Neff & Germer, 2018). Individu dengan *self-compassion* yang baik akan memiliki penerimaan terhadap diri sendiri. Penerimaan diri membantu individu untuk membangun karakteristik pribadi yang lebih positif.

d. Status Pernikahan

Kehadiran pasangan dalam kehidupan dapat melindungi individu dari perasaan *loneliness* dan ketidakhadirannya dapat menjadi resiko *loneliness*. Ketidakhadiran pasangan bisa terjadi karena berbagai keadaan, seperti putus hubungan, bercerai maupun kematian pasangan. Kualitas hubungan bersama pasangan juga memiliki peran penting terhadap *loneliness*. Memburuknya hubungan individu karena adanya perpisahan atau perceraian dapat menjelaskan adanya perasaan *loneliness* yang meningkat (Martina & Andrea, 2022).

e. Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial dan *loneliness* merupakan hubungan dua arah, dimana *loneliness* berdampak pada aktivitas sosial dan sebaliknya. Aktivitas sosial dapat meningkatkan jaringan sosial individu yang akhirnya mempengaruhi *loneliness*. Secara umum, aktivitas sosial dan *loneliness* pada orang dewasa yang lebih tua memiliki hubungan negatif. Semakin individu terlibat secara sosial maka tingkat *loneliness* yang dimiliki akan lebih rendah (Martina & Andrea, 2022).

2.2 *Self-Compassion*

2.2.1 Definisi *Self-Compassion*

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap dimana individu memberikan kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri, tidak menghakimi kekurangan serta kegagalan yang dialami, dan mengakui bahwa pengalaman

sebagai hal yang secara umum akan dialami manusia. Germer (2009) mendefinisikan *self-compassion* sebagai pemberian kasih sayang yang dibutuhkan kepada diri sendiri dengan mengembangkan harapan untuk bahagia dan terlepas dari penderitaan. *self-compassion* berarti menerima segala situasi yang terjadi kepada diri sendiri dengan apa adanya. Apabila terus dikembangkan, *self-compassion* dapat menjadi dasar untuk menumbuhkan keberanian, kemurahan hati, keterbukaan, cinta kasih dan empati terhadap orang lain secara berkelanjutan.

Stevens dan Woodruff (2018) mendefinisikan *self-compassion* merupakan kesadaran atas penderitaan yang dialami dan timbul kemauan untuk meminimalisir penderitaan tersebut. Dengan *self-compassion* individu menjadi terbuka dan memahami suatu hal yang tidak nyaman bagi diri sendiri. Individu juga bisa mendapatkan pengalaman mengasihi diri sendiri, serta mendapatkan keseimbangan atas berbagai pengalaman hidup. Dengan *self-compassion* individu mampu menikmati berbagai kebahagiaan dalam hidup maupun rasa kehilangan, kecewa dan terluka.

Berdasarkan beberapa definisi *self-compassion* yang dipaparkan di atas, peneliti mengacu pada teori *self-compassion* milik Neff (2003). Definisi *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff mampu memaparkan makna dari *self-compassion* secara komprehensif. Teori Neff memiliki kelengkapan faktor dan dimensi yang jelas. Neff juga merupakan orang pertama yang mengembangkan alat ukur *self-compassion*. Saat ini alat ukur yang dikembangkan Neff yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS) telah banyak digunakan oleh para peneliti. Allen et al. (2012) melakukan penelitian mengenai *Self-compassion and Well-being among Older Adults*. Penelitian lain dilakukan oleh Phillips dan Ferguson (2012) mengenai *Self-Compassion: A Resource for Positive Aging*. Kedua penelitian tersebut menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) milik Neff untuk mengukur *self-compassion* pada lansia.

2.1.2 Dimensi *Self-Compassion*

Neff (2022) memaparkan tiga dimensi *self-compassion*, yaitu:

a. Self-kindness

Self-kindness merupakan sikap dimana individu memberikan pengertian, kepedulian, sikap baik, menerima kekurangan, mendukung,

merawat diri sendiri serta tidak menghakimi diri. Tidak memberikan kritik terhadap diri dan menunjukkan kepedulian terhadap kesulitan yang dilalui. *Self-kindness* hadir secara emosional pada saat hidup menjadi sulit. Ketika kita mampu memberikan respons hangat kepada diri sendiri maka kita akan merasa diterima dan didukung. Sebaliknya, Individu cenderung akan jauh lebih keras kepada diri sendiri, mengatakan kalimat tidak baik, dan menghakimi apabila tidak bersikap baik kepada diri sendiri (*self-judgment*).

b. *Common Humanity*

Common humanity merupakan pandangan dimana individu menyadari bahwa tantangan hidup merupakan bagian dari menjadi manusia. Individu akan mengingat bahwa penderitaan akan dialami oleh semua orang. Hal yang membedakan adalah tergantung pada pemicunya, keadaan, dan tingkat rasa sakit. Sebaliknya, ketika individu tidak memiliki *common humanity* maka timbul pikiran tidak rasional pada saat melakukan suatu kesalahan maupun kegagalan, yaitu berpikir bahwa diri sendiri yang mengalami kegagalan dan orang lain baik-baik saja (*isolation*).

