

BAB II

TINJAUAN PUSTKA

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009), kesepian adalah perasaan kesunyian, perasaan ketidaktahuan, dan kekurangan teman serta hubungan sosial. Russel (1982) menyebutkan bahwa orang yang kesepian menunjukkan kesadaran terhadap diri yang besar dan kecemasan sosial, tingginya perasaan malu dan ketidakberpihakan, isolasi sosial yang besar, harga diri yang rendah, altruisme yang kurang, dan kurang memiliki penerimaan kepada orang lain. Kesepian merupakan suatu fenomena ketika seseorang merasakan sedikitnya perhatian yang ia terima ditambah sedikitnya hubungan sosial yang dimiliki (Russell, Peplau, Cutrona, 1980).

Pada lansia, Chen, Hicks dan While (2014) memaparkan bahwa kesepian adalah permasalahan umum bagi para lansia dan dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan fisiologis serta kualitas hidup. Aartsen dan Jylhä (2011) juga memaparkan bahwa, perasaan kesepian pada masa lansia dapat dirasakan lebih awal jika lansia mengalami perasaan tertekan yang lebih, merasakan perasaan tidak berguna, memiliki perasaan gugup yang meningkat, kehilangan pasangan, dan mengalami aktivitas sosial yang berkurang.

Kesepian telah dikaitkan dengan kisaran hasil kesehatan negatif yang signifikan dan ini mengakibatkan kemampuan seseorang untuk bisa hidup

secara mandiri dalam sebuah komunitas (Yang & Victor, 2011). Menurunnya tingkat kesehatan pada seseorang mengakibatkan ketergantungan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan hal ini erat kaitannya dengan perasaan kesepian yang akan dirasakan dikemudian hari. Lebih lanjut, kesepian juga berkaitan dengan dan seringkali adalah bagian dari depresi (Krause-Parello, 2012). Seseorang yang mengalami kesepian dapat dikatakan dekat dengan gangguan mental seperti depresi. Sebagaimana diterangkan oleh Santini (2016) bahwa kesepian juga merupakan salah satu faktor yang menentukan gangguan mental yang belakangan ini sedang menyita perhatian banyak orang.

Kesepian dapat merupakan fenomena yang terjadi ketika seseorang merasakan sedikitnya perhatian yang diberikan kepada seseorang dan kurangnya interaksi sosial yang terjadi. Seseorang akan merasa kesepian ketika ia tidak memiliki tempat untuk berbagi pengalaman hidup. Kesepian juga memberikan dampak negatif baik bagi keadaan fisik dan psikologis seseorang.

2. Dimensi Kesepian

Russel (1982) menjelaskan bahwa kesepian dipandang sebagai sebuah pendekatan unidimensional yang memandang kesepian sebagai fenomena tunggal atau kesatuan yang bervariasi menurut intensitas pengalamannya. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa ada tema-tema yang sama dalam pengalaman kesepian. Sehingga, skala kesepian harus peka terhadap fenomena sensitif dalam hidup individu, seperti perasaan kesepian, terutama orang lanjut usia yang pasangan hidupnya baru saja meninggal.

Selain itu, berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Russel tentang kesepian, Mahon dan Yarcheski (1990) menjelaskan bahwa pada remaja, kesepian memiliki dua dimensi:

a. Jaringan Sosial

Kesepian yang ditandai dengan jaringan sosial adalah ketika seseorang tidak memiliki jaringan sosial yang baik. Jaringan sosial yang buruk ini dapat dilihat dari berkurangnya hubungan pertemanan di lingkungan sosial. Berkurangnya rasa percaya diri untuk dapat terlibat aktif di kehidupan sosial juga menjadi indikator jaringan sosial yang tidak baik pada diri seseorang. Selain itu, jaringan sosial yang buruk juga dapat dilihat ketika kebutuhan seseorang untuk terlibat dalam pengambilan keputusan dan memberikan inisiatif di lingkup sosialnya terhambat atau tidak terpenuhi dengan baik.

b. Hubungan Akrab dengan Orang Lain

Kesepian yang ditandai dengan hubungan akrab dengan orang lain adalah ketika seseorang tidak memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain. Keakraban yang buruk dengan orang lain ini dapat dilihat dari seberapa dekat seseorang dengan keluarganya yang ditunjukkan dengan ikatan sosial seseorang dengan anggota keluarganya. Kemudian, keakraban yang buruk juga ditunjukkan oleh ketidakpuasan seseorang dengan kualitas hubungan pertemanan yang dimiliki. Selain itu, tuntutan kemandirian pada diri seseorang juga menunjukkan keakraban yang tidak baik, yang ditunjukkan

dengan penolakan seseorang untuk merasa terikat dan tergantung dengan orang lain.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diketahui bahwa Russell (1982) memandang bahwa kesepian adalah fenomena unidimensional yang memandang kesepian secara umum. Sementara Mahon dan Yarcheski (1990) memandang bahwa kesepian pada remaja memiliki dimensi jaringan sosial dan hubungan yang akrab dengan orang lain. Peneliti menggunakan pendekatan kesepian sebagai fenomena unidimensional sebagaimana yang dilakukan Russel (1982) sebab peneliti memandang kesepian pada lansia sebagai sebuah fenomena yang unidimensional.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Aartsen dan Jylhä (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian di usia lanjut adalah sebagai berikut:

a. Hidup Sendiri

Ditinggalkan oleh seseorang yang dicintai, seperti pasangan. Selain itu, anak-anak yang telah membentuk keluarga dan hidup terpisah dengan lansia juga dapat berpengaruh terhadap perasaan kesepian yang akan dirasakan lansia (Suardiman, 2011).

b. Kualitas Hubungan dengan Anak-Anak

Kualitas hubungan dengan anak-anak memiliki hubungan yang kuat pada kesepian yang akan dirasakan lansia. Long dan Martin (2000) mengungkapkan bahwa kesepian yang dirasakan lansia akan berkurang

seiring dengan pemberian afeksi, baik itu memberi afeksi pada anak-anak atau diberi afeksi oleh anak-anak.

c. Status Sosial Ekonomi

Seseorang dengan penghasilan yang lebih rendah akan cenderung mengalami kesepian yang lebih tinggi daripada seseorang dengan penghasilan yang lebih tinggi.

d. Kualitas Pernikahan

Secara umum, orang yang tidak menikah akan lebih merasakan kesepian ketika dibandingkan dengan orang yang menikah. Kesepian merupakan reaksi dari kehilangan hubungan pernikahan dan kehilangan seorang suami atau istri.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesepian pada lansia di antaranya adalah lansia yang telah hidup sendirian, kualitas hubungan antara lansia dengan anak-anaknya, status sosial dan ekonomi lansia, dan kualitas pernikahan lansia.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (www.kbbi.kemendikbud.go.id) dukungan sosial merupakan tindakan berupa bantuan, penghargaan, dan perhatian yang dirasakan oleh seseorang sehingga orang tersebut nyaman berada di dalam masyarakat. Dukungan sosial yang dirasakan individu tersebut dapat berbentuk komunikasi di dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Albrecht

and Adelman (1987), dukungan sosial dapat merupakan komunikasi verbal dan non verbal antara pemberi dan penerima yang dapat mengurangi ketidakpahaman seseorang tentang situasi, diri sendiri, orang lain, atau sebuah hubungan, dan berfungsi untuk meningkatkan persepsi dari kendali pribadi dalam pengalaman hidup seseorang.

Cohen dan Hoberman (1983) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah hal-hal yang mengacu pada berbagai sumber yang disediakan oleh hubungan antar individu. Dukungan sosial terjadi ketika ada proses memberi dan menerima umpan balik antarpribadi seseorang. Shumaker dan Brownell (1984) mengkarakteristikan dukungan sosial sebagai sebuah pertukaran sumber daya antara sedikitnya dua individu yang dapat dirasakan baik oleh penyedia maupun penerima yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima.

2. Dimensi Dukungan Sosial

Koenig, dkk (1993) mengungkapkan bahwa, berdasarkan *Duke Social Support Index*, dukungan sosial terdiri dari dua dimensi, yakni:

a. Interaksi Sosial

Interaksi sosial meliputi ukuran dan struktur jaringan sosial seseorang. Hal ini diungkapkan melalui intensitas individu melakukan interaksi dengan keluarga, orang-orang terdekat, dan lingkungan hidupnya. Lansia dengan penyakit kronis yang memiliki frekuensi interaksi yang tinggi dengan orang lain juga diharapkan akan memiliki kepuasan subjektif yang baik dengan dukungan yang mereka dapatkan.

b. Kepuasan dengan Dukungan Sosial (Dukungan Subjektif)

Kepuasan dengan dukungan sosial atau dukungan subjektif meliputi perasaan puas dengan dukungan perilaku dan emosional yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang. Dukungan subjektif adalah sebuah entitas terpisah dan berbeda yang mengukur kualitas dari dukungan yang diterima dan mungkin merupakan dimensi dukungan sosial yang paling penting sejauh hasil kesehatan yang telah diperhatikan.

Selain itu, Sarafino (2011) juga mengemukakan bahwa terdapat empat jenis dukungan sosial, yakni sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional dan Harga Diri

Dukungan emosional dan harga diri mencakup ungkapan empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan yang ditujukan kepada seseorang. Hal ini juga menawarkan kenyamanan dan hiburan melalui rasa saling memiliki dan saling mencintai.

b. Dukungan Nyata dan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan berupa bimbingan atau dukungan langsung yang diberikan oleh orang lain terhadap seseorang, misal seperti memberikan pinjaman langsung ketika terjadi krisis keuangan.

c. Dukungan Informatif

Dukungan ini merupakan keadaan dimana adanya pemberian nasihat, petunjuk, saran, atau umpan balik tentang bagaimana perilaku seseorang.

d. Dukungan Persahabatan

Dukungan persahabatan mengacu pada kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama dengan seseorang, sehingga menciptakan adanya rasa saling memiliki satu sama lain di antara orang-orang dalam suatu kelompok sekaligus saling berbagi minat dan aktivitas sosial bersama-sama.

Berdasarkan uraian di atas, dimensi dukungan sosial yang tepat digunakan pada penelitian ini adalah dimensi dukungan sosial menurut Koenig dkk (1993), sebab dimensi tersebut mengacu pada teori dukungan sosial pada lansia. Menurut Koneig dkk (1993), dukungan sosial memiliki dua dimensi. Dimensi interaksi sosial merupakan seberapa luas jaringan sosial yang dimiliki individu, sedangkan dimensi kepuasan dengan dukungan sosial merupakan kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki individu yang ditandai perasaan puas individu terhadap hubungan sosial yang dimiliki.

C. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesepian

Dukungan sosial yang diperoleh individu dapat mencegah stress serta dampak negatif yang mungkin muncul. Salah satu dampak negatif dari stress adalah kesepian. Kesepian kerap kali dirasakan oleh individu yang sedang berkabung. Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada lansia yang tengah menjalani kehidupannya tanpa kehadiran pasangan hidupnya. Lansia merupakan salah satu kelompok individu yang seringkali merasakan kesepian. Menurut Hardywinoto dan Setiabudhi (2005), hal ini disebabkan karena terjadinya

urbanisasi, melemahnya ikatan kekerabatan dalam kehidupan keluarga yang cenderung mengarah pada keluarga kecil, ukuran rumah di daerah perkotaan yang semakin sempit sehingga tidak memungkinkan lansia dapat tinggal bersama anak, menantu serta cucunya. Hal tersebut mengakibatkan lansia terpisah dari anggota keluarganya, sehingga lansia harus hidup secara mandiri, hingga akhirnya menjadi kurang diperhatikan. Ditambah lagi keadaan lansia yang telah janda atau duda. Mereka telah kehilangan sumber dukungan sosial terdekat mereka. Menurut Pinquart (2016), hal ini akan menjadi masalah apabila lansia janda atau duda memiliki ketergantungan pada pasangan hidupnya, seperti tidak bisa belajar untuk mengatur pekerjaan rumah tangga. Hal ini membuat lansia lebih merasa kehilangan pasangannya. Kontak dengan anak-anak, saudara, dan teman-teman mungkin belum cukup untuk menggantikan perasaan kehilangan pasangan.

Pemberian dukungan sosial dipandang dapat membantu lansia dalam mengatasi perasaan kesepian yang dirasakan. Menurut Koenig dkk (1993), dukungan sosial memiliki dua dimensi, yakni interaksi sosial dan kepuasan dengan dukungan sosial. Dimensi interaksi sosial meliputi ukuran dan struktur jaringan seseorang. Interaksi sosial yang dimiliki seseorang diungkap melalui intensitas individu melakukan interaksi dengan keluarga, orang-orang terdekat, dan lingkungan hidupnya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Chalise dkk (2006), dukungan sosial yang diterima dari anak-anak yang hidup bersama dan dukungan sosial yang diberi pada pasangan, anak-anak yang hidup bersama beserta teman-teman dan tetangga dapat menurunkan tingkat kesepian. Selain itu, Pachana dkk (2008) juga menyatakan bahwa, dimensi interaksi sosial banyak

dilihat pada wanita, yakni ketika mereka membutuhkan bantuan atau pendampingan, terutama mereka yang baru saja berpisah dengan pasangannya. Lee dan Ishii-Kuntz (1987) memaparkan bahwa perasaan kesepian akan berkurang ketika lansia berinteraksi dengan teman-temannya, keluarga, anak-anak, dan tetangga yang hidup di lingkungannya.

Dimensi dukungan sosial yang lain adalah kepuasan dengan dukungan sosial atau dukungan subjektif. George dkk (1989) mengatakan bahwa, dukungan subjektif dapat dipahami melalui perasaan dapat dipahami dan merasa berguna bagi anggota jaringan sosial individu, merasa terinformasi dan memainkan peran yang bernilai dalam jaringan sosialnya, merasa bahwa ada orang terdekat yang bersedia diajak berbicara mengenai permasalahan hidupnya, merasa bahwa orang terdekat yang dimiliki seseorang dapat dihitung, persepsi tentang tidak merasa sepi, dan evaluasi positif terhadap keseluruhan kualitas hubungan dengan orang-orang terdekat. Penelitian yang dilakukan oleh Krause (1995) mengatakan bahwa lansia yang merasa puas dengan dukungan sosial yang mereka terima dapat dilihat dari seberapa banyak jumlah pendampingan yang diterima dari lingkungan sosialnya, dan bagaimana lansia juga memberikan pendampingan bagi orang-orang yang berada di dekatnya, seperti keluarga, anak-anak, cucu, lingkungan sekitar tempat tinggal, dan teman-teman terdekat.

Beberapa peneliti mengemukakan pendapat mengenai dukungan sosial pada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Landerman, Campbell dan Blazer (1989), Dukungan sosial dan kualitas interaksi dalam peristiwa kehidupan seseorang dapat menentukan tingkat stress yang dialami oleh individu

lansia. Dalam hal ini, dukungan sosial ditinjau dari kualitas dukungan interaksi dalam peristiwa kehidupan yang signifikan. Lansia dengan dukungan yang tidak adekuat lebih dekat dengan depresi dibandingkan lansia dengan dukungan yang adekuat. Pendapat ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Koenig dkk (1993) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah faktor penting yang dapat mencegah efek buruk dari stress pada kesehatan mental dan fisik. Goodger dkk (1999) juga mengatakan bahwa, beberapa penelitian membuktikan bahwa individu dengan dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan resiko mereka mengalami kematian dini, institusionalisasi, rentan terhadap gangguan fisik dan psikologis, serta meningkatnya keberfungsian komunitas dan pelayanan rumah sakit. Sementara dukungan sosial yang diterima dari anak-anak yang hidup bersama dan dukungan sosial yang diberi pada pasangan, anak-anak yang hidup bersama beserta teman-teman dan tetangga dapat menurunkan tingkat kesepian (Chalise dkk, 2006).

Dukungan sosial memiliki beberapa dimensi yang dapat menyebabkan individu terhindar dari perasaan kesepian yang mungkin dialami. Dimensi-dimensi tersebut adalah interaksi sosial dan kepuasan dengan dukungan sosial. Jaringan interaksi sosial dan kepuasan lansia terhadap dukungan sosial yang diterima berdampak pada perasaan kesepian yang dirasakan lansia.

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesepian pada lansia yang hidup sendiri. Hal ini berarti, semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah perasaan kesepian yang dirasakan seseorang. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin besar perasaan kesepian yang dirasakan seseorang.