

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kesepian**

##### **1. Definisi Kesepian**

Peplau dan Perlman mengungkapkan bahwa kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap hubungan sosial yang dimilikinya lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang tersebut. Hal ini dapat bersifat kuantitatif seperti tidak adanya teman atau bersifat kualitatif seperti tidak memiliki hubungan yang erat dengan orang lain atau kurang memuaskan dibandingkan dengan apa yang diharapkan.<sup>1</sup>

David G. Myers berpendapat bahwa kesepian tidak perlu bertepatan dengan kesendirian tetapi kesepian adalah perasaan dikecualikan dari kelompok, tidak dicintai oleh orang-orang di sekitar, tidak dapat berbagi hal-hal pribadi, merasa berbeda, dan terasing dengan orang-orang di sekitar.<sup>2</sup>

Jong Gierveld berpendapat bahwa kesepian adalah situasi yang dialami oleh individu sebagai perasaan yang tidak menyenangkan atau kurangnya kualitas hubungan yang tidak dapat diterima. Ini termasuk dalam situasi dimana jumlah hubungan yang ada lebih kecil dari apa yang diinginkan atau dapat diterima, juga kurangnya intimasi antara hubungan yang belum terealisasikan. Untuk itu,

---

<sup>1</sup> Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid II*, 16.

<sup>2</sup> David G. Myers, *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)

kesepian dapat dilihat dari cara individu merasakan, mengalami, dan mengevaluasi rasa keterasingan, serta kurangnya komunikasi dengan orang lain.<sup>3</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh hubungan sosial yang kurang memuaskan dari apa yang telah diharapkan, sehingga membuat individu tersebut merasa kehilangan hubungan dekat, merasa dikucilkan atau terasing, tidak mendapat perhatian atau afeksi dari orang-orang sekitar, dan tidak mendapatkan keintiman dengan orang lain.

## **2. Manifestasi Kesepian**

Peplau dan Perlman membagi manifestasi kesepian menjadi tiga kategori utama, yaitu:<sup>4</sup>

### **a. Afektif**

Kesepian merupakan salah satu pengalaman yang kurang menyenangkan. Hal tersebut dapat digambarkan sebagai perasaan yang menyakitkan dan menakutkan, seperti depresi, ketidakpuasan, kecemasan, kebosanan, serta permusuhan. Individu yang merasa kesepian juga cenderung merasa marah, menutup diri, hampa, canggung, pesimis, dan kurang bahagia.

### **b. Motivasi dan Kognitif**

Kesepian dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan interaksi sosial. Hal tersebut dilakukan agar dapat memperbaiki hubungan

---

<sup>3</sup> Jenny de Jong-Gierveld, "A Review of Loneliness: Concept and Definition, Determinants, and Consequences", *Reviews in Clinical Gerontology*, Vol. 8 (1998), 73-74.

<sup>4</sup> Daniel Perlman dan Letitia Anne Peplau, "Toward a Social Psychology of Loneliness", dalam R. Gilmour dan S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: Relationships in Disorder*, (London: Academic Press, 1981), 34-37.

personal yang dimiliki, atau mungkin menurunkannya. Kesepian dapat menurunkan motivasi karena dapat menciptakan perasaan putus asa dan perasaan sia-sia. Selain itu, kesepian dapat membuat seseorang merasa kehilangan makna hidup, bersikap apatis, lemah, dan kecemasan. Dalam periode waktu yang bergantian, kesepian dapat menurunkan atau meningkatkan motivasi yang dimiliki oleh individu.

Selain motivasi, kesepian juga menekankan pada proses kognitif, seperti kewaspadaan dalam menjalin hubungan interpersonal. Kewaspadaan ini dapat membuat individu merasa sangat sensitif, seperti cenderung membesarkan niat untuk bermusuhan atau penuh kasih sayang dengan orang lain. Selain itu, individu yang mengalami kesepian memiliki kesadaran diri yang tinggi, seperti selalu memikirkan tindakan yang akan dilakukan serta bagaimana individu tersebut membentuk kesan dengan orang lain. Namun, dalam mengerjakan sebuah tugas, individu yang mengalami kesepian cenderung kesulitan untuk berkonsentrasi.

c. Perilaku

Individu yang mengalami kesepian dapat membuatnya merasa cemas, kurang tegas, asertif, dan kurang terbuka perihal masalah yang dihadapinya kepada orang lain. Strategi perilaku yang dilakukan untuk mengatasi rasa kesepian salah satunya adalah mengembangkan keterampilan sosial, seperti perilaku afiliasi dengan berusaha untuk bertemu dengan orang baru dan menjalin hubungan dekat.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian (*Loneliness*)

