

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Self Esteem*

##### 2.1.1 Pengertian *Self Esteem*

Rosenberg (1965) mendefinisikan *self esteem* sebagai evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Menurut Branden (2007) *self-esteem* adalah keyakinan dalam diri, bahwa individu memiliki kemampuan untuk berfikir dan menghadapi tantangan hidup, serta keyakinan adanya hak untuk meraih kesuksesan, kebahagiaan dan memperoleh kebutuhan atau keinginan. Menurut Branden perilaku seseorang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tingkat *self esteem* yang dimilikinya. Coopersmith (1967) juga mengungkapkan *self-esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan.

Orang dengan *self esteem* yang tinggi diduga akan bahagia dan sehat secara psikologis, membuat orang melihat dirinya sendiri dan apa yang terjadi di dalam kehidupannya secara lebih positif. Mereka merasa puas dengan dirinya sendiri, mampu untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan tantangan dan umpan balik negatif, dan hidup dalam lingkungan sosial dimana mereka percaya orang lain menghormati dan menghargai mereka. Orang-orang seperti ini tampaknya memiliki kehidupan yang lebih produktif dan lebih bahagia. Sedangkan orang dengan *self esteem* yang rendah cenderung melihat diri mereka

sendiri dari sudut pandang negatif, sehingga apapun yang ada dan terjadi di sekitar mereka juga cenderung untuk dilihat secara negatif dan orang yang memiliki *self esteem* rendah mempunyai kecenderungan khawatir, takut, tidak sehat, depresi, pesimis mengenai masa depan dan cenderung melakukan kesalahan. Heatherton dan Wyland (2003) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang substansial antara depresi, rasa malu, kesepian dan keterasingan dengan *self esteem* yang rendah.

Maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* yaitu penilaian secara umum yang dilakukan oleh seseorang mengenai dirinya sendiri baik itu penilaian yang bersifat positif maupun negatif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan maupun ketidak berhagaan dan ketidak berguna diri dalam menjalani kehidupan.

### **2.1.2 Karakteristik *Self Esteem* tinggi**

Harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan.

Menurut Rosenberg menjabarkan lebih lanjut karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi yaitu :

1. Merasa puas dengan dirinya
2. Bangga menjadi dirinya sendiri

3. Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia
4. Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal.
5. Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami.
6. Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri.
7. Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya.
8. Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
9. Berani mengambil risiko.
10. Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.
11. Optimis.
12. Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).
13. Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal

### **2.1.3 Karakteristik *Self Esteem* rendah**

Remaja yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan- tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangi hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Pada remaja yang memiliki harga diri rendah inilah sering muncul perilaku rendah. Berawal dari perasa tidak mampu

dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul penyalahgunaan obat-obatan, berkelahi, tawuran, yang dilakukan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan.

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Rosenberg, yaitu:

1. Merasa tidak puas dengan dirinya.
2. Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain.
3. Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah).
4. Sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik.
5. Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal.
6. Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif.
7. Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam.
8. Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya.
9. Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
10. Menghindar dari risiko.
11. Bersikap negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.
12. Pesimis.
13. Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri).

#### **2.1.4 Perkembangan *Self Esteem* pada Remaja**

Di masa remaja, *self esteem* cenderung mengalami penurunan (Guindon, 2010). Dalam masa pembentukan identitas ini, cara pandang yang tidak realistik pada diri remaja membuat mereka sering kali merasa tidak puas diri dan sering

membandingkan keadaan dirinya dengan figur ideal, yang membuat *self esteem* remaja menjadi bermasalah (Hurlock, 1994).

Harter (dalam Carranza dkk, 2009) menyatakan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan di masa remaja. Simonds, Mc Mahon dan Armstrong (dalam Wilburn & Smith, 2005) menjelaskan bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki kemampuan *coping* yang lebih efektif, sehingga kemampuannya dalam menghadapi tantangan, serta kesehatan mentalnya terjaga. Penting bagi remaja untuk mempunyai keberhargaan diri (*self esteem*) yang adekuat serta menetapkan cara pandang yang sejalan dengan penerimaan diri apa adanya. Oleh karena itu, penanganan terhadap masalah *self esteem* perlu dilakukan di masa remaja, terutama Guindon (2010) telah menekankan bahwa *self esteem* cenderung lebih mudah diubah di masa kanak-kanak dan remaja.

### **2.1.5 Aspek-Aspek *Self Esteem***

Menurut Rosenberg (1965), terdapat 3 aspek dalam *self esteem* individu yaitu :

#### **a. *Physical Self Esteem***

Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang individu. Apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau ada beberapa bagian fisik yang ingin diubah.

#### **b. *Social Self Esteem***

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi orang lain untuk menjadi teman atau menerima berbagai macam orang sebagai teman. Selain itu, aspek ini mengukur

kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain dalam lingkungannya.

c. *Performance Self Esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan dan prestasi individu. Apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.