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan suatu kesadaran dimana individu tidak menghindari maupun melebih-lebihkan pengalaman tidak menyenangkan yang dirasakan. Individu menerima rasa sakit yang dialami dan mengakuinya dengan penuh perhatian. *Mindfulness* membuat individu lebih menyadari bahwa pikiran dan perasaan yang dihadapi dapat membantu untuk tidak terlalu mengidentifikasi. Apabila individu melawan dan menolak kenyataan pada saat sedang menderita, mungkin perhatiannya akan berpusat pada rasa sakit yang dirasakan dan berpikiran bahwa ia tidak mampu keluar dari situasi tersebut (*over-identification*).

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Neff (2011) memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, yaitu:

a. Peran Keluarga

Keluarga adalah kelompok sosial paling penting bagi keberlangsungan hidup individu. Individu yang berkembang bersama orang

tua yang amat kritis ketika masa kanak-kanak memiliki kemungkinan besar untuk bersikap kritis pada diri sendiri ketika dewasa. Anak-anak akan memandang bahwa kritik merupakan hal yang bermanfaat dan sebuah motivasi yang dibutuhkan apabila kedua orang tua menggunakan kritik yang keras untuk mengeluarkan anak dari permasalahan maupun memperbaiki tingkah laku anak.

b. Budaya

Perbedaan budaya dapat mempengaruhi *self-compassion* individu, seperti budaya individualis dan kolektif. Individu dengan budaya individualis cenderung akan memiliki pandangan bahwa diri sendiri lebih baik dari orang lain dan lebih mandiri. Di Asia yang merupakan budaya kolektif, individu cenderung tidak membandingkan diri dengan orang lain, rela berkorban dan menghormati orang lain.

c. Gender

Tingkat *self-compassion* yang dimiliki laki-laki lebih tinggi dibandingkan Perempuan. Hal itu disebabkan karena perempuan cenderung lebih sering memberikan kritik dan menghakimi diri sendiri. Perempuan disosialisasikan sebagai seorang pengasuh yang membuka hati kepada suami, anak-anak, kerabat, dan orang tua yang sudah lanjut usia, namun tidak dapat mengasuh diri sendiri sendiri.

2.3 Kerangka Berpikir

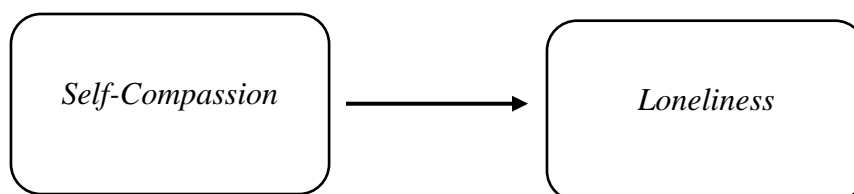
Usia lanjut menjadi sebuah tahap kehidupan yang pasti akan dirasakan oleh seluruh individu. Pada masa ini lansia menghadapi banyak perubahan-perubahan di dalam hidup yang tidak dapat dihindari, seperti penurunan pada fungsi biologis maupun psikis yang dapat berpengaruh pada pergerakan dan interaksi sosial lansia. Penurunan pada kontak sosial menyebabkan lansia merasa *loneliness* (Selviana, 2018). Lansia juga mengalami penurunan jumlah kerabat dan interaksi dengan keluarga yang minim (Na'Imah & Septiningsih sebagaimana dikutip dalam Selviana, 2018). Hal tersebut membuat lansia menghabiskan sebagian besar waktunya seorang diri. Perasaan *loneliness* dapat timbul karena adanya ketidakpuasan terhadap aspek-aspek penting dalam hubungan bersama orang lain,

seperti kualitas hubungan yang dimiliki maupun kurangnya bentuk hubungan tertentu dengan orang lain (Russell, 2014).

Schirmer dan Michaililikis (sebagaimana dikutip dalam Novitasari & Aulia, 2019) mengungkapkan bahwa *loneliness* yang dialami oleh lansia akan berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan sosial. Seorang yang mengalami *loneliness* mungkin mengalami permasalahan sosial. Masalah tersebut berdasarkan pada konflik yang terjadi dan relasi sosial individu. Oleh karena itu, apabila tidak segera dikelola, perasaan *loneliness* dapat memberikan pengaruh besar bagi kehidupan lansia.

Self-compassion menjadi salah satu cara yang dapat membantu lansia mengelola perasaan kesepian yang dirasakan. *Self-compassion* mendorong lansia untuk lebih memahami diri, peduli dan bersikap lembut kepada diri sendiri, sehingga lansia dapat meminimalisir perasaan kesepian yang dimiliki (Nur'aini et al., 2020). Lansia dengan *self-compassion* yang baik mampu menerima seluruh keadaannya tanpa mengabaikan hal tidak menyenangkan, menganggapnya sebagai keadaan yang secara umum akan dialami manusia, dan memiliki pandangan yang lebih objektif terhadap *loneliness* itu sendiri (Neff, 2022). Hal tersebut memberikan manfaat bagi lansia, dimana lansia akan lebih merasakan banyak keterhubungan sosial, kepercayaan diri, kepuasan hidup, dan kebahagiaan, sehingga tidak terlalu tertekan, cemas dan merasa stres (Neff & Germer, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, keadaan yang dialami lansia ketika memasuki usia lanjut membatasinya dalam interaksi sosial, dan hal tersebut mengarahkan lansia pada *loneliness*. *Self-compassion* menjadi salah satu cara yang dapat membantu lansia mengelola perasaan *loneliness* tersebut dengan kesadaran dan penerimaan akan keadaan yang dialami. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia.



Gambar 2. 1. Ilustrasi Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0: Tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia.

Ha: Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* pada lansia.