Menurut Peplau dan Perlman, terdapat dua kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya kesepian. Kondisi pertama adalah sebuah kejadian yang dapat memicu terbentuknya perasaan tersebut. Kondisi kedua adalah faktor-faktor yang mendahului dan yang mempertahankan perasaan kesepian dalam jangka waktu yang cukup lama.<sup>5</sup>

#### a. Faktor Pemicu Kesepian

Kondisi yang menjadi pemicu kesepian adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang jauh dari harapan atau ingin dicapai, yaitu:

- 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti perceraian, putus cinta, kematian, serta perpisahan secara fisik dengan teman atau keluarga terkadang dapat membuat individu cenderung mengarah ke kesepian, karena perpisahan dapat mengurangi frekuensi dalam berinteraksi yang menimbulkan kekhawatiran bahwa hubungan yang dimiliki akan melemah karena adanya ketidakhadiran orang terdekat.
- 2) Faktor kualitas dari hubungan sosial yang rendah. Perubahan terkait dengan usia yang mengacu pada kebutuhan atau keinginan sosial seseorang juga dapat menyebabkan kesepian, jika kebutuhan tersebut tidak diimbangi dengan peningkatan hubungan sosial yang dicapai.
- 3) Perubahan situasional. Seseorang yang mengalami perubahan lingkungan sosial, pengaturan fisik, suasana hati, dan sejenisnya, lebih suka sendirian

---

<sup>5</sup> Ibid, 31-41.

daripada memenuhi kebutuhan sosialnya dengan orang lain. Namun, dalam beberapa kasus, harapan mengenai kontak sosial yang dimiliki di masa depan dapat membantu atau meminimalkan kesepian.

- 4) Faktor kuantitas hubungan sosial. Perubahan dalam kontak sosial telah menjadi salah satu faktor pencetus kesepian. Ada beberapa indikasi bahwa seseorang yang mengalami kesepian memiliki lebih sedikit kontak sosial daripada orang lain yang tidak mengalami kesepian.
- 5) Faktor kualitas hubungan sosial. Kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan sosial ataupun frekuensi interaksi sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan dan kebutuhan yang ingin mereka penuhi. Ketidakpuasan dengan persahabatan, kehidupan kencan, ataupun hubungan keluarga merupakan faktor yang signifikan dalam menyebabkan kesepian. Selain itu, komunikasi yang buruk juga menjadi faktor pencetus dalam kesepian. Untuk itu, dalam memenuhi kualitas hubungan tersebut seseorang cenderung akan melakukan berbagai cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut.
- 6) Faktor Budaya. Beberapa ahli mengemukakan bahwa kesepian dihasilkan oleh faktor budaya yang mencegah seseorang membangun hubungan yang memuaskan. Beberapa faktor-faktor budaya tersebut telah menekankan nilai-nilai kompetisi, individualisme yang kokoh dan lebih meningkatkan kesepian.

b. Faktor-faktor yang Mendahului dan Mempertahankan

Faktor-faktor yang mendahului dan mempertahankan adalah faktor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan munculnya kesepian. Terdapat beberapa karakteristik yang mempengaruhi kesepian, yakni: Pertama, karakteristik yang mengurangi keinginan sosial dapat membatasi peluang orang tersebut untuk menjalin hubungan sosial. Kedua, karakteristik pribadi yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam situasi sosial. Ketiga, kualitas pribadi dapat menentukan cara seseorang dalam bereaksi terhadap perubahan dalam hubungan sosial yang dicapai dan seterusnya dapat mempengaruhi seberapa efektif orang tersebut menghindari, meminimalkan, atau mengurangi kesepian.

Karakteristik yang dimiliki dalam setiap individu dapat mempersulitnya untuk membangun kembali hubungan sosial yang memuaskan. Berikut ini adalah beberapa karakteristik kepribadian yang berperan dalam berkembangnya perasaan kesepian pada diri seseorang:<sup>6</sup>

1) Perasaan Malu

Rasa malu didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan gagal berpartisipasi dengan tepat dalam situasi sosial. Seseorang yang malu merasa lebih gugup bila berada di tengah orang dan situasi yang baru dikenalnya, sehingga dapat menghambat proses interaksi sosial yang akhirnya dapat menimbulkan kesepian.

2) Harga Diri yang Rendah

---

<sup>6</sup> Ibid, 41-44.

Konsep harga diri berkaitan dengan konsep diri, yaitu prestasi, ide, dan sikap individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri adalah bagaimana seseorang menilai dirinya. Terdapat hubungan timbal balik antara harga diri dengan kesepian. Orang dengan harga diri yang rendah akan menyalahkan diri sendiri atas kegagalannya dalam menjalin kontak sosial, yang dapat memperkuat pendapatnya sendiri tentang kesepian yang dialami, seperti bila seseorang selalu merasa kesepian, maka ia akan bersikap sebagai orang yang kesepian.

### 3) Kemampuan Sosial

Ada yang berpendapat bahwa pengalaman masa anak-anak dapat dikaitkan dengan kesepian. Orang yang memiliki keterampilan sosial yang buruk dan kesulitan bersosialisasi lebih memungkinkan memiliki hubungan sosial yang tidak memuaskan yang dapat menyebabkan kesepian.

## **B. Kebutuhan Afiliasi**

### **1. Definisi Kebutuhan Afiliasi**

McClelland mengemukakan bahwa kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan akan kehangatan dan sokongan dalam hubungannya dengan orang lain. Kebutuhan ini mengarahkan tingkah laku untuk mengadakan hubungan secara akrab dengan orang lain. Kebutuhan afiliasi ini dimanifestasikan dalam sikap bersahabat serta mudah bersosialisasi.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri dan Organisasi*, (Jakarta: UI Press, 2012), 334.

Menurut Munandar, orang dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi merupakan orang yang berusaha untuk mendapatkan persahabatan. Mereka ingin disukai dan diterima oleh orang lain, lebih menyukai situasi yang kooperatif, menginginkan hubungan yang melibatkan derajat pengertian yang tinggi, serta akan selalu berusaha untuk menghindari konflik.<sup>8</sup>

Baumeister dan Leary mengemukakan bahwa kebutuhan afiliasi adalah kebutuhan untuk membina hubungan dan diterima oleh orang lain, seperti keinginan untuk mendekat atau keinginan untuk bekerjasama dan mendapatkan afeksi dari orang lain sebagai salah satu kebutuhan yang mendasar bagi kebutuhan psikologis, seperti halnya lapar dan haus.<sup>9</sup>

Murray menyatakan bahwa kebutuhan afiliasi adalah sebuah keinginan untuk mendekat dan bekerjasama dengan orang lain, mendapatkan afeksi dari orang lain yang bersifat menyenangkan, serta setia terhadap teman. Kebutuhan afiliasi ini mengandung rasa kepercayaan, kemauan baik, empati dan simpati yang dimanifestasikan dalam sikap bersahabat, sosial, dan penuh kasih.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebutuhan afiliasi adalah sebuah kebutuhan untuk menjalin hubungan dekat dan dapat diterima oleh orang lain, mendapatkan stimulasi positif dan pujian dari orang lain, lebih menyukai bekerjasama dengan orang lain, serta berusaha untuk menghindari konflik atau mendapat stimulasi negatif dari orang lain.

## **2. Karakteristik Kebutuhan Afiliasi**

---

<sup>8</sup> Ibid, 334.

<sup>9</sup> Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2004), 275.



McClelland mengemukakan beberapa karakteristik yang ditampilkan oleh individu yang mempunyai kebutuhan afiliasi yang kuat atau tinggi, yaitu sebagai berikut:<sup>10</sup>

- a. Tampil lebih baik jika ada insentif afiliasi.

Individu butuh akan penghargaan maupun identitas diri. Kebutuhan ini akan terpenuhi apabila individu bersama dengan orang lain, yaitu dengan mengerjakan tugas sebaik-baiknya dan aktif mengikuti kegiatan. Hal ini selain menghasilkan prestasi juga mengandung intensif afiliasi berupa penghargaan dan identitas diri dari orang lain.

- b. Mempertahankan hubungan antar individu.

Individu dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi akan belajar hubungan sosial dengan cepat, lebih peka dan lebih banyak berkomunikasi dengan orang lain, dan juga berharap untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain. Mempertahankan hubungan antar individu akan tampak bila individu berusaha untuk terlibat dengan orang-orang di sekitarnya, diantaranya adalah menjalin keakraban dengan orang lain dan menjaga persahabatan yang telah terbina.

- c. Menyukai kerjasama dan menghindari persaingan.

Individu yang memiliki kebutuhan afiliasi tinggi cenderung setuju dengan pendapat orang lain yang tidak dikenal yang tidak sependapat dengannya selama orang tersebut dianggap menarik. Individu dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi senang bekerjasama dengan teman-teman dan

---

<sup>10</sup> Romli Menarus, "Hubungan Motif Berafiliasi dengan Prestasi Belajar Siswa di Beberapa SMA Negeri Kotamadya Palembang", (Tesis: UGM, 1987), 18.

bersikap mengalah dari orang lain untuk menghindari situasi yang bersifat kompetitif.

d. Mengatasi rasa takut akan penolakan.

Individu dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi akan menunjukkan rasa tidak setuju terhadap situasi penolakan, merasa sendiri jika ditinggalkan secara fisik dan menekankan rasa saling mengasihi. Individu berusaha bertindak dalam berbagai cara untuk menghindari konflik dan persaingan karena mereka takut jika mendapatkan umpan balik yang negatif dari orang lain. Agar tidak mendapatkan umpan balik yang negatif dari orang lain, individu akan berusaha untuk berbuat baik dengan sesama teman dan mengikuti aturan yang ada.

e. Menunjukkan tingkah laku kepemimpinan dalam kelompok.

Karakteristik pemimpin yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi dalam tugas lebih senang berada bersama kelompoknya dan menghabiskan waktu untuk mengurangi perbedaan antar anggota agar dapat selalu bersama-sama. Selain itu, karakteristik pemimpin yang memiliki kebutuhan afiliasi yang tinggi mampu mengarahkan aktivitas sebuah kelompok yang terorganisasi untuk menuju pencapaian sebuah tujuan. Individu yang memiliki tipe kepemimpinan dapat membangkitkan semangat anggotanya, memberi pengarahan dan memberi petunjuk pada anggotanya, serta ikut dalam kegiatan yang ada dalam kelompoknya. Tingkah laku kepemimpinan lebih mengutamakan anggota daripada tugas yang harus diselesaikan oleh

kelompoknya dan bersikap adil kepada anggota kelompok tanpa membedakan antara satu sama lain.

### **3. Aspek-aspek Kebutuhan Afiliasi**

Aspek-aspek kebutuhan afiliasi menurut McClelland adalah:<sup>11</sup>

a. Lebih suka bersama orang lain dari pada sendirian

Pada intinya remaja lebih suka bersama orang lain daripada sendirian. Hal ini didasarkan pada usia remaja adalah usia dimana ia ingin melepaskan diri dari lingkungan keluarga, khususnya orang tua.

b. Sering berinteraksi dengan orang lain

Kecenderungan remaja untuk mencari lingkungan baru dan memperbanyak teman secara otomatis membuat remaja lebih banyak berinteraksi dengan orang lain atau senang bergaul.

c. Ingin disukai dan diterima oleh orang lain

Hal ini terjadi karena adanya dorongan dari keinginan remaja, yaitu untuk mendapatkan pengakuan atau menginginkan agar eksistensinya diakui oleh orang lain dan untuk meningkatkan harga diri.

d. Menyenangkan hati orang lain

Salah satu keinginan remaja adalah untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan dimana ia berada atau kelompoknya. Untuk memenuhi hal itu, remaja berusaha untuk menjadi pribadi yang menyenangkan untuk orang lain.

---

<sup>11</sup> Hefrina Rinjani dan Ari Firmanto, "Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses Facebook pada Remaja", *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, Vol. 1, No. 1, (Januari, 2013), 80.

- e. Menunjukkan dan memelihara sikap setia terhadap teman

Karena kebutuhan remaja untuk diakui, dihargai, dan tergantung pada kelompok sehingga menyebabkan remaja mempunyai rasa takut kehilangan yang secara otomatis membuat untuk setia terhadap teman.

- f. Mencari persetujuan dan kesepakatan orang lain

Ketika remaja dihadapkan pada suatu masalah dalam mengambil sikap atau untuk memutuskan sesuatu, ia selalu membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikannya daripada percaya terhadap dirinya sendiri ketika memutuskan suatu hal ataupun ketika menentukan suatu pendapat.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Afiliasi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan afiliasi adalah:<sup>12</sup>

- a. Afiliasi sebagai kebutuhan sosial tidak luput dari pengaruh kebudayaan ataupun nilai-nilai yang berlaku pada suatu tempat dan kebiasaan. Masyarakat yang menilai tinggi kebutuhan afiliasi akan mengakibatkan terjadinya pengembangan dan pelestarian kebutuhan tersebut, dan sebaliknya jika pemenuhan kebutuhan afiliasi tidak dinilai tinggi maka tidak akan berkembang dan tidak akan tumbuh subur.
- b. Kebutuhan afiliasi juga dipengaruhi oleh situasi-situasi yang bersifat psikologik. Seseorang yang tidak yakin akan kemampuannya atau tidak yakin akan pendapatnya akan merasa tertekan, rasa tertekan ini akan

---

<sup>12</sup> Sri Mulyani Martaniah, *Motif Sosial: Remaja Suku Jawa dan Keturunan Cina di Beberapa SMA Yogyakarta*. (Yogyakarta; Gadjah Mada University Press, 1984), 33-34.

berkurang jika dilakukan perbandingan sosial. Kesempatan untuk meningkatkan diri melalui perbandingan dengan orang akan meningkatkan afiliasi dan bila orang tersebut dalam perbandingan ini merasa lebih baik, maka akan menguatkan afiliasi sehingga menghasilkan kebutuhan afiliasi yang lebih besar. Keinginan untuk berafiliasi ini akan meningkat jika seseorang sedang dalam keadaan bimbang yang berada pada tingkat sedang dan yang bertingkat tinggi.

- c. Kebutuhan afiliasi dapat dipengaruhi oleh perasaan dan kesamaan. Hal ini dapat berupa kesamaan dalam pendidikan, kesamaan dalam status, kesamaan etnik atau kesamaan bangsa. Pengaruh faktor-faktor perasaan dan persamaan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari, sebagai contoh dapat dilihat bahwa orang yang memiliki kesamaan pendidikan, kesamaan status, kesamaan kelompok etnik lebih tertarik satu sama lain dan saling membentuk kelompok, misalnya kelompok perguruan tinggi tertentu, kelompok profesi tertentu, kelompok suku tertentu. Orang yang kesepian akan lebih terdorong untuk berafiliasi daripada orang yang tidak kesepian, begitu pula terhadap orang yang memiliki perasaan aman akan terdorong untuk membuat afiliasi daripada orang yang mempunyai perasaan aman tinggi.

### **C. Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi dengan Kesepian**

Seiring dengan perkembangan hidup seseorang, kebutuhan sosialnya pun akan semakin rumit dan beraneka ragam. Seseorang melakukan pemenuhan

kebutuhan afiliasi untuk mendapatkan kegembiraan, memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, mendapatkan pujian dan sebagainya.<sup>13</sup> Kebutuhan sosial yang sehat membutuhkan hubungan sosial yang mampu untuk memenuhi semua kebutuhan sosial yang beraneka ragam. Jika seseorang gagal dalam memenuhi kebutuhan sosialnya yang mendasar, maka orang tersebut akan menderita kesepian.<sup>14</sup>

Di sepanjang hidupnya, seseorang akan terus mencari jalinan pertemanan, sahabat, dan kekasih. Seseorang tidak akan merasa cukup jika hanya hadir di depan orang lain tanpa melakukan interaksi. Namun, seseorang akan memiliki keinginan untuk menjalin hubungan sosial yang erat pada orang yang peduli dan menerimanya. Karena hubungan sosial sangat penting bagi kehidupan manusia, maka tidak mengejutkan jika kesepian dan penolakan sosial merupakan salah satu sumber utama dari penderitaan atau stres personal.<sup>15</sup>

Selama perjalanan kehidupan dari kelahiran hingga kematian hanya sedikit orang yang bebas dari penderitaan rasa kesepian. Akan tetapi, kesepian ini bukanlah sebuah kelemahan, namun dapat dianggap sebagai refleksi kebutuhan seorang manusia untuk menjalin hubungan atau dapat disebut kebutuhan untuk berbagi. Oleh karena itu, salah satu obat untuk mengatasi rasa kesepian adalah membangun atau menjalin hubungan dengan orang lain untuk memenuhi salah satu kebutuhan psikologis yang paling mendasar bagi tiap-tiap individu.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> David O. Sears, Jonathan L. Freedman, dan L. Anne Peplau, *Psikologi Sosial Jilid 1 Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga, 1985), 208.

<sup>14</sup> Ibid, 211.

<sup>15</sup> Shelley E. Taylor, L.A. Peplau, dan David O. Sears, *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas* (Jakarta: Kencana, 2009), 287.

<sup>16</sup> Ibid, 290.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa seseorang yang tidak bisa memenuhi kebutuhan afiliasinya akan menimbulkan emosi yang negatif seperti kesepian atau stres personal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebutuhan afiliasi dan kesepian pada mahasiswa pengguna media sosial Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.