## 2.2 *Loneliness*

### 2.2.1 Pengertian *Loneliness*

*Loneliness* dapat terjadi pada siapa saja, baik anak-anak, remaja, dewasa dini, dewasa madya, maupun pada orang yang sudah lanjut usia (Weiten & Lloyd, 2006). *Loneliness* itu sendiri merupakan pengalaman subjektif dan tergantung pada interpretasi individu, dan setiap orang memiliki pengalaman *loneliness* yang berbeda-beda serta perasaan dirugikan dan tidak terpuaskan yang dihasilkan dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang dimiliki. (Perlman & Peplau 1992).

Menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), *loneliness* merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. *Loneliness* terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian. Selanjutnya, *loneliness* akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakhagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri.

*Loneliness* akan muncul ketika individu merasakan kekurangan dalam hubungan sosial yang dimilikinya ataupun individu merasakan ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang sedang dijalaninya Lebih lanjut lagi, Perlman dan

Peplau (Taylor, Peplau, & Sears 2000) menambahkan bahwa *loneliness* mengacu pada ketidaknyamanan subjektif yang dirasakan sebagai suatu tanda peringatan bagi individu yang memiliki kekurangan dalam hubungan sosial baik secara kualitas ataupun kuantitas. Kekurangan secara kualitas terjadi jika individu merasa bahwa hubungan sosial yang dimilikinya hanya bersifat superficial atau dirasa kurang memuaskan. Kekurangan secara kuantitas terjadi jika individu memiliki sedikit atau tidak memiliki teman yang diinginkannya.

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau kurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

### 2.2.2 Tipe-Tipe *Loneliness*

Menurut Weiss (Weiten & Llyod, 2006) dalam konteks interaksi sosial ada dua tipe *loneliness*, yaitu:

a. *Social loneliness*, terjadi ketika individu tidak puas dan merasa *lonely* karena kurangnya jaringan sosial dengan teman dan kenalan lainnya untuk melakukan kegiatan serta aktivitas yang menarik. Pada tipe ini dapat dikatakan bahwa individu merasakan *loneliness* secara kuantitas yang terjadi karena individu merasa memiliki sedikit teman.

b. *Emotional loneliness*, terjadi ketika individu tidak puas dan merasa *lonely* karena kurang atau terbatasnya kedekatan, kelekatan, dan ikatan hubungan yang intim dari orang tertentu (*single intense relationship*). Disini individu merasakan *loneliness* secara kualitas sebagai akibat dari hubungan intim yang tidak memuaskan atau

tidak memiliki pasangan. *emotional loneliness* ini dirasa lebih menyakitkan dan cenderung dianggap sebagai reaksi emosi yang negatif.

Menurut Peplau dan Perlman (1992) secara umum definisi kesepian meliputi tiga aspek utama, yaitu :

1. *Aspek Need for Intimacy* : aspek ini menitikberatkan pada faktor kedekatan atau keakraban. Kesepian dipandang sebagai suatu perasaan sepi yang diakibatkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan keakraban dengan orang lain.
2. *Aspek Cognitive Process* : aspek proses kognitif ini menitikberatkan bahwa kesepian merupakan hasil dari persepsi dan evaluasi individu terhadap hubungan sosial yang dianggap tidak memuaskan.
3. *Aspek Social Reinforcement* : Aspek penguatan sosial ini menitikberatkan bahwa hubungan sosial yang memuaskan dapat dianggap sebagai suatu bentuk *reinforcement* dan tidak adanya *reinforcement* ini dapat menimbulkan perasaan kesepian.



### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *Loneliness* pada seseorang antara lain :

#### a. Usia

Banyak orang beranggapan bahwa semakin tua seseorang maka akan semakin merasa *lonely*, namun banyak penelitian yang membuktikan bahwa stereotip tersebut keliru. Hasil penelitian Perlman dan Peplau (1992) menemukan bahwa *loneliness* lebih tinggi terjadi diantara remaja dan dewasa muda, serta menjadi lebih rendah pada orang-orang yang sudah tua.

#### b. Status perkawinan

Secara umum, orang yang tidak menikah cenderung lebih merasa *lonely* dibandingkan orang yang menikah (Perlman & Peplau, 1992). Karakteristik yang terdapat di kalangan individu yang hidup melajang adalah mereka cenderung mengalami tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang sudah menikah.

Retaknya hubungan yang romantis atau tidak memiliki seseorang yang khusus dalam hidup individu, dapat memperkuat perasaan *lonely*. Keadaan belum menikah dan belum memiliki pasangan pada individu dewasa dapat menimbulkan *loneliness* pada dirinya.

#### c. Gender

Perempuan dan laki-laki menunjukkan frekuensi yang sama dalam mengalami *loneliness*. Meskipun demikian, perempuan lebih mudah menunjukkan ekspresi *lonely* daripada laki-laki dan sebagian besar laki-laki yang mengalami *loneliness* menyangkal bahwa dirinya sedang merasa *lonely*.

Laki-laki juga lebih sulit menyatakan *loneliness* secara tegas dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan adanya stereotip gender yang berlaku dalam masyarakat bahwa laki-laki yang mengalami *loneliness* lebih sulit untuk diterima secara sosial dan cenderung ditolak dibandingkan perempuan. Akan tetapi, hal ini tidak berarti bahwa laki-laki lebih mudah mengalami *loneliness* dibandingkan perempuan. *Loneliness* pada perempuan lajang dapat semakin meningkat saat ia merasa sudah seharusnya memiliki pasangan tetapi pada kenyataannya belum memiliki ataupun menemukan pasangan yang ideal bagi mereka.

d. Karakteristik latar belakang keluarga

Hubungan antara orang tua dan anak dalam struktur keluarga berhubungan dengan munculnya *loneliness*. Individu dengan orang tua yang bercerai akan lebih mengalami *loneliness* bila dibandingkan dengan individu dengan orang tua yang tidak bercerai. Semakin muda usia seseorang ketika orang tuanya bercerai semakin tinggi tingkat *loneliness* yang akan dialaminya saat dewasa. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku pada individu yang orang tuanya berpisah karena salah satunya meninggal. Individu yang kehilangan orang tuanya karena meninggal ketika ia masih kanak-kanak mengalami *loneliness* yang berbeda saat dewasa dibandingkan dengan individu yang orang tuanya berpisah sejak masa kanak-kanak atau masa remaja. Proses perceraian meningkatkan potensi anak-anak dengan orang tua yang bercerai untuk mengalami *loneliness* saat anak-anak tersebut menjadi dewasa.

e. Faktor sosial ekonomi

Tingkat status ekonomi seseorang akan mempengaruhi tingkat *loneliness* yang terjadi pada dirinya. Status ekonomi ini berhubungan dengan seberapa besar pendapatan yang diperoleh individu. Individu dengan pendapatan yang rendah cenderung mengalami *loneliness* lebih tinggi dibandingkan individu dengan pendapatan yang tinggi.

f. Pendidikan

Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh seseorang juga berkaitan dengan *loneliness* yang dialaminya, bahwa pendidikan mempunyai korelasi terbalik dengan *loneliness* yang dialami oleh seseorang.

#### 2.2.4 Penyebab *Loneliness*

Menurut Brehm et al (2002) terdapat empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*, yaitu :

a. Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang

Hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat. Beberapa alasan yang banyak dikemukakan oleh orang yang *loneliness*, yaitu sebagai berikut :

- 1). *Being unattached*; tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangannya atau pacarnya.
- 2). *Alienation*; merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.
- 3). *Being Alone*; pulang ke rumah tanpa ada yang menyambut, selalu

sendiri.

4). *Forced isolation*; dikurung di dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa kemana-mana.

5). *Dislocation*; jauh dari rumah (merantau), memulai pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan.

b. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. *Loneliness* juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami *loneliness*. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Perubahan itu dapat muncul dari beberapa sumber, yaitu:

- 1) Perubahan *mood* seseorang. Jenis hubungan yang diinginkan seseorang ketika sedang senang berbeda dengan jenis hubungan yang diinginkan ketika sedang sedih. Bagi beberapa orang akan cenderung membutuhkan orang tuanya ketika sedang senang dan cenderung membutuhkan teman-temannya ketika sedang sedih.
- 2) Usia. Seiring bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa berbagai perubahan yang akan mempengaruhi harapan atau keinginan orang itu terhadap suatu hubungan. Jenis perubahan yang cukup memuaskan ketika seseorang berusia 15 tahun mungkin tidak akan memuaskan orang tersebut saat usia 25 tahun.
- 3) Perubahan situasi. Banyak orang tidak mau menjalin hubungan emosional yang dekat dengan orang lain ketika sedang membina

karir. Namun ketika karir sudah mapan orang tersebut akan dihadapkan pada kebutuhan yang besar akan suatu hubungan yang memiliki komitmen secara emosional.

c. *Self esteem*

*Loneliness* berhubungan dengan *self esteem* yang rendah. Orang yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial, misalnya berbicara didepan umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami *loneliness*.

d. Perilaku interpersonal

Perilaku interpersonal akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *loneliness*, orang yang mengalami *loneliness* akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan dan intensi (kecenderungan untuk berperilaku) orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan.

Orang yang mengalami *loneliness* cenderung terhambat dalam keterampilan sosial, cenderung pasif bila dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *loneliness* dan ragu-ragu dalam mengekspresikan pendapat di depan umum. Orang yang mengalami *loneliness* cenderung tidak responsif dan tidak sensitif secara sosial. Orang yang mengalami *loneliness* juga cenderung lambat dalam membangun keintiman dalam hubungan yang dimilikinya dengan orang lain.

Perilaku ini akan membatasi kesempatan orang itu untuk bersama dengan orang lain dan memiliki kontribusi terhadap pola interaksi yang tidak memuaskan.

e. Atribusi penyebab

Perasaan *loneliness* muncul sebagai kombinasi dari adanya kesenjangan hubungan sosial pada individu ditambah dengan atribusi penyebab. Atribusi penyebab dibagi atas komponen internal-eksternal dan stabil-tidak stabil.

Terdapat dua kondisi yang menyebabkan terjadinya kesepian (Peplau & Perlman, 1982). Kondisi pertama adalah kejadian yang memicu terbentuknya perasaan tersebut. Kondisi Kedua adalah faktor-faktor yang mendahului dan yang mempertahankan perasaan kesepian dalam jangka waktu yang cukup lama:

a. Faktor-faktor pemicu

Di bawah ini yang termasuk dalam kejadian pemicu adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang sebenarnya sehingga hubungan sosial yang dijalankan seseorang itu jauh dari apa yang diharapkannya, yaitu:

- 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, putus cinta, serta perpisahan secara fisik yang kadang membawa kita ke arah kesepian.
- 2) Faktor kualitas dari hubungan sosial yang rendah. Perubahan dalam kebutuhan atau keinginan sosial seseorang juga dapat menyebabkan kesepian.
- 3) Lingkungan kehidupan berubah dalam kapasitas seseorang atau keinginan dalam hubungan sosial mungkin mempercepat munculnya kesepian, jika tidak dibarengi dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam suatu hubungan yang sebenarnya.
- 4) Faktor perubahan situasional juga dapat menimbulkan kesepian.

b. Faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan.

Faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan adalah factor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan munculnya kesepian. Faktor yang juga dapat mempersulit seseorang yang kesepian untuk membangun kembali hubungan sosial yang memuaskan. Karakteristik kepribadian yang berperan dalam berkembangnya perasaan kesepian pada diri seseorang diantaranya:

1) Harga diri yang rendah : Konsep harga diri berkaitan dengan konsep diri, yaitu prestasi, ide, dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, harga diri adalah bagaimana seseorang menilai dirinya. Bila seseorang selalu merasa kesepian, maka ia akan bersikap sebagai orang yang kesepian.

2) Kecemasan sosial : Berdasarkan penelitian, orang yang merasa kesepian mengalami kesulitan bersosialisasi dan menggambarkan dirinya sebagai orang memiliki masalah perilaku, seperti merasa terabaikan dan kurang mampu membuka diri pada orang lain.

3) Perasaan malu : Berdasarkan penelitian, seseorang yang malu merasa lebih gugup bila berada ditengah orang dan situasi yang baru dikenalnya, karena sulit untuk menilai perkenalan baru. Perasaan malu tersebut akhirnya menimbulkan kesepian. Dalam hal ini, secara umum orang yang kesepian tampaknya terjebak dalam suatu spiral sosial. Ia menolak orang lain, kurang terampil dalam bidang sosial dan dalam kasus-kasus tertentu juga ditolak oleh orang lain. Tanpa memperhatikan dari mana pola ini berawal, semua komponen tersebut dapat membuat kehidupan sosial orang yang bersangkutan menjadi lebih sulit dan kurang menguntungkan.

### 2.2.5 Perasaan Individu Ketika Mengalami *Loneliness*

Ketika mengalami *loneliness*, individu akan merasakan ketidakpuasan, kehilangan, dan distress. Namun, hal ini tidak berarti bahwa perasaan ini sama di setiap waktu. Faktanya menunjukkan bahwa orang-orang yang berbeda bisa saja memiliki perasaan *loneliness* yang berbeda dalam situasi yang berbeda pula.

Rubenstein dan Shaver (dalam Brehm et al, 2002) menyatakan ada 4 bentuk perasaan yang dialami oleh individu yang mengalami *loneliness*, yaitu:

#### a. *Desperation*

*Desperation* merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan keputusasaan dan ketidakberdayaan dalam dirinya, sehingga dapat menimbulkan keinginan untuk melakukan tindakan yang nekat.

*Desperation* ini ditandai dengan perasaan putus asa, tidak berdaya, takut atau khawatir, tidak memiliki harapan, ditinggalkan atau dibuang, dan diejek.

#### b. *Impatient boredom*

*Impatient boredom* adalah suatu keadaan dimana individu merasakan kebosanan yang tidak tertahankan pada dirinya sebagai akibat yang muncul dari kejenuhan terhadap dirinya sendiri. *Impatient boredom* ini ditandai dengan munculnya perasaan tidak sabaran, menjemukan atau bosan, ingin berada ditempat lain, gelisah atau tidak tenang, marah, dan tidak mampu berkonsentrasi.

#### c. *Self-deprecation*

*Self-deprecation* adalah suatu kondisi dimana individu menyalahkan, mencela, ataupun mengutuk dirinya sendiri terhadap peristiwa atau kejadian



yang dialaminya. *Self-deprecation* ini ditandai dengan munculnya perasaan bahwa dirinya tidak menarik, rendah diri, bodoh, malu, dan tidak nyaman.

#### d. *Depression*

*Depression* adalah suatu keadaan dimana individu merasakan kesedihan yang mendalam dan terus menerus ataupun dalam kondisi tertekan sehingga bila tidak diatasi dapat mengarahkannya pada tindakan bunuh diri.

*Depression* ini ditandai dengan munculnya perasaan sedih, tertekan atau hilang semangat, kosong atau hampa, terkucil, menyesali diri, murung, diasingkan, dan ingin bersama seseorang yang khusus.

