

BAB II

LANDASAN TEORI

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah kesepian, *self-disclosure*, dewasa awal dan media sosial Twitter. Teori tersebut dipaparkan secara detail agar dapat menggambarkan perilaku kesepian dan *self-disclosure* di media sosial Twitter pada dewasa awal. Selain itu, untuk lebih memperjelas mengenai teori penelitian, maka pada bagian ini terdapat pembahasan mengenai kerangka teoritis penelitian.

1.1 Kesepian

Menurut Perlman dan Peplau, kesepian merupakan perasaan emosi akibat tidak adanya hubungan sosial atau adanya hubungan sosial yang buruk dan tidak memuaskan, serta tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya.¹ Menurut Bruno, kesepian merupakan suatu kondisi mental dan emosional yang terjadi karena adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan sosial yang dimiliki.² Sampao, mengungkapkan kesepian sebagai perasaan terasingkan, terpinggirkan dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya terisolasi dari lingkungan, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman.³

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi emosi dan mental yang muncul akibat dari hubungan sosial yang buruk, perasaan terasingkan, penolakan, terisolasi, kurangnya perhatian dari orang lain, serta tidak adanya tempat untuk berbagi cerita.

¹ Perlman, dan Peplau, *Loneliness: A Sourcebook...*,2.

² Aimmatu Nur Azizah, dan Siti Azizah Rahayu, "Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia," *Jurnal Penelitian Psikologi* 7, no. 2 (2016): 40–58.

³ Jelang Hardika et al., "Hubungan Self-Esteem dan Kesepian dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram," *Psikosains* 14, no. 1 (2019): 1–14, <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>.

1.1.1 Aspek-aspek Kesepian

Menurut Perlman dan Peplau, terdapat tiga aspek-aspek kesepian, yakni *need for intimacy*, *cognitive processes*, dan *social reinforcement*.

- a. *Need for Intimacy*, merupakan kebutuhan akan keintiman atau keakraban yang dimiliki oleh setiap orang (*universal*) dan bersifat menetap, apabila kebutuhan ini tidak dapat terpenuhi maka akan menimbulkan kesepian.
- b. *Cognitive Processes*, setiap individu memiliki persepsi yang berbeda-beda mengenai hubungan sosialnya, pada aspek ini persepsi dan evaluasi individu mengenai hubungan sosialnya. Hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan oleh individu akan menimbulkan kesepian.
- c. *Social Reinforcement*, pada dasarnya kesepian dianggap sebagai suatu reinforcement adanya hubungan sosial dan interaksi sosial yang tidak sesuai atau tidak menyenangkan dapat menyebabkan individu kesepian.⁴

1.1.2 Jenis-jenis Kesepian

Menurut Weiss, kesepian terbagi menjadi dua jenis yakni kesepian emosional dan kesepian sosial.

- a. Kesepian emosional

Merupakan kesepian yang berasal dari tidak adanya sosok yang intim yang memiliki keterikatan emosional yang dekat seperti pasangan atau sahabat. Kesepian emosional ini dapat muncul ketika kandas atau hilangnya suatu hubungan seperti perceraian, kematian, atau putus hubungan. Jenis kesepian ini dapat diselesaikan dengan cara memulai hubungan intim yang baru.

⁴ Perlman, dan Peplau, *Loneliness: A Sourcebook...*, 5.

b. Kesepian sosial

Merupakan kesepian yang berkaitan dengan tidak adanya jaringan pertemanan yang luas, seperti tidak adanya sekelompok teman untuk bersosialisasi.⁵ Penyebab tidak adanya jaringan pertemanan yang luas tentu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dengan menyempitnya lingkup pertemanan individu, dapat menimbulkan kesepian.

1.2 *Self-disclosure*

Masur, mendefinisikan *self-disclosure* sebagai suatu komunikasi mengenai informasi tentang diri individu kepada orang lain atau sekelompok orang.⁶ Amelisa, mengungkapkan *self-disclosure* merupakan kecakapan yang dimiliki oleh individu untuk menunjukkan pikiran dan perasaannya secara umum kepada orang lain.⁷ Menurut DeVito, *self-disclosure* merupakan suatu komunikasi mengenai informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, yang berkaitan dengan informasi diri yang biasanya disembunyikan.⁸

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan komunikasi yang berkaitan dengan informasi tentang diri individu untuk menunjukkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain atau sekelompok orang.

1.2.1 *Aspek-aspek Self-disclosure*

Menurut Masur, terdapat tiga aspek-aspek *self-disclosure*, yakni *breadth of self-disclosure*, *duration of self-disclosure*, dan *depth of self-disclosure*.

⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, ed. Pertama (Jakarta: Kencana, 2011), 246.

⁶ Philipp K. Masur, *Situational Privacy and Self-Disclosure* (New York: Springer Internasional Publishing AG, 2019), 70.

⁷ Maya Amelisa, "Model Konseling Self-Disclosure Pada Remaja (Study Kasus Orang Tua Bercerai)," *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 15, no. 1 (2018): 57–67, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.151-05>.

⁸ Joseph A. DeVito, *The Interpersonal Communication Book 13th Edition* (Boston: Pearson Education, 2013), 211.

- a. *Breadth of self-disclosure*, dimensi ini mengacu pada keluasan informasi mengenai keterbukaan diri yang diungkapkan.
- b. *Duration of self-disclosure*, mengacu pada seberapa sering atau banyaknya waktu yang dihabiskan individu untuk melakukan pengungkapan diri.
- c. *Depth of self-disclosure*, berkaitan dengan keakraban individu dengan orang lain, semakin tinggi keakraban maka informasi yang diungkapkan akan semakin dalam, begitupula sebaliknya.⁹

1.2.2 Faktor-faktor *Self-disclosure*

Menurut DeVito, terdapat tujuh faktor *self-disclosure*, yakni besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kepribadian, topik dan jenis kelamin.¹⁰

- a. Besar kelompok

Semakin besar suatu kelompok, maka akan semakin kecil peluang untuk terjadinya *self-disclosure* begitu pula sebaliknya, semakin kecil anggota kelompok maka akan semakin besar terjadinya *self-disclosure*. Dengan lingkup kelompok yang kecil maka akan memudahkan untuk melakukan komunikasi antara pihak pendengar dan dengan pihak yang melakukan *self-disclosure*. Jika lingkup kelompok besar, maka akan banyak pihak pendengar dan akan memunculkan tanggapan yang berbeda-beda dari pihak-pihak pendengar.

- b. Perasaan menyukai

Adanya perasaan menyukai akan memperbesar peluang untuk terjadinya *self-disclosure*. Dengan melakukan *self-disclosure* pada orang yang disukai akan menimbulkan hubungan keakraban antar satu sama lain.

⁹ Masur, *Situational Privacy and Self-Disclosure...*, 71.

¹⁰ Joseph A. DeVito, *Human Communication* (New York: HarperCollins Publisher, 1996), 58.

c. Efek diadik

Hubungan timbal balik antar individu, individu cenderung akan melakukan *self-disclosure* apabila ia bersama dengan orang yang telah melakukan *self-disclosure*. Efek diadik yang dilakukan dapat memperkuat terjadinya perilaku *self-disclosure* secara terus menerus.

d. Kompetensi

Semakin besar kompetensi yang dimiliki oleh individu maka akan semakin besar pula peluang untuk melakukan perilaku *self-disclosure*. Karena pada dasarnya orang yang memiliki kompetensi tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, yang dapat menyebabkan perilaku *self-disclosure*.

e. Kepribadian

Individu dengan kepribadian ekstrovert akan lebih banyak melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan individu yang berkepribadian introvert, kerana individu yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih mudah bergaul, sedangkan kepribadian introvert merasa kurang nyaman untuk melakukan *self-disclosure*.

f. Topik

Topik yang berkaitan dengan hal-hal yang positif atau hal-hal yang menyenangkan lebih mudah untuk diungkapkan. Semakin negatif atau semakin pribadi suatu topik maka akan semakin kecil peluang untuk munculnya perilaku *self-disclosure*.

g. Jenis kelamin

Wanita lebih mudah untuk melakukan *self-disclosure* dibandingkan dengan pria. *Sex role* yang menyebabkan terjadinya perbedaan perilaku *self-disclosure* antara wanita dan pria.

1.3 Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan fase peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, yang terjadi pada kisaran umur 21-40 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan masa eksplorasi dan merupakan masa reproduktif. Di masa ini erat kaitannya dengan permasalahan-permasalahan kehidupan dan ketengangan emosional, fase isolasi sosial, fase komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri.¹¹ Masa dewasa awal merupakan masa yang ditandai dengan upaya yang kuat, untuk membangun dan mengembangkan hubungan intim yang nyata dan berarti, baik secara fisik maupun secara psikologis.¹²

Pada masa dewasa awal ini merupakan masa kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan.¹³ Kemandirian ekonomi merupakan ketika individu memperoleh pekerjaan setelah lulus sekolah, sedangkan membuat keputusan berkaitan dengan pembuatan keputusan mengenai karir, keluarga dan hubungan, nilai-nilai serta gaya hidup. Pada masa dewasa awal ini dihadapkan dengan pilihan pekerjaan, pendidikan, dan juga kehidupan berumah tangga.

1.3.1 Ciri-ciri Masa Dewasa

Jahja, mengungkapkan bahwa terdapat 10 ciri-ciri pada masa dewasa antara lain:

- a. Masa pengaturan: masa dimana individu akan mencoba mengatur pola hidupnya dengan cara mencoba-coba untuk mencari dan menemukan pola hidup yang cocok dan sesuai.

¹¹ Jahja, *Psikologi Perkembangan...*, 267.

¹² Salkind, *Pendekatan Psikodinamika Dalam Perkembangan Manusia...*, 87.

¹³ Santrock, *Perkembangan Masa Hidup...*, 75.

- b. Masa usia produktif: di masa usia produktif ini merupakan fase yang cocok untuk membangun kehidupan berumah tangga, karena pada masa ini organ reproduksi sangat produktif dalam menghasilkan keturunan.
- c. Masa bermasalah: pada masa ini dikatakan masa bermasalah karena di masa dewasa ini individu dituntut untuk beradaptasi dengan kehidupan barunya, sehingga apabila tidak mampu beradaptasi dengan baik akan menimbulkan permasalahan-permasalahan baru.
- d. Masa ketegangan emosional: di kisaran usia 20 tahun kondisi emosi cenderung tidak stabil, resah, mudah memberontak, dan perasaan khawatir akan kehidupan baru yang dijalaninya.
- e. Masa keterasingan sosial: kesibukan dalam menjalani kehidupan baru dan pekerjaan menjadikan hubungan sosial dengan teman-teman sebaya semakin renggang, dan kehidupan sosial semakin terbatas.
- f. Masa komitmen: di masa ini individu akan membentuk pola hidup, membangun rumah tangga, tanggung jawab, dan komitmen baru.
- g. Masa ketergantungan: pada kisaran usai 20 tahun individu masih punya ketergantungan pada orangtua, atau organisasi/instansi yang mengikatnya.
- h. Masa perubahan nilai: di masa ini terjadi perubahan nilai, karena pada masa ini pengalaman-pengalaman kehidupan semakin bertambah dan berkembang yang menjadikan individu dapat berpikir secara dewasa.
- i. Masa penyesuaian diri dengan hidup baru: tanggung jawab dan pola kehidupan di masa ini berbeda dengan kehidupan di masa sebelumnya, sehingga individu senantiasa dituntut untuk beradaptasi dengan pola kehidupan barunya.

- j. Masa kreatif: pada masa ini individu bebas untuk berbuat apa yang diinginkan untuk menentukan dan memperjuangkan kehidupannya.¹⁴

1.4 Media Sosial Twitter

Twitter merupakan media sosial yang berbentuk *micro-blogging*, yang dikembangkan pada bulan Maret 2006 sebagai sebuah penelitian dan pengembangan proyek di San Fransisco Podcasting Perusahaan Odeo. Twitter pertama kali didirikan oleh Jack Dorsey, Biz Stone, dan Evan Williams.¹⁵

Seiring perkembangan zaman fitur yang dimiliki Twitter semakin berkembang. Pada awalnya Twitter hanya memiliki fitur yang dapat digunakan untuk mengunggah foto, video dan tulisan (*tweet*) yang berjumlah 140 karakter. Namun kini Twitter telah berkembang dengan fitur baru, yang berupa fitur *stories* untuk mengunggah foto atau video yang memiliki jangka waktu selama 24 jam.

Selain berfungsi untuk membagikan tulisan, foto, lagu maupun video, Twitter juga memiliki fungsi lain seperti untuk menuliskan opini mengenai suatu hal, pikiran maupun perasaan yang dialami, mencari informasi, mencari teman-teman baru di dunia maya yang beraal dari berbagai wilayah bahkan dunia, mempromosikan produk, dan lain sebagainya.¹⁶

1.5 Kerangka Teoritis

Self-disclosure atau pengungkapan diri dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja dan melalui media apa saja. Di era kecanggihan teknologi saat ini, media sosial seringkali dimanfaatkan untuk melakukan *self-disclosure*. Twitter merupakan salah satu media sosial yang memiliki beragam fitur, yang sering kali digunakan sebagai

¹⁴ Jahja, *Psikologi Perkembangan...*, 247.

¹⁵ Yohan Jati Waloeyo, *Twitter: Best Social Networking* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2010), 2.

¹⁶ Dominikus Juju, dan MataMaya Studio, *Twitter* (Jakarta: PT. Elex Media Komplitudo, 2009), 4.

ajang untuk mengungkapkan diri atau *self-disclosure* dengan tujuan untuk memperluas pertemanan lingkup pertemanan, mengatasi kesepian, maupun untuk mencari jodoh.

Kesepian dapat melanda semua kalangan usia. Salah satunya pada dewasa awal. Dewasa awal merupakan peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Setelah menyelesaikan masa sekolah pada tahap usia remaja, individu akan dihadapkan pada pilihan untuk melanjutkan pendidikan atau memilih pekerjaan. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai berpisah dengan teman-temannya dan memasuki dunia barunya,¹⁷ sehingga lingkup pertemanan pada dewasa awal ini semakin mengecil. Tentunya hal tersebut dapat menimbulkan kesepian pada dewasa awal. Kesepian ini dapat timbul karena tidak sesuainya kualitas dan kuantitas hubungan yang dimiliki oleh individu. Selain itu, tidak sesuainya hubungan yang diharapkan dapat menimbulkan kesepian.

Salah satu tugas perkembangan yang perlu dilakukan pada masa dewasa awal ini adalah pembentukan hubungan intim/dekat dengan orang lain (baik sejenis maupun lawan jenis), karena apabila individu gagal membangun hubungan intim dapat berdampak pada munculnya perasaan terasing atau kesepian serta dapat menimbulkan rasa putus asa, kesunyian, dan perasaan terkucil.¹⁸

Kesepian yang dialami oleh dewasa awal berhubungan dengan perilaku *self-disclosure*. *Self-disclosure* dilakukan untuk memperluas hubungan pertemanan.¹⁹ Dengan melakukan *self-disclosure* diharapkan dapat meminimalisir rasa kesepian yang dialami oleh individu.²⁰ Kesepian merupakan hal yang wajar, namun jika

¹⁷ Santrock, *Perkembangan Masa Hidup...*, 74.

¹⁸ Salkind, *Pendekatan Psikodinamika Dalam Perkembangan Manusia...*, 89.

¹⁹ Prawesti, dan Damajanti, *Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa...*,3.

²⁰ Ibid, 4.

perasaan kesepian dibiarkan secara terus menerus dan semakin membesar tentunya dapat berdampak buruk pada diri individu itu sendiri, begitu juga dengan perilaku *self-disclosure* yang berlebihan. Kerangka teoritis penelitian ini, dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis

