

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kesepian

##### 1. Definisi Kesepian

Menurut Russell,<sup>18</sup> kesepian adalah hubungan sosial yang tidak diinginkan ataupun tidak terpenuhi misalnya kualitas hubungan kurangnya jenis hubungan tertentu seperti hubungan romantis atau hubungan dekat dengan seseorang sehingga menyebabkan perasaan risau, tekanan mental sehingga mengalami perasaan kesepian.

Menurut Heinrich dan Gullone<sup>19</sup> mendefinisikan kesepian adalah melibatkan sekumpulan perasaan negative dan mengganggu diantaranya adalah merasa sedih, tidak dicintai, tidak diinginkan, ditolak serta menganggap dirinya tidak menarik, putus asa dan rentan. Orang yang kesepian umumnya mengalami kecemasan sosial, neourotisme, dan perasaan rendah diri.

Menurut Kraus, Davis, Dkk kesepian adalah keadaan emosional subjektif yang berlawanan dengan karakteristik objektif dalam lingkungan sosial seseorang. Hal ini dikarenakan kurangnya kehidupan bersosialisasi dan kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan.<sup>20</sup>

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah perasaan atau emosi negative individu karena kurangnya interaksi sosial dengan orang lain atau kurangnya hubungan yang memuaskan dengan orang lain seperti

---

<sup>18</sup> Ami Sha'ked dan Ami Rokach, *Andressing Loneliness: Coping, Prevention and Clinical Interversion*, (New York: Routledge, 2015), 5

<sup>19</sup> Ibid, 5

<sup>20</sup> Ibid, 7

tertolak, terasingkan ataupun kegelisahan individu pada saat mengalami tidak adanya kedekatan dengan siapapun.

## 2. Aspek-aspek Kesepian

Russell<sup>21</sup> menjelaskan terdapat tiga aspek yang disusun pada kesepian yaitu:

### a. Kepribadian (*Personality*)

Seperangkat system psiko-fisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir individu. Individu mengalami kesepian karena disebabkan oleh kepribadiannya atau memiliki pola kesepian yang lebih stabil yang terkadang berubah dalam keadaan tertentu.

### b. Keinginan Sosial (*Social Desirability*)

Kesepian terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya. Hal ini disebabkan adanya keinginan individu untuk membentuk kehidupan sosial yang disenangi dalam lingkungan.

### c. Tekanan dalam Diri (*Depression*)

Kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan alam perasaan atau tekanan dalam diri individu yang ditandai dengan sikap dan perasaan tidak berharga, murung dan ketakutan pada kegagalan.<sup>22</sup>

## 3. Macam-macam Kesepian

### a. Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*)

Ditandai dengan kurangnya kelekatan intim pada suatu hubungan dengan seseorang (orang tua, teman, dan pasangan). Kesepian emosional mengarah pada perasaan yang bersifat mendalam.

### b. Kesepian Sosial (*Social Loneliness*)

---

<sup>21</sup> Dayaksini dan Hudaniah, *Psikologi Sosial Ed Revisi*, (Malang: UMM Press, 2015), 133

<sup>22</sup> Dayaksini dan Hudaniah (2015), 133

Kurangnya kelekatan dan keterlibatan dengan lingkungan sosialnya. Misalnya integrasi yang diperoleh dari teman sekitar, rekan kerja, atau lingkungan sosial yang lainnya.

## **2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesepian**

Menurut Regis Dkk, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesepian diantaranya adalah:

### **a. Harga Diri Rendah**

Seseorang yang memiliki harga diri rendah cenderung sering merasakan kesepian. harga diri rendah bisa bersumber dari berbagai hal, baik kondisi saat ini maupun dari trauma masa lalu. Sehingga menyebabkan perasaan bersalah dan tidak berharga.

### **b. Kelekatan**

Manusia terlahir dengan system psikobiologis yang mendorongnya untuk mencari kedekatan pada seseorang yang sangat dekat seperti orangtua, teman atau keluarga. Hal ini bertujuan agar manusia dapat mendapatkan perlindungan dan dukungan yang cukup, lalu membutuhkan rasa aman pada dirinya. Jika individu kehilangan kedekatan dan suportif dengan seseorang maka individu akan memiliki perasaan tidak aman, khawatir terhadap nilai sosial yang berlaku dan mengalihkan dengan strategi kelekatan yang lain bersifat cemas dan menghindar.

### **c. Kepribadian**

Kepribadian adalah sifat pada diri manusia yang menentukan sikap maupun perilaku adaptif dalam lingkungan. Kesepian sebagai pengalaman yang personal menggambarkan pola berpikir, berperilaku dan respon pada manusia yang berbeda [ada lingkungan sosial yang menyebabkan sepi.

Dengan begitu, kepribadian berperan penting terhadap persepsi dan upaya manusia untuk menghadapi rasa sepi.

d. Trauma atau Luka

Trauma atau luka merupakan bagian dari cerita hidup yang mengandung perasaan negatif yang menyebabkan fisik dan batin tidak nyaman. Tidak mudah bagi individu untuk sembuh dari rasa trauma namun tetap menjalani hidup dengan baik-baik saja. Trauma dapat menghilangkan kepercayaan dalam sebuah relasi, yang kemudian mengarah pada ketidakstabilan dalam menjalin hubungan sehingga timbul rasa sepi.<sup>23</sup>

## **B. Kecemasan Sosial**

### **1. Definisi Kecemasan Sosial**

Menurut La Greca dan Lopez kecemasan sosial merupakan suatu ketakiutan akan situasi sosial yang memiliki hubungan pada cara individu menghadapi respon perilaku dari orang lain mengenai penampilannya, diamati takut dihina dan takut akan dipermalukan. Kecemasan sosial dapat terjadi ketika individu selalu merasa tidak diterima pada lingkungan sosial yang kemudian hal ini akan berdampak pada kehidupan bersosialisasinya.<sup>24</sup>

Leary mendefinisikan kecemasan sosial sebagai keadaan cemas yang berasal dari penilaian interpersonal dalam interaksi sosial yang nyata atau yang dibayangkan. Dalam situasi sosial tersebut, individu mungkin akan mengalami kecemasan sosial karena stress emosional, ketidaknyamanan, kesadaran diri, keprihatinan dan ketakutan.

---

<sup>23</sup> Dayaksini dan Hudaniah, 135

<sup>24</sup> La Greca, A. M., & Lopez, N. Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 2, No. 26, 83

Dalam berinteraksi Wolmen dan Stricker menjelaskan bahwa individu menginginkan kesan baik dan persetujuan sosial, ketika individu merasa tidak dapat melakukan hal tersebut, dan merasa takut tidak diterima orang lain hal tersebut menyebabkan kecemasan sosial. Kecemasan sosial tidak hanya terjadi pada keadaan interaksi sosial secara langsung namun juga melalui media sosial. Kecemasan sosial akan mempengaruhi bentuk interaksi sosial dan komunikasi, privasi,

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi seseorang yang mengalami ketakutan atau perasaan tidak nyaman dalam menghadapi situasi sosial yang ditandai dengan ketakutan evaluasi negatif dari orang lain pada dirinya dan cenderung tidak dapat berinteraksi sosial dengan orang lain.

## 2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez menjelaskan bahwa kecemasan sosial terdiri dari tiga aspek yaitu sebagai berikut:<sup>25</sup>

### a. Ketakutan Akan Evaluasi Negatif (*Fear Of Negative Evaluation*)

Aspek ketakutan akan evaluasi negatif adalah kekhawatiran yang muncul pada diri individu tentang penilaian negatif yang dikatakan oleh orang lain. Individu akan merasa takut, khawatir melakukan sesuatu yang membuatnya malu dan merasa terhina.

### b. Penghindaran Sosial dan Tekana Lingkungan Baru (*Social Avoidance and Distress In New*)

Aspek penghindaran sosial pada situasi baru dengan orang asing. Dimana keadaan pada aspek ini adalah merasa gugup saat berbicara dengan

---

<sup>25</sup> La Greca, A. M., & Lopez, N. Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 2, No. 26, 83

orang baru, merasa khawatir melakukan sesuatu didepan orang yang baru dikenal.

c. Rasa Tertekan atau Tidak Nyaman (*Social Avoidance and Distress In General*)

Pada aspek ini individu yang mengalami kecemasan sosial akan memberikan perilaku penghindaran dan rasa tertekan yang dialami secara umum. Penghindaran sosial yang menimbulkan ketidaknyamanan, ketakutan akan penolakan pada saat mengajak orang lain berinteraksi, dan merasa kesulitan pada saat berbicara kepada orang lain.<sup>26</sup>

### 3. Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Sosial

Leary mengatakan bahwa terdapat factor penyebab terjadinya kecemasan sosial pada individu, yaitu:

- a. Individu merasa diamati dan dinilai buruk oleh orang lain
- b. Mencari pengakuan dan penerimaan dari orang lain
- c. Merasa tidak sukai penilaian orang lain
- d. Kesepian
- e. Percaya diri yang lemah
- f. Pesimis dengan Tindakan
- g. Memiliki kekurangan daya Tarik
- h. Memiliki standart yang tinggi dalam hal apapun.<sup>27</sup>

### C. Hubungan Antar Variabel

Dalam penelitian oleh Ellda Salwa Firdaus dan Erin Ratna Kustanti pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Antara Kesepian dengan Kecemasan Jauh dari

---

<sup>26</sup> La Greca, A. M., & Lopez, N. Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 2, No. 26, 83

<sup>27</sup> Leary M. R. K., *Understanding Social Anxiety*, (Sage Publication,1983),70

Smartphone pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tegal” Penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling, dengan sampel sebanyak 178 orang siswa. Dengan alat ukur skala kesepian (49 item,  $\alpha = 0,958$ ) dan skala kecemasan jauh dari smartphone (51 item,  $\alpha = 0,949$ ). Dengan menggunakan analisis data Spearman’s Rho dengan hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecemasan jauh dari smartphone pada siswa kelas XI SMAN I Tegal ( $r_{xy}=0,329$  dan  $p=0,000$ ). Bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula kecemasan jauh dari smartphone.<sup>28</sup>

Dalam penelitian oleh Dea Mailanda pada tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Kesepian Dengan Self Disclosure Pada Remaja Pengguna Instagram”. Penelitian ini melakukan pengumpulan data dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 250 orang remaja di Kecamatan Pangkalan Kuras, Kabupaten Pelalawan. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan sosial dari Lagreca dan Lopez, skala kesepian dari Russell, dan skala self disclosure dari Hargie. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis regresi berganda diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p<0,01$ ) dengan nilai F sebesar 7,951. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara kecemasan sosial dan kesepian dengan *self disclosure* pada remaja pengguna Instagram. Hal ini berarti semakin tinggi *self disclosure* pada remaja, maka semakin rendah kecemasan sosial dan kesepian pada remaja pengguna Instagram.

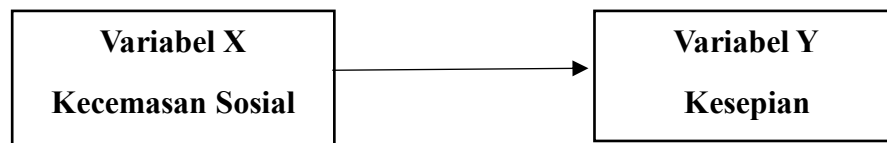
---

<sup>28</sup> Ellda Salwa Firdauz dan Erin Ratna Kustanti, *Hubungan Antara Kesepian dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tegal*, (Jurnal Empati, 2023): 290

#### D. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis merupakan sintesa hubungan antara variabel yang tersusun atas beragam teori yang telah diuraikan. Dalam penelitian ini mengkaji mengenai hubungan kecemasan sosial dengan kesepian pada remaja pengguna media sosial tiktok di MTs. Hidayatus Sholihin Desa Turus Gurah

**Gambar 2.1 Kerangka teoritis**



#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau rumusan masalah pada penelitian dengan kemungkinan kebenaran paling tinggi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

**Ha:** Terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kesepian pada remaja pengguna media sosial tiktok di MTs. Hidayatus Sholihin

**Ho:** Tidak terdapat hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kesepian pada remaja pengguna media sosial tiktok di MTs. Hidayatus Sholihin