### 2.2.6 Reaksi Terhadap *Loneliness*

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Shaver & Rubeinstein (1982, dalam Brehm et al, 2002) disimpulkan beberapa reaksi terhadap *loneliness*, yaitu :

#### a. Melakukan kegiatan aktif

Reaksi terhadap *loneliness* berupa kegiatan-kegiatan aktif dan membangun terhadap diri sendiri seperti: belajar atau bekerja, menulis, mendengarkan musik, melakukan olahraga, melakukan hobi, browsing, pergi ke bioskop, membaca atau memainkan alat musik.

#### b. Membuat kontak sosial

Reaksi terhadap *Loneliness* berupa membuat kontak sosial dengan orang lain seperti: menelepon teman, mengunjungi seseorang, *chatting*.

#### c. Melakukan kegiatan pasif

Reaksi terhadap *loneliness* yang sifatnya pasif seperti: menangis, tidur, duduk dan berpikir, tidak melakukan apapun, makan berlebihan, memakan obat penenang, menonton televisi, mabuk.

d. Kegiatan selingan yang kurang membangun

Reaksi terhadap *loneliness* berupa menghabiskan uang, mencari materi porno, berbelanja.

## 2.3 Perilaku *Cybersex*

### 2.3.1 Definisi Perilaku *Cybersex*

Chaplin (1997) mengemukakan bahwa perilaku secara psikologi diartikan sebagai sembarang respon (reaksi, tanggapan, jawaban, alasan) yang dilakukan oleh suatu organisme (individu). Perilaku tersebut timbul sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai individu tersebut.

*Cybersex* didefinisikan sebagai penggunaan internet untuk terlibat dalam aktivitas kesenangan seksual, seperti melihat gambar-gambar erotis, berpartisipasi dalam *chatting* tentang seks, saling tukar menukar gambar atau email tentang seks, dan lain sebagainya, yang terkadang diikuti oleh masturbasi (Cooper, 2002). Hal serupa diungkapkan oleh Carners, Delmonico dan Griffin (2001) bahwa *Cybersex* adalah mengakses pornografi di internet, terlibat dalam real-time yaitu percakapan tentang seksual online dengan orang lain, dan mengakses multimedia *software*. Maheu (2001) juga mendefinisikan *cybersex* dimana terjadi ketika orang menggunakan komputer yang berisi tentang teks, suara dan gambar yang didapatkan dari *software* atau internet untuk stimulus seksual dan secara khusus

mencakup dua atau lebih orang berinteraksi diinternet yang membangkitkan gairah seksual satu dengan yang lainnya.

Berdasarkan beberapa defenisi diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Cybersex* adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan seksual dimana komputer atau internet digunakan untuk melihat gambar-gambar erotis, *chatting* erotis, bahkan sampai pada tukar menukar gambar atau email tentang seks, yang terkadang dapat diikuti oleh masturbasi, pengguna *Cybersex* ini mengakses min 1 jam/minggu.

### 2.3.2 Bentuk-Bentuk Perilaku *Cybersex*

Carners, Delmonico dan Griffin (2001) mengatakan bahwa terdapat tiga kategori umum perilaku *cybersex*, yaitu:

#### 1. Mengakses pornografi di internet

Berbagai macam pornografi yang tersedia di internet bervariasi secara luas. Ini dapat ditemukan dalam berbagai bentuk, yang meliputi gambar, majalah, cerita video, film dan game. Ini sangat bervariasi dan mudah diakses. Materi porno dapat ditemukan pada halaman web pribadi atau komersial, hanya dengan cara mengklik *mouse*.

#### 2. Terlibat dalam *real time* dengan pasangan *online*

*Chatting real time* dapat disamakan dengan versi komputerisasi. Internet *chat room*, di saluran yang mereka tawarkan bervariasi, sejumlah orang berkesempatan untuk mendengarkan dan membahas topik tertentu. Setelah meninjau area topik ruangan pesan, tidak sulit untuk memahami bagaimana seseorang dapat terlibat dalam percakapan seksual dengan orang lain secara online.

Teknologi canggih juga menyediakan cara-cara untuk bertukar gambar dan file *online* saat percakapan berlangsung. Teknologi saat ini juga memungkinkan untuk pertukaran suara dan gambar *video* melalui internet. Dengan hanya memberikan nomor kartu kredit, anda dapat memanfaatkan kamera *video* langsung yang menangkap dan mengirimkan gambar-gambar laki-laki atau perempuan yang terlibat dalam segala hal dari kegiatan seksual. Namun, beberapa situs juga dapat diakses secara gratis. Beberapa situs *video* langsung menerima permintaan untuk perilaku seksual tertentu dari pengguna online, sehingga memungkinkan seorang individu untuk membuat dan memenuhi fantasi personalnya.

### 3. Multimedia *software* (tidak harus *online*)

Berdasarkan penemuan dari sistem multimedia modern, individu bisa memainkan film, terlibat dalam permainan seksual, atau melihat isu-isu terbaru di majalah erotika dari komputer desktop atau laptop. *Teknologi Compact disc read-only memory* (CD-ROM) memungkinkan perusahaan untuk menciptakan *software* dengan suara dan video klip. Produksi multimedia juga dapat mencakup informasi erotis

### 2.3.3 Klasifikasi Pengguna *Cybersex*

Carners, Delmonico dan Griffin (2001) mengklasifikasikan tiga kategori individu yang menggunakan internet untuk tujuan seksual, ketiga kategori tersebut yaitu :

1. *Recreational users* yaitu individu yang mengakses materi seksual karena keingintahuan atau untuk hiburan dan merasa puas dengan ketersediaan materi seksual yang diinginkan. Pada individu juga ditemukan adanya masalah yang

berhubungan dengan perilaku mengakses materi seksual. Dari penelitian yang dilakukan maka ditemukan bahwa orang yang mengakses situs yang berkaitan dengan seksual 1 jam per minggu dan sedikit konsekuensi negatif, tergolong menjadi *Recreational users*.

2. *At-risk users* yaitu ditujukan pada orang yang tanpa adanya seksual kompulsif, tetapi mengalami beberapa masalah seksual setelah menggunakan internet untuk mendapatkan materi seksual. Individu menggunakan internet dengan kategori waktu yang moderat untuk aktivitas seksual dan jika penggunaan yang dilakukan individu berkelanjutan, maka akan menjadi kompulsif.

3. *Sexual Compulsive users* yaitu individu menunjukkan kecenderungan seksual kompulsif dan adanya konsekuensi negatif, seperti merasakan kesenangan atau keasikan terhadap pornografi, menjalin hubungan percintaan dengan banyak orang, melakukan aktivitas seksual dengan banyak orang yang tidak dikenal, karena menggunakan internet sebagai forum atau tempat untuk aktivitas seksual, dan yang lainnya berdasarkan DSM-IV.

Berdasarkan waktu mengakses materi seksual, maka individu dibedakan menjadi 3 yaitu:

1. *Low users* yaitu individu yang mengakses materi seksual 1 jam setiap minggu.
2. *Moderate users* yaitu individu yang mengakses materi seksual antara 1-10 jam setiap minggu.
3. *High users* yaitu individu yang mengakses materi seksual 11 jam atau lebih setiap minggu, individu ini menunjukkan perilaku kompulsif.

Karakteristik *Cybersex* terbagi menjadi 3, yaitu :

1. Karakteristik rendah (1-8) : Seorang individu bisa saja memiliki masalah dengan perilaku seksualnya di internet. Individu tersebut termasuk kedalam resiko yang rendah, tetapi jika internet sudah menjadi penyebab dari masalah dalam kehidupannya, individu tersebut harus menemui orang yang profesional pada bidangnya agar dapat melakukan penilaian lebih lanjut.
2. Karakteristik sedang (9-18) : Seorang individu sudah mulai memiliki resiko dalam kehidupan seksualnya dan dapat mempengaruhi bagian penting dari kehidupannya. Seorang individu sudah mulai khawatir terhadap perilaku seksual onlinenya dan individu tersebut sudah merasakan pengaruh dari yang ia lakukan karena dapat berpotensi ketergantungan maka disarankan segera mencari bantuan kepada orang yang profesional agar dapat melakukan penanganan lebih lanjut untuk membantu menyelesaikan masalahnya.
3. Karakteristik tinggi (19 keatas) : seorang individu berada dalam resiko tertinggi karena perilakunya sudah mempengaruhi dan mengganggu bagian-bagian penting dari kehidupannya (sosial, pekerjaan, pendidikan, dll). Sangat disarankan agar individu tersebut segera mendiskusikan perilaku seksual online nya kepada seseorang yang profesional agar dapat menilai dan membantu lebih lanjut.

#### **2.3.4 Penyebab Perilaku *Cybersex***

Carners, Delmolnico, dan Griffin (2001) menambahkan 2 komponen yang menyebabkan individu melakukan *Cybersex*, yaitu:

1. *Isolation* yaitu individu memiliki kesempatan untuk memisahkan dirinya dengan

orang lain dan terlibat dalam fantasi apapun yang dipilih tanpa resiko seperti infeksi secara seksual atau gangguan dari dunia nyata.

2. *Fantasy* adalah individu mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan fantasi seksual tanpa takut akan ditolak.

Komponen yang menyebabkan individu melakukan *cybersex* yang disebut dengan triple A engine, yaitu:

1. *Accessibility* yaitu individu dapat mengakses materi seksual melalui internet selama 24 jam sehari dan 7 hari seminggu.
2. *Anonymity* yaitu individu tidak merasa takut akan dikenali orang lain ketika mengakses materi seksual, mendiskusikan masalah seksual, dan saling membandingkan kegiatan yang sama.
3. *Affordability* yaitu individu menemukan bahwa dengan mengakses melalui internet biaya cukup murah dan banyak materi seksual yang didapatkan melalui situs diinternet dengan gratis.

## **2.4 Remaja**

### **2.4.1 Pengertian Remaja**

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*.

Remaja dimulai dengan pubertas, proses yang mengarah pada kematangan secara seksual, ketika seseorang mampu untuk memproduksi. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang dramatis. Remaja menurut Hurlock (1994) dibagi atas 3 kelompok usia tahap perkembangan, yaitu:

- a. Early Adolescence (Remaja Awal)

Berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah. Biasanya pada masa ini terjadi haid untuk pertama kali.

b. Middle Adolescence (Remaja Pertengahan)

Dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu merasa sunyi dan merasa tidak dapat mengerti dan tidak dimengerti oleh orang lain.

c. Late Adolescence (Remaja Akhir)

Berkisar pada usia 18 sampai 21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil mulai memahami arah hidup, menyadari dari tujuan hidupnya dan mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

Mappiare (1982) mengatakan bahwa pertumbuhan kelenjar seks seseorang telah sampai pada taraf matang saat akhir masa remaja, sehingga fokus utama pada fase ini biasanya lebih diarahkan pada perilaku seksual dibandingkan pertumbuhan kelenjar seks itu sendiri. Remaja akhir lebih menyukai internet sebagai media yang memperlihatkan seksual daripada remaja awal.

Transisi perkembangan pada masa remaja sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan masih terus bertambah. Sedangkan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak



(Hurlock, 1994). Aspek-aspek perkembangan pada masa remaja dapat dibagi menjadi dua yaitu :

#### 1. Perkembangan fisik

Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan- perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan.

#### 2. Perkembangan Kognitif

Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka. Informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

#### **2.4.2 Perkembangan Seksual Masa Remaja**

Perkembangan seksual pada masa remaja dipengaruhi oleh hormon seks, baik pada laki-laki, maupun wanita, seperti testoteron, dan estrogen. Perkembangan seksual yang terjadi pada masa remaja mengakibatkan suatu perubahan dalam perkembangan sosial remaja (Monks & Knoers, 1999).

Perubahan dari perkembangan yang terjadi pada masa remaja dipengaruhi oleh hormon-hormon seksual. Hormon-hormon ini berpengaruh terhadap dorongan seksual seseorang. Dengan adanya perubahan hormonal pada remaja, baik pria maupun wanita, dapat meningkatkan dorongan seksual yang bisa muncul dalam bentuk ketertarikan dengan lawan jenisnya, keinginan untuk mendapatkan kepuasan seksual, dan sebagainya. Mereka akan melakukan berbagai tingkah laku tertentu, misalnya pacaran dan juga mulai timbul minat dalam keintiman secara fisik.

## 2.5 Kerangka Pikir

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Transisi perkembangan pada masa remaja sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Pada masa ini pun keinginan untuk menyalurkan hasrat seksualnya sangat tinggi.

Pada masa remaja cara pandang yang tidak realistis pada diri remaja membuat mereka sering kali merasa tidak puas diri dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan figur ideal, yang membuat *self esteem* remaja menjadi bermasalah (Hurlock, 1994). *Self esteem* memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan di masa remaja. Individu dengan *self esteem* yang tinggi memiliki kemampuan *coping* yang lebih efektif, sehingga kemampuannya dalam menghadapi tantangan, serta kesehatan mentalnya terjaga. Perilaku seseorang mempengaruhi dan dipengaruhi oleh tingkat *self esteem* yang dimilikinya. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self esteem* sebagai evaluasi yang dilakukan

seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Merasa puas dengan dirinya, bangga menjadi dirinya sendiri merupakan bentuk *self esteem* yang positif dan tidak berharga, tidak dicintai merupakan bentuk *self esteem* negatif.

Dalam memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk sosial, remaja memiliki keinginan yang besar untuk dapat bergaul dengan orang lain. Namun terkadang keinginan tidaklah sesuai dengan kenyataan yang ada. Ada perasaan yang hilang atau tidak puas akibat munculnya kesenjangan antara jenis relasi sosial yang diinginkan dengan jenis relasi sosial yang ada.

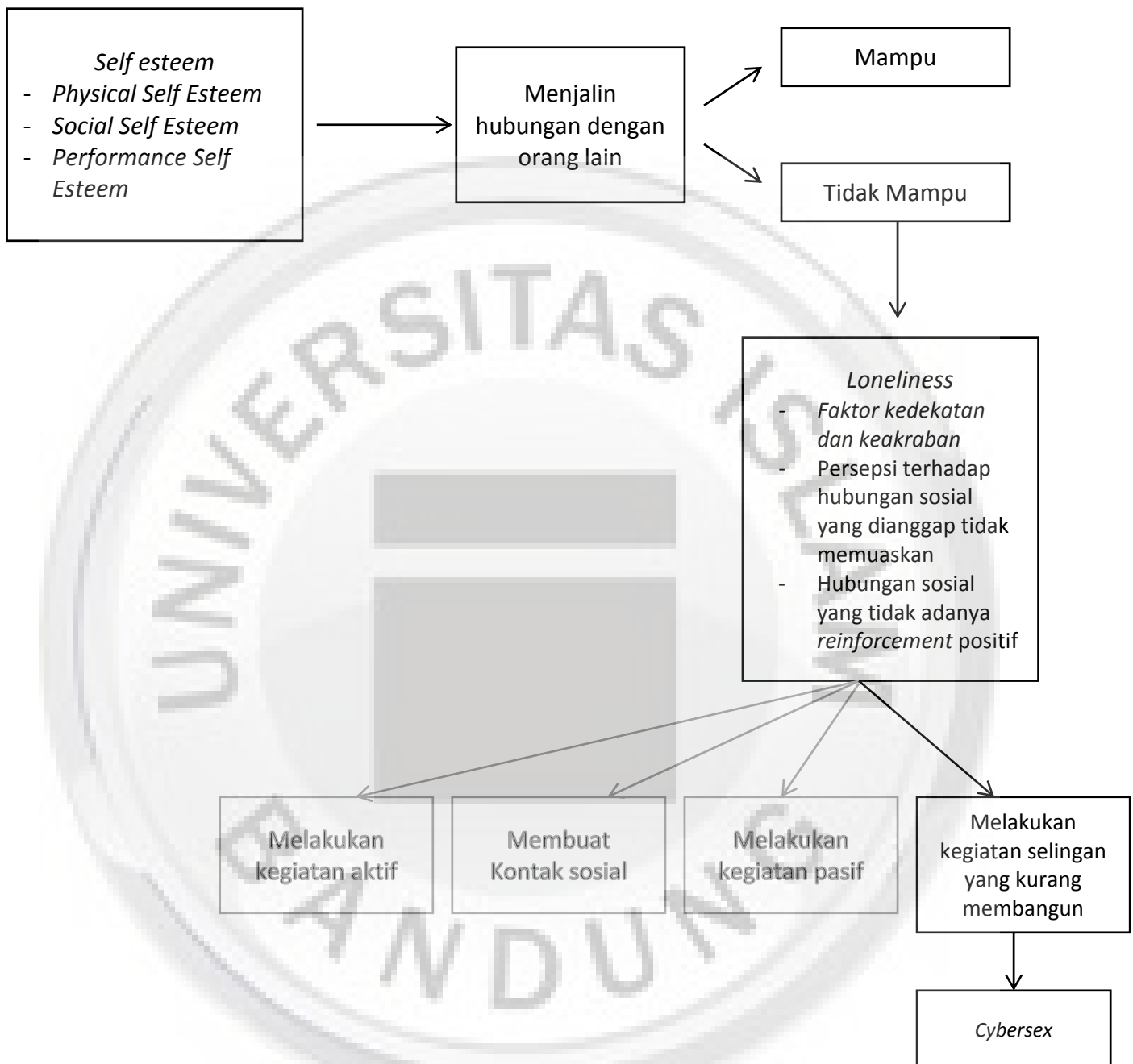
Remaja yang memiliki self esteem rendah dapat menghasilkan perilaku yang negatif yang ditampilkan dengan merasa dirinya tidak merasa puas dengan keadaan dirinya, merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dilakukan oleh dirinya, pesimis, menginginkan keadaan seperti orang lain, kurang mampu menjalin hubungan dekat dan percaya terhadap orang lain, sulit beradaptasi dengan lingkungan, sulit berinteraksi dengan orang lain sehingga tidak memiliki banyak teman. Oleh karena itu *self esteem* yang negatif dapat menyebabkan mereka merasakan *loneliness* dan menganggap situasi sosial yang dihadapinya tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya (*loneliness*, Perlman & Peplau dalam Dane, Deaux, & Wrightsman, 1992).

Banyak respon yang dapat dilakukan bila seseorang merasakan *loneliness*. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Shaver & Rubeinstein (dalam Brehm), yaitu melakukan kegiatan aktif seperti belajar atau bekerja, menulis, mendengarkan musik, melakukan olahraga, melakukan hobi, pergi ke bioskop,

membaca atau memainkan alat musik, membuat kontak sosial seperti menelepon teman, mengunjungi seseorang, *chatting*, melakukan kegiatan pasif seperti menangis, tidur, duduk dan berpikir, tidak melakukan apapun, makan berlebihan, memakan obat penenang, menonton televisi, mabuk, melakukan kegiatan selingan yang kurang membangun seperti menghabiskan uang, mencari materi porno dan berbelanja.

Reaksi yang dilakukan remaja ini untuk mengatasi perasaan negatif yang menjadi akibat *loneliness* adalah dengan melakukan kegiatan kurang membangun yaitu *cybersex*. Perilaku *cybersex* adalah penggunaan internet untuk terlibat dalam aktivitas kesenangan seksual, seperti melihat gambar-gambar erotis, berpartisipasi dalam *chatting* tentang seks, saling tukar menukar gambar atau email tentang seks, dan lain sebagainya yang terkadang diikuti oleh masturbasi untuk menyalurkan hasrat seksualnya (Cooper, 2002).

### 2.5.1 Skema Kerangka Pikir



### 2.6 Hipotesis

Berdasarkan pada latar belakang penelitian dan kerangka pemikiran, maka hipotesis penelitian ini adalah “Apabila *Self Esteem* rendah maka *Loneliness* akan tinggi.