

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori Tentang Kesepian

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu membutuhkan keberadaan orang lain. Hal ini mendorong manusia untuk melakukan interaksi dengan orang lain dalam membentuk hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya. Schachter (Dalam Deaux, dkk. 1993) terdapat empat alasan bagi manusia berhubungan dengan orang lain, yaitu (1) berada di sekitar orang lain secara langsung dapat mengurangi kecemasan, (2) kehadiran orang lain dapat mengalihkan perhatian terhadap diri sendiri secara tidak langsung mengurangi kesepian, (3) reaksi orang lain dapat memberikan informasi tentang situasi, sehingga memberikan kejelasan terhadap pikiran, dan (4) orang lain merupakan membanding, karena dapat mengevaluasi diri sendiri berdasarkan perilaku orang lain (Rahmawati dan Puspitawati, dalam Jurnal Psikologi Vol.3, No.2, Juni 2010, Hal : 160-161)

A.1 Definisi Kesepian

Hayati (2010:34) menyebutkan definisi kesepian dari pandangan beberapa tokoh diantaranya :

1. De Jong Gierveld (1987) kesepian adalah sebagai suatu situasi dimana jumlah atau kuantitas dari hubungan yang ada lebih kurang daripada hubungan yang

diinginkan, ataupun situasi dimana keintiman yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada (dalam Gierveld dan Havens, 2004)

2. Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), kesepian adalah reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari suatu hubungan.
3. Wrightsman (1993), kesepian adalah pengalaman subyektif dan tergantung pada interpretasi individu terhadap suatu kejadian.
4. Kassa (1998), kesepian adalah sebagai perasaan subyektif dan negatif yang berhubungan dengan pengalaman seseorang akibat dari berkurangnya hubungan sosial yang dimilikinya
5. Archibald, et al (dalam Baron & Byrne. 2000) menyatakan bahwa kesepian adalah reaksi emosi dan kognisi karena memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan dari yang diharapkannya.
6. Bruno (2000) menyebutkan kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.
7. Anderson (1994) kesepian adalah suatu keadaan mental terasing (merasa terisolasi) dari lingkungannya yang disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, serta menyalahkan diri sendiri.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian adalah suatu keadaan mental yang tidak menyenangkan dialami oleh seseorang yang menimbulkan perasaan kehampaan, kesendirian, kecemasan dan ketidakbahagiaan karena memiliki hubungan yang sedikit kurang memuaskan

serta ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial pada kenyataannya, akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki oleh seseorang.

A.2 Bentuk - Bentuk Kesepian

Oktaria (2009:9-10) mengemukakan bentuk-bentuk kesepian menurut pandangan Weiss (dalam Sears dkk, 1991), yaitu :

a. Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*)

Kesepian ini terjadi karena tidak adanya figur kelekatan dalam hubungan intimnya, seperti anak yang tidak ada orang tuanya atau orang dewasa yang tidak memiliki pasangan atau teman dekat. Kesepian emosional dapat terjadi karena tidak adanya hubungan dekat dengan orang lain, kurangnya adanya perhatian satu sama lain. Jika individu merasakan hal ini, meskipun individu berinteraksi dengan orang banyak dia akan tetap merasa kesepian.

b. Kesepian Situasional (*Situational Loneliness*)

Kesepian ini terjadi ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau komunitas yang terdapat teman dan hubungan sosial. Kesepian ini disebabkan karena ketidakhadiran orang lain dan dapat diatasi dengan hadirnya orang lain.

Peplau (1985:5, dalam Saroson) menggolongkan tiga jenis perasaan kesepian berdasarkan tingkat durasi kesepian yaitu :

a. *Transient loneliness*

adalah perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali. Bentuk kesepian ini banyak dialami oleh individu ketika kehidupan sosialnya cukup layak.

Misalnya ketika mendengar sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.

b. *Transitional loneliness*

adalah ketika individu sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya (misalnya : meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru)

c. *Chronic loneliness*

adalah kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. *Chronic loneliness* menghabiskan waktu yang panjang dan tidak dapat dihubungkan dengan stressor yang spesifik. Orang yang mengalami *Chronic loneliness* bisa saja berada dalam kontak sosial namun tidak memperoleh tingkat intimasi dengan orang lain dalam interaksi tersebut

A.3 Faktor - Faktor yang Menyebabkan Kesepian

Menurut Brehm et al (2002) terdapat empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian (Hayati, 2010:34), yaitu :

- 1) Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang.

Menurut Brehm et al (2002), hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimilikinya. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dimilikinya tersebut.

Rubenstein dan Shaver (1982) menyimpulkan beberapa alasan orang kesepian, adalah sebagai berikut :

a. Kesepian disebabkan oleh karakteristik individu yang merasa kesepian, antara lain :

1. *Being unattached* adalah tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangan atau kekasihnya.
2. *Alienation* adalah merasa berbeda, merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.
3. *Being alone* adalah pulang ke rumah tanpa ada yang menyambut, atau bisa dikatakan selalu sendiri.

b. Kesepian disebabkan oleh karakteristik orang-orang yang berada di sekitar lingkungan individu merasa kesepian, antara lain :

1. *Forced isolation* adalah dikurung didalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa pergi kemana-mana
 2. *Dislocation* adalah jauh dari rumah (merantau), memulai pekerjaan atau sekolah baru. Sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan.
- 2) Terjadinya perubahan terhadap sesuatu yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, dimana hubungan tersebut tidak lagi memuaskan, karena orang yang bersangkutan telah merubah sesuatu yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Peplau (Brehm et al, 2002) menyebutkan bahwa perubahan itu muncul dari beberapa sumber, antara lain : perubahan *mood* seseorang, usia dan perubahan situasi.

3) *Self-esteem*

Kesepian juga disebabkan oleh faktor *self-esteem yang rendah*. Orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial. Dalam hal ini orang akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akan berakibat pada kesepian.

4) Perilaku interpersonal

Perilaku interpersonal akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan.

Oktaria (2009:11-15) mengemukakan faktor yang mempengaruhi kesepian menurut pandangan Middlebrook (dalam Turnip, 1997), yaitu :

a. Faktor Psikologis

- 1) Kesepian Eksistensial Keterbatasan manusia yang terpisah dari orang lain sehingga seseorang tersebut tidak mungkin berbagi perasaan dan pengalaman dengan orang lain dan seseorang tersebut harus mengambil keputusan sendiri dan menghadapi ketidakpastian.
- 2) Pengalaman Traumatis Kehilangan seseorang yang sangat dekat secara tiba-tiba bisa menyebabkan orang merasa kesepian, tetapi akan lebih sanggup mentolerir kesepian bila sering mengalaminya atau orang itu sendiri yang mulai menjauh dari orang yang dekat padanya.

3) Kurang dukungan dari lingkungan

Seseorang bisa mengalami kesepian bila merasa tidak sesuai dengan lingkungannya, sehingga orang tersebut menganggap dirinya diabaikan dan ditolak oleh lingkungan.

4) Krisis dalam diri dan kegagalan

Seseorang bisa kehilangan semangat dan menghindar dari lingkungannya bila merasa harga dirinya terganggukarena harapannya tidak terpenuhi, hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala kesepian pada orang itu.

5) Kurangnya percaya diri Kesepian dapat terjadi bila seseorang kurang dapat

mengungkapkan diri sepenuhnya dan hanya mampu berhubungan secara formil saja. Walaupun bisa berhubungan sosial dengan cukup baik, tetap saja merasa kurang dilibatkan.

6) Kepribadian yang tidak sesuai dengan lingkungan Orang-orang yang

temperamen tertentu seperti pemalu dan yang tidak mampu berhubungan sosial akan menarik diri dari lingkungan.

7) Ketakutan menanggung resiko sosial

Seseorang merasa takut untuk terlalu dekat dengan orang lain, karena khawatir akan ditolak. Kedekatan sosial dilihat sebagai sesuatu.

b. Faktor Sosiologis

- 1) Takut dikenal orang lain Seseorang yang takut dikenal secara mendalam oleh orang lain akan cenderung menghilangkan kesempatan untuk berhubungan dekat dengan orang lain, sehingga orang tersebut tidak punya teman berbagi rasa.
- 2) Nilai-nilai yang berlaku pada lingkungan sosial
Nilai-nilai yang dianut seperti *privacy* dan kesuksesan dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian karena ia merasa terikat oleh nilai tersebut.
- 3) Kehidupan di luar rumah
Rutinitas diluar rumah seperti sekolah, kuliah dan kerja menyebabkan kurangnya kehangatan hubungan seseorang dengan orang-orang tertentu.
- 4) Kehidupan di dalam rumah Rutinitas dirumah seperti adanya jam makan, tidur, mandi akan menyebabkan kejenuhan pada pelakunya.
- 5) Perubahan pola-pola dalam keluarga
Kehadiran orang lain dalam sebuah keluarga akan menyebabkan terganggunya hubungan antar anggota keluarga.
- 6) Pindah tempat
Seringnya pindah dari satu tempat ke tempat lain akan menyebabkan seseorang yang tidak dapat menjalin hubungan yang akrab dengan lingkungan baru, sehingga akan menimbulkan kesepian.
- 7) Terlalu besarnya suatu organisasi.
- 8) Bila populasi dalam sebuah organisasai terlalu besar, akan sulit bagi seseorang untuk mengenal satu sama lain secara lebih dekat.

9) Desain arsitektur bangunan Bentuk bangunan yang canggih juga berpengaruh terhadap interaksi sosial. Hal ini mengingat bangunan-bangunan dapat menyebabkan masyarakat menjadi individualistis dimana interaksi sosial menjadi terbatas

Oktaria (2009:10) menambahkan bahwa kesepian dapat disebabkan karena lima hal, menurut pandangan Sadler (dalam Latifah, 2008) kesepian dapat disebabkan karena lima hal, yaitu :

a) *Interpersonal Problems*

Hal ini disebabkan karena subjek kehilangan orang-orang terdekatnya atau memutuskan hubungan dengan orang lain (berpisah atau bercerai).

b) *Social Shock*

Masalah-masalah sosial seringkali membawa dampak negatif, terutama pada masyarakat perkotaan (*urban society*) seperti pengangguran.

c) *Culture Shock*

Setiap kebutuhan memiliki ciri-ciri khas masing-masing. Ketika individu pindah ke tempat baru maka perbedaan budaya antara tempat asal dan tempat individu sekarang dapat menimbulkan masalah-masalah lain, tidak terkecuali kesepian.

d) *Cosmic Problems*

Hal ini berkaitan dengan eksistensial manusia atas apa yang sesungguhnya diinginkan dari kehidupan yang dijalaninya.

e) *Psychological Problems*

Masalah-masalah psikologis merupakan sebab potensial yang dapat menimbulkan kesepian, terutama bila individu yang bersangkutan tidak mampu menyelesaikan masalah terus-menerus larut dalam kesedihan.

A.4 Perasaan Individu Ketika Kesepian

Hayati (2010:41) mendeskripsikan perasaan kesepian individu, menurut pandangan Wrightsman (1993) adalah sebagai berikut :

1. *Desperation* (pasrah)

Desperation merupakan perasaan keputusasaan, kehilangan harapan, serta perasaan yang sangat menyedihkan sehingga mampu melakukan tindakan yang berani tanpa berpikir panjang. Beberapa perasaan yang spesifik dari *desperation* adalah : (1) putus asa, yaitu memiliki harapan yang sedikit dan siap memiliki melakukan sesuatu tanpa memperdulikan bahaya pada diri sendiri maupun orang lain, (2) tidak berdaya, yaitu membutuhkan bantuan orang lain tanpa kekuatan mengontrol sesuatu atau tidak dapat melakukan sesuatu (3) takut, yaitu ditakutkan atau dikejutkan oleh seseorang atau sesuatu (sesuatu yang buruk akan terjadi), (4) tidak punya harapan, yaitu tidak mempunyai pengalaman, tidak menunjukkan harapan, (5) merasa ditinggalkan, yaitu ditinggalkan atau dibuang seseorang dan (6) mudah mendapat kecaman atau kritik, yaitu mudah dilukai baik secara fisik maupun emosional.

2. *Impatient Boredom* (tidak sabar dan bosan)

Impatient Boredom adalah rasa bosan yang tidak tertahankan, jenuh, tidak suka menunggu lama, dan tidak sabar. Beberapa indikator *impatient boredom*, antara lain : (1) tidak sabar, yaitu menunjukkan perasaan kurang sabar, sangat menginginkan sesuatu, (2) bosan, yaitu merasa jemu, (3) ingin berada di tempat lain, yaitu seseorang yang merasa dirinya ditempat yang berbeda dari tempat individu tersebut berada saat ini, (4) kesulitan, yaitu khawatir atau cemas dalam menghadapi suatu keadaan, (5) sering marah, yaitu *filled with anger*, serta (6) tidak dapat berkonsentrasi, yaitu tidak mempunyai keahlian, kekuatan, atau pengetahuan dalam memberikan perhatian penuh terhadap sesuatu.

3. *Self-Deprecation* (mengutuk diri sendiri)

Self-Deprecation adalah suatu perasaan ketika seseorang tidak mampu menyelesaikan masalahnya, mulai menyalahkan serta mengutuk diri sendiri. Indikator dari *self-deprecation* antara lain : (1) tidak atraktif, yaitu perasaan ketika seseorang tidak senang atau tidak tertarik terhadap suatu hal, (2) terpuruk, yaitu sedih yang mendalam, lebih rendah dari sebelumnya, (3) bodoh, yaitu menunjukkan inteligensi yang dimiliki, (4) malu, yaitu menunjukkan keadaan yang sangat memalukan terhadap sesuatu yang telah dilakukan, serta (5) merasa tidak aman, yaitu kurangnya kenyamanan tidak aman.

4. Depression (depresi)

Depression adalah tahapan emosi yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, menarik diri dari orang lain, serta kurang tidur. Indikator dari depresi antara lain: (1) sedih, yaitu tidak bahagia atau menyebabkan penderitaan, (2) depresi, yaitu murung, muram, sedih, (3) hampa, yaitu tidak mengandung apa-apa atau tidak memiliki nilai atau arti, (4) terisolasi, yaitu jauh dari orang lain, (5) menyesali diri, yaitu perasaan kasihan atau simpati pada diri sendiri, (6) melankoli yaitu perasaan sedih yang mendalam dan dalam waktu yang lama, (7) mengasingkan diri, yaitu menjauhkan diri sehingga menyebabkan seseorang tidak bersahabat serta (8) berharap memiliki seseorang yang spesial, yaitu individu mengharapkan memiliki seseorang yang dekat dengannya dan lebih intim.

B. Tinjauan Teori Tentang Dukungan Sosial

Rahmawati dan Puspitawati (2010:160) menjelaskan bahwa manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Hal ini mendorong manusia untuk melakukan interaksi dengan orang lain dalam membentuk hubungan interpersonal dengan orang lain (Jurnal Psikologi, Volume 3, No.2, Juni 2010).

Kebutuhan fisik (sandang, papan dan pangan) kebutuhan sosial (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan) dan kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religiusitas, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang sedang menghadapi masalah, baik ringan maupun berat.

Pada saat-saat seperti itu seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Emery dan Oltmanns (2000) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan secara emosional dan langsung yang diberikan kepada seseorang. Dukungan ini bisa berasal dari pihak manapun yang merupakan *significant others* bagi orang yang menghadapi masalah atau situasi stres, seperti orang tua, pasangan, sahabat, rekan kerja ataupun dokter dan komunitas organisasi. Adanya dukungan sosial yang besar, stresor yang tinggi tidak akan menimbulkan atau memperburuk penyakit. Rendahnya dukungan sosial terhadap seseorang yang mengalami stress (tinggi maupun rendah) dapat mengarah pada timbulnya penyakit (Nurbani, 2006:2).

B.1 Definisi Dukungan Sosial

Hayati (2010:28-29) menyebutkan definisi dukungan sosial dari pandangan beberapa tokoh, diantaranya :

1. Orford (1992) dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diandalkan pada saat individu mengalami kesulitan.
2. Gottlieb (dalam Kuntjoro, 2002) dukungan sosial adalah sebagai informasi verbal atau non verbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subyek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

3. Malecki dan Demaray (2003) dukungan sosial merupakan persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat, dan sebagainya) yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan.
4. Baron dan Byrne (2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan keluarga individu tersebut.
5. Safarino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.
6. Tylor (2003) dukungan sosial adalah sebagai informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan saling dibutuhkan yang didapat dari orang tua, suami, atau orang tua yang dicintai, sanak keluarga, teman, hubungan sosial dan komunitas.

Menurut Sheridan & Radmacher (1992), dukungan sosial merupakan sumber kemampuan yang diberikan kepada kita melalui interaksi kita dengan orang lain (Rustiana, 2006:1 dalam Kemas - Volume 1 / No. 2 / Januari - Juni 2006).

B.2 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Reis (Suhita, 2005) terdapat faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu, Marbun (2010:2), antara lain adalah :

1. Keintiman

Keintiman merupakan faktor yang berpengaruh besar terhadap dukungan sosial. Dalam hal ini dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari hubungan kedekatan (keintiman) daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial. Oleh karenanya semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh akan semakin besar dan kuat.

2. Harga Diri

Harga diri dalam hal ini berkaitan dengan persepsi dan penerimaan diri seseorang mengenai dukungan sosial. Individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan dari orang lain, diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.

3. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial berhubungan dengan interaksi individu dengan eksternal (hubungan sosial-kemasyarakatan). Individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas. Sebaliknya individu yang memiliki jaringan yang kurang luas memiliki keterampilan sosial yang rendah.

B.3 Aspek-Aspek atau Dimensi Dukungan Sosial

Menurut House dan Kahn (1985 dalam Suhita, 2005:3-4), mengemukakan dukungan sosial dalam empat bentuk yaitu :

1. Emosional

Dukungan emosi adalah dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi. Tipe dukungan ini lebih mengacu kepada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi. Aspek emosional melibatkan kekuatan jasmani dan keinginan untuk percaya pada orang lain sehingga individu yang bersangkutan menjadi yakin dan percaya bahwa orang lain tersebut mampu memberikan cinta dan kasih sayang kepadanya.

2. Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan berupa bantuan dalam bentuk nyata atau dukungan material. Jacobson dan Wills (dalam Orford, 1992) berpendapat bahwa aspek instrumental ini meliputi penyediaan sarana untuk mempermudah atau menolong orang lain. Sebagai contohnya adalah peralatan, perlengkapan, dan sarana pendukung lain dan termasuk didalamnya memberikan peluang waktu.

3. Informatif

Dukungan informatif adalah dukungan berupa pemberian informasi yang dibutuhkan oleh individu. Douse membagi dukungan ini kedalam dua bentuk. Pertama, pemberian informasi atau pengajaran suatu keahlian yang dapat memberi solusi pada suatu masalah. Kedua, *appraisal support*, yaitu pemberian informasi

yang dapat membantu dalam mengevaluasi performance pribadinya. Sebagai bentuk konkrit dari aspek informatif ini terdiri dari pemberian nasehat, pengarahan, dan keterangan lain yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.

4. Penilaian

Dalam hal ini, aspek penilaian terdiri atas dukungan peran sosial yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi (persetujuan).

B.4 Sumber - Sumber Dukungan Sosial

Hayati (2010:33), menyebutkan sumber-sumber dukungan sosial menurut pandangan beberapa tokoh diantaranya :

1. Safarino (2006), dukungan sosial bersumber dari pasangan hidup, keluarga, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas.
2. Wortmen et al (1999), sumber dukungan sosial adalah teman, pasangan hidup (suami atau istri), pacar, anak-anak, anggota keagamaan, kelompok dimana anggota individu tersebut berada
3. Prawitasari (1994), dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan hidup, orang tua, saudara, dan termasuk teman sejawat.

Suami, selain sebagai ayah dari anak-anak, juga berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung dan pemberi rasa aman. Supriyantini (2002:2) menyebutkan pentingnya peranan suami dalam kegiatan rumah tangga akan membantu menyelamatkan isteri dari kelebihan peran yaitu peran dalam keluarga dan peran dalam masyarakat, sehingga dengan demikian isteri merasa dihargai

dan suasana keluarga akan lebih baik. Seperti yang diungkapkan oleh Sobur dan Septiawan (1999) bahwa bila suami ikut terlibat dalam kegiatan rumah tangga, minimal isteri akan merasa terbantu karena perhatian suami. Apalagi jika isteri adalah seorang pekerja, ada nilai kemandirian yang harus diterima oleh suami dalam kehidupan rumah tangga tersebut (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3631/1/psiko-sri.pdf>).

Dukungan keluarga menurut Francis dan Satiadarma (2004) merupakan bantuan atau sokongan yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat di dalam sebuah keluarga. Commission on the Family (1998, dalam Dolan dkk, 2006:91) bahwa dukungan keluarga dapat memperkuat setiap individu, menciptakan kekuatan keluarga, memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mempunyai potensi sebagai strategi pencegahan yang utama bagi seluruh keluarga dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari serta mempunyai relevansi dalam masyarakat yang berada dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan (Ambari, 2010:10-11 dalam http://eprints.undip.ac.id/10956/1/RINGKASAN_skripsi.pdf).

Teman dekat menurut Kail dan Reilson (Rohani, 1999) merupakan sumber dukungan sosial karena dapat memberikan rasa senang dan dukungan selama mengalami suatu permasalahan. Bergaul dengan teman sebaya merupakan bantuan dari seseorang yang kemudian diberikan kepada orang lain yang berusia kurang lebih sama, dimana dukungan tersebut bertujuan memberikan motivasi atau menimbulkan minat dalam diri seseorang ketika melakukan kegiatan (Oktavia, 2008:4 dalam [etd.eprints.ums.ac.id/3595/1/F100030038.pdf](http://eprints.ums.ac.id/3595/1/F100030038.pdf)).

B.5 Model Kerja Dukungan Sosial

Hayati (2010:32), dukungan sosial akan mempengaruhi individu tergantung pada ada atau tidaknya tekanan dalam kehidupan. Tekanan tersebut dapat berasal dari individu itu sendiri atau dari luar dirinya untuk menghindari gangguan baik secara fisik dan psikologis. Individu membutuhkan orang lain disekitarnya untuk memberi dukungan guna memperoleh kenyamanan. Safarino (2006), menjelaskan ada dua model teori untuk mengetahui cara dukungan ini bekerja dalam diri individu, yaitu sebagai berikut :

1. *The buffering hypothesis*

Menurut teori ini, dukungan sosial melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stress yang tinggi, yaitu dengan dua cara berikut :

a. Ketika individu menghadapi stressor yang kuat, seperti krisis keuangan.

Dalam hal ini jika individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjadi kurang melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh dengan stres, bila dibandingkan dengan individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat berharap bahwa seseorang yang dikenal individu akan menolong individu tersebut, misalnya dengan meminjamkan uang atau memberikan nasehat cara mendapatkan uang tersebut.

- b. Dukungan sosial dapat merubah respon seseorang terhadap *stressor* yang telah diterima sebelumnya.

Individu dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang yang memberikan solusi terhadap masalah individu atau menjadi melihat masalah tersebut sebagai suatu yang tidak terlalu penting atau membuat individu dapat melihat titik terang dari masalah tersebut.

2. *The direct effect hypothesis*

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki perasaan yang kuat bahwa individu tersebut dicintai dan dihargai. Individu dengan dukungan sosial tinggi merasa bahwa orang lain peduli dan membutuhkan individu tersebut, sehingga hal ini dapat mengarahkan individu kepada gaya hidup yang sehat.

B.6 Dampak Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diperoleh individu selain berdampak positif juga memberikan dampak negatif bagi kehidupan individu.

Mujiadi (2004:5) menjelaskan dampak positif dukungan sosial yang dikemukakan oleh beberapa tokoh, diantaranya :

1. House dan Kahn (1985), berpendapat bahwa dukungan sosial mampu menolong individu mengurangi pengaruh yang merugikan dan dapat mempertahankan diri dari *stressor*.

2. Saroson (1983), berpendapat bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, memiliki harga diri, dan mempunyai pandangan hidup yang optimis.

(Baron dan Byrne, 2006) menyebutkan dampak negatif dari dukungan sosial yaitu dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti stress yang tinggi dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatan dan menyebabkan penyakit (Nurbani, 2006:5)

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial (Suami, Keluarga dan Jalasenastri) dengan Kesenangan Istri TNI Angkatan Laut Yang Berlayar.

Pernikahan pada hakekatnya merupakan bentuk kerjasama kehidupan antara pria dan wanita, di dalamnya terkandung suatu bentuk cinta kasih dan kesenangan. Idealnya dalam sebuah pernikahan adalah terciptanya sebuah kondisi keluarga yang bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekacauan dan merasa puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya, yang meliputi aspek fisik, mental dan sosial.

Keluarga ideal juga tidak terlepas dari sejauhmana ia mampu menjalankan fungsi keluarga dengan baik di dalam keluarga, yaitu fungsi persatuan, fungsi reproduksi, fungsi sosialisasi, fungsi afeksi, penentuan status, perlindungan dan ekonomi (Anjani dan Suryanto, 2006:198-199, dalam *Insan* Vol. 8 No. 3, Desember 2006).

Kenyataannya dalam menuju sebuah keluarga yang ideal sulit untuk dicapai, karena dalam perjalanannya kehidupan rumah tangga tidak selamanya dapat berjalan mulus tanpa adanya suatu hambatan atau permasalahan baik yang bersifat ringan maupun berat.

Sebagai seorang istri TNI AL dituntut memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih berat dari pada istri pegawai biasa pada umumnya, yaitu selain sebagai ibu rumah tangga, ibu dari anak-anaknya, sekaligus merangkap sebagai ayah dan manajer keluarga, semua menjadi satu. Seorang istri juga harus siap secara lahir dan batin untuk ditinggal suaminya berlayar (bertugas) hingga berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan lamanya. Pada umumnya seorang istri akan merasakan beban yang semakin berat atau sebaliknya merasa santai (biasa saja), tenang atau bahkan tidak peduli ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang dapat mempengaruhi kehidupan keluarga dan rumah tangganya.

Dalam model kerja dukungan sosial, Safarino (2006) menjelaskan ada dua model teori untuk mengetahui cara dukungan ini bekerja dalam diri individu, yaitu sebagai berikut :

1) The buffering hypothesis

Menurut teori ini, dukungan sosial melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stress yang tinggi, yaitu dengan dua cara berikut :

a. Ketika individu menghadapi stressor yang kuat.

Dalam hal ini jika individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjadi kurang melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh dengan stres, bila dibandingkan dengan individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah.

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat berharap bahwa seseorang yang dikenal individu akan menolong individu tersebut. Misalnya dalam hal ini seorang istri TNI AL memiliki permasalahan krisis keuangan, sehingga ia merasa kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup rumah tangganya. Namun dengan dukungan sosial yang tinggi dari keluarga dan lingkungan sekitar maka seorang istri TNI AL akan merasakan tenang ketika ia mengalami permasalahan tersebut, karena seorang istri TNI akan berpikir bahwa keluarga atau lingkungan sekitarnya, seperti tetangga, kerabat, teman, sahabat bersedia menolongnya dengan cara meminjamkan uang atau memberikan nasehat cara mendapatkan uang tersebut. Suami meskipun jauh diharapkan dapat memberikan nafkah kepada istri sesuai dengan kebutuhan, sehingga istri senantiasa merasa tercukupi kebutuhan rumah tangganya.

Sebaliknya, jika dukungan sosial rendah maka seorang istri TNI AL akan merasa panik atau cemas ketika dihadapkan pada permasalahan krisis keuangan, karena ia melihat bahwa situasi tersebut adalah situasi yang dapat mengancam kelangsungan hidup keluarganya.

b. Dukungan sosial dapat merubah respon individu terhadap *stressor* yang telah diterima sebelumnya.

Contohnya, seorang istri TNI AL dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang yang memberikan solusi terhadap masalahnya atau menjadi melihat masalah tersebut sebagai sesuatu yang tidak terlalu penting atau membuatnya dapat melihat titik terang dari masalah tersebut.

Dalam hal ini peran dari orang-orang sekitar yang diharapkan individu seperti pasangan hidup, keluarga, kerabat, teman maupun organisasi Jalasenastris mampu memberikan rasa senang, tempat berbagi cerita mengeluarkan segala keluh kesah permasalahan bilamana individu sedang mengalami kesulitan.

2) *The direct effect hypothesis*

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki perasaan yang kuat bahwa individu tersebut dicintai dan dihargai. Individu dengan dukungan sosial tinggi merasa bahwa orang lain peduli dan membutuhkan dirinya, sehingga hal ini dapat mengarahkan individu kepada gaya hidup yang sehat.

Sebagai contoh, ketika seorang istri TNI AL memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari orang-orang yang diharapkan seperti (pasangan hidup, keluarga, kerabat, teman dan organisasi perkumpulannya di Jalasenastris), maka seorang istri akan memiliki perasaan yang kuat bahwa dirinya dicintai dan dihargai. Seorang istri juga akan merasa bahwa orang lain peduli dengan dirinya serta sebaliknya orang lain juga membutuhkan keberadaan dirinya, sehingga hal ini dapat mengarahkannya kepada gaya hidup yang sehat.

Ketika dukungan sosial yang diharapkan rendah maka seorang istri akan merasa bahwa dirinya tidak dicintai, dihargai dan berpikir bahwa keberadaan dirinya tidak berarti bagi orang lain. Sehingga hal ini dapat mengarahkannya kepada gaya hidup yang tidak sehat.

La Rocco, House, dan French (dalam Sarafino, 1990) meneliti hubungan antara dukungan sosial dan stres kerja pada 2.000 orang pegawai kantor dan pegawai lapangan. Dampak stres kerja, misalnya dan beban pekerjaan tinggi,

ketidakamanan kerja, yang diungkapkan dari pengukuran tegangan psikologis yang ditunjukkan dengan rasa cemas, depresi dan keadaan terganggu (iritasi). Ukuran dukungan sosial mencakup dukungan emosional dan instrumental, serta dukungan sosial yang tersedia dilihat dari tiga sumber, yaitu supervisor pegawai yang bersangkutan, teman sekerja, istri, keluarga, dan teman bukan sekerja. Analisis korelasi menyatakan bahwa makin besar dukungan sosial yang tersedia bagi pegawai, makin rendah tegangan psikologis yang dialami (Rustiana, 2006:129 dalam Kemas - Volume 1 / No. 2 / Januari - