

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Loneliness

##### 2.1.1 Definisi *Loneliness*

Russell (1996) mengartikan *Loneliness* sebagai perasaan yang timbul karena karakteristik individu itu sendiri, terjadi ketika individu tidak mencapai tingkat kehidupan sosial yang diinginkan dalam lingkungan sekitarnya, dan menunjukkan gangguan emosional seperti kesedihan, kelesuan, kekurangan semangat, merasa tidak berharga, serta berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu. *Loneliness* atau kesepian dapat dijelaskan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan individu yang muncul karena ada ketidakselarasan antara jenis hubungan sosial yang diinginkan oleh individu dan jenis hubungan sosial yang dimilikinya (Perlman & Peplau, 1982). Sementara itu, Austin (1983) juga mendefinisikan *Loneliness* sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan hubungan intim dan sosial dengan orang lain, serta perasaan tidak memiliki dan tidak afiliasian.

Santrock (2002) mengatakan bahwa individu yang mengalami *Loneliness* merasa bahwa tidak ada yang dapat memahami mereka sepenuhnya, sehingga muncul perasaan terisolasi dan rasa bahwa tidak ada seorang pun yang dapat diandalkan saat dibutuhkan. Baron dan Byrne (2005) mendefinisikan *Loneliness* sebagai respons emosional dan kognitif yang tidak menyenangkan yang muncul karena keinginan untuk memiliki hubungan akrab namun tidak dapat terwujud. Gierveld (2006) memberikan definisi *Loneliness* sebagai keadaan sosial yang bersifat subjektif, di mana individu mengalami situasi yang dirasakan sebagai tidak menyenangkan dan terjadi kekurangan dalam kualitas hubungan. *Loneliness* adalah suatu pengalaman yang menyedihkan dan menyakitkan serta harus dihindari (Khatib, 2012).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Loneliness* adalah perasaan ketidakpuasan yang dialami oleh individu yang mengakibatkan ketidaksesuaian dengan jenis hubungan sosial yang dimilikinya.

Dari beberapa perspektif menggambarkan bahwa *Loneliness* sebagai pengalamanyang melibatkan karakteristik individu, ketidakmampuan mencapai tingkat kehidupan sosial yang diharapkan. *Loneliness* menjadi sebuah fenomena kompleks yang mempengaruhi kesejahteraan emosional individu.

### 2.1.2 Aspek-aspek *Loneliness*

Terdapat 3 aspek loneliness menurut Russell (1996) antara lain :

#### a. *Trait Loneliness*

Pada aspek personality, loneliness merujuk pada beberapa bentuk kepribadian dan suasana hati yang menentukan karakteristik perilaku serta cara berfikir seseorang. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing.

#### b. *Social Desirability Loneliness*

Pada aspek social desirability, loneliness berkaitan dengan adanya keinginan untuk mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

#### c. *Depression Loneliness*

Pada aspek depression, loneliness berkaitan dengan adanya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, dan merasa tidak berharga dan tekanan-tekanan lainnya yang mengakibatkan depresi.

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

Menurut Perlman dan Peplau (1981) *Loneliness* dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu :

#### 1. Faktor Kepribadian

Karakteristik individu yang menghambat kemampuan seseorang dalam membentuk atau menjaga hubungan yang memuaskan dapat meningkatkan risiko kesepian. Sifat-sifat seperti rasa malu, harga diri, dan daya tarik fisik memiliki potensi memengaruhi kesepian dengan berbagai cara yang terkait. Terdapat beberapa kepribadian yang berkontribusi pada terjadinya kesepian, yaitu :

##### a. *Shyness*

Kemungkinan untuk menghindari interaksi sosial dan kegagalan dalam berpartisipasi secara tepat dalam situasi sosial.

b. *Self Esteem*

Menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara skor pada skala kesepian UCLA dan skala harga diri Coopersmith adalah bahwa individu yang merasakan kesepian mendapatkan skor yang lebih rendah pada subskala harga diri, aktualisasi diri, dan keteraturan keterampilan dari *Shostrom Personal Orientation Inventory*.

c. *Social Skills*

Individu yang kurang mahir dalam keterampilan sosial cenderung memiliki hubungan sosial yang kurang memuaskan, sehingga meningkatkan kerentanannya terhadap *Loneliness*.

d. *Similarity*

Kesesuaian antara individu dan kelompok sosial yang terlibat dapat mempengaruhi tingkat *Loneliness*. Dalam konteks sosial apapun, individu yang dianggap "berbeda" karena faktor seperti ras, latar belakang etnis, kebangsaan, agama, usia, atau minat mungkin memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk merasakan kesepian.

e. *Demographic*

*Loneliness* berkaitan dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, status perkawinan, pendapatan, dan usia.

f. *Childhood Antecedents*

Faktor-faktor masa kecil sebagai pemicu *Loneliness* mencakup dua hal. Pertama, individu yang mengalami perceraian orang tua di masa kecil cenderung lebih mungkin mengalami *Loneliness*. Kedua, *Loneliness* dapat terjadi pada individu yang merasakan bahwa orang tua mereka jauh, tidak dapat dipercaya, dan tidak menyenangkan.

## 2. Budaya dan Faktor Situasi

a. Nilai Budaya

Pemahaman terhadap nilai-nilai budaya yang mengedepankan persaingan, individualisme, dan pencapaian pribadi menunjukkan peningkatan kejadian *Loneliness*. Nilai-nilai ini memengaruhi tindakan individu dan tercermin dalam struktur lembaga sosial.

b. Norma Sosial

Harapan budaya terhadap hubungan sosial mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Sebagai contoh, sementara dianggap wajar bagi anak-anak untuk memiliki ikatan emosional utama dengan orang tua, orang dewasa muda diharapkan untuk mengembangkan ikatan yang baru dengan pasangan dan kemudian melangkah ke dalam hubungan yang lebih serius. Jika hubungan sosial seseorang tidak mengikuti perkembangan standar normatif sesuai dengan usianya, individu tersebut mungkin merasakan kesepian.

c. Kendala Situasional

Dalam konteks sosial apapun, elemen-elemen yang meningkatkan frekuensi interaksi dan mendukung kekompakan kelompok akan berdampak pada kejadian *Loneliness*. Hal ini mencakup nilai-nilai (seperti, tingkat kompetitivitas dalam suatu kelompok kerja) namun juga mencakup faktor-faktor normatif dan terstruktur dalam situasi lainnya.

d. Pelabelan

Terkadang, menetapkan label pada pengalaman subjektif menjadi sulit, terutama dalam menentukan apakah seseorang tersebut benar-benar mengalami *Loneliness* atau hanya mengalami keadaan psikologis lain seperti kecemasan atau depresi. Cara budaya memandang sifat kesepian dan kapan kondisi kesepian dianggap wajar dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengidentifikasi dirinya. Sehingga pada tingkat tertentu, orang mungkin mengkategorikan bahwa pengalaman pribadi mereka dengan menggunakan definisi budaya mengenai *Loneliness* dan memanfaatkan isyarat sosial sebagai panduan untuk memberi label pada pengalaman tertentu.

## 2.2 Anak Tunggal

### 2.2.1 Definisi Anak Tunggal

Hadibroto (2002) menyatakan hal serupa bahwa anak tunggal merujuk pada individu yang merupakan satu-satunya keturunan dalam keluarga, tanpa memiliki saudara kandung baik kakak maupun adik kandung. Menurutnya, anak tunggal

cenderung tumbuh menjadi individu yang matang lebih cepat dibandingkan dengan rekan-rekan sebaya karena mendapatkan perhatian penuh dari orangtua, yang berdampak pada peningkatan kepercayaan diri, ketegasan, dan menonjolnya karakter mereka. Gunarsa (2003) menguraikan bahwa seorang anak tunggal adalah anak yang hidup dalam keluarga yang terdiri dari pasangan suami dan istri dengan hanya memiliki satu anak.

Beberapa alasan yang mendorong orangtua untuk memiliki anak tunggal melibatkan pertimbangan kesehatan, pilihan untuk memiliki satu anak, aspek budaya dan tradisi, serta pandangan bahwa periode awal memiliki bayi dianggap sebagai pengalaman yang kurang menyenangkan, sehingga mereka tidak ingin mengulangnya (Sujata, 2012). Seorang anak tunggal sering kali menjadi perfeksionis yang merasa kesepian. Meskipun tampil dengan luar biasa dan penuh percaya diri, terdapat rasa rendah diri yang tersembunyi dalam interaksi dengan orang lain. Anak tunggal cenderung menjadi pengkritik yang kritis atau pemberontak yang berusaha membuktikan bahwa dirinya sudah cukup baik.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa anak tunggal merujuk pada individu yang menjadi satu-satunya keturunan dalam keluarga tanpa memiliki saudara kandung baik kakak maupun adik. Namun, anak tunggal sering kali mengembangkan sifat perfeksionis dan merasa kesepian. Mereka cenderung menjadi kritikus yang kritis atau bahkan pemberontak yang berupaya membuktikan kecukupan diri mereka. Dengan demikian, perkembangan anak tunggal dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, kesehatan, budaya, dan dinamika psikologis individu tersebut.

### **2.2.2 Karakteristik Anak Tunggal**

Laybourn (1994) menyampaikan bahwa orang tua yang memiliki anak tunggal memiliki kemampuan untuk memberikan lebih banyak hal dibandingkan dengan orang tua yang memiliki lebih dari satu anak. Mereka dapat memberikan anak tunggal mereka lebih banyak barang (seperti pakaian dan uang jajan) karena penghasilan mereka tidak perlu dibagi untuk beberapa anak. Selain itu, orang tua tersebut juga dapat memberikan lebih banyak waktu dan perhatian kepada anak tunggal mereka karena tidak ada saingan dari anak-anak lain dalam mendapatkan perhatian tersebut.



Hurlock (dalam Gunarsa, 2003) menguraikan beberapa tanda kepribadian anak tunggal, antara lain: (1) anak tunggal yang terlalu dimanja, egosentris, dan cenderung bersifat antisosial, (2) anak tunggal yang cenderung menutup diri, mudah merasa cemas, dan enggan terlibat dalam berbagai interaksi sosial sehingga mereka secara penuh bergantung pada orangtua mereka. Gunarsa (2003) menyatakan bahwa anak tunggal memiliki beberapa karakteristik, di antaranya:

1. Bersifat manja, yang seringkali beriringan dengan sikap penurut kepada orangtua.
2. Cenderung memiliki sifat penakut, lebih suka menyendiri, dan sulit bergaul dengan teman sebaya.
3. Menunjukkan perilaku kekanak-kanakan sebagai cara untuk mendapatkan perhatian.
4. Kurang memahami norma perilaku sehingga kurang disukai oleh teman-teman sebayanya.

Banyak persepsi negatif tentang anak tunggal yang berasal dari masyarakat umum. Masyarakat cenderung beranggapan bahwa anak tunggal cenderung menjadi manja, agresif, suka memerintah, dan sulit untuk menyesuaikan diri (Anna, 2010). Selain itu, pandangan negatif lain terhadap anak tunggal adalah mereka seringkali dianggap menuntut dan mendapatkan perhatian berlebihan dari orangtua, sehingga mungkin memiliki keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial dan beradaptasi (Hall dalam Pollit, dkk., 1980).

### **2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Status Anak Tunggal**

Terbentuknya anak tunggal dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut (Gunarsa, 2003), menyatakan ada beberapa kemungkinan faktor yang mempengaruhi terjadinya status sebagai anak tunggal yaitu :

1. Kondisi anak yang direncanakan. Berarti sudah sejak semula diharapkan hanya memiliki satu anak saja. Dalam kondisi seperti ini bisa ditemukan bermacam situasi seperti:
  - a. Suami istri yang baru menikah memandang bahwa keluarga yang harmonis dengan memiliki seorang anak. Karena itu timbulah keinginan suami istri yang baru menikah untuk menjadikan keluarga yang harmonis dengan anak tunggal sebagai modelnya.

- b. Suami istri yang baru menikah pada usia lanjut. Karena kedua suami istri tersebut sudah berusia lanjut dan khawatir tidak dapat merawat dan mendidik anak-anaknya bilamana anaknya terlalu banyak. Maka diputuskan bahwa selama pernikahan hanya diinginkan seorang anak.
- c. Suami istri yang baru menikah namun masih mengikuti pendidikan tertentu atau sedang mengerjakan karir tertentu. Bilamana suami istri tersebut mempunyai banyak anak, hal ini akan mengganggu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari.
- d. Disebabkan karena situasi ekonomi. Karena kedua suami istri tersebut mempunyai penghasilan yang rendah, maka mereka akan memutuskan untuk mempunyai satu anak.

Dalam kondisi-kondisi diatas dapat diartikan bahwa kehadiran anak tunggal memiliki derajat yang sama dengan anak-anak lainnya. Orangtua dalam kondisi ini tidak memiliki pengalaman pengalaman traumatic mengenai kehadiran anak, karena kehadiran anak tunggal bagi mereka direncanakan terlebih dahulu.

## 2. Kondisi karena tidak direncanakan.

Dalam kondisi ini bisa ditemukan karena bermacam situasi seperti :

- a. Suami istri yang merencanakan anak lebih dari satu, namun kondisi fisik istri yang tidak memungkinkan. Pada kondisi ini suami istri sejak semula sudah merencanakan memperoleh anak lebih dari satu. Tetapi kondisi fisik dari ibu tidak kuat atau mengalami suatu penyakit tertentu. Dengan demikian setelah mempunyai satu anak, dan saat mengandung atau melahirkan anak berikutnya selalu terjadi keguguran.
- b. Terjadi suatu peristiwa traumatik yang dialami. Ketika melahirkan anak pertamanya, ternyata pengalaman ini begitu mengerikan. Sehingga orangtua mengubah rencana sebelumnya.
- c. Sebab-sebab lain yang tidak diketahui baik dari sudut ibu maupun ayah yang menyebabkan orangtuanya hanya berhasil memperoleh satu anak saja.

Bagi orangtua yang merencanakan memiliki anak lebih dari satu, namun tidak memungkinkan. Maka dapat lebih memperhatikan kelemahan-kelemahan dibandingkan kebutuhan-kebutuhan anaknya. Orangtua memiliki target yang tinggi terhadap anak mereka dalam mencapai prestasi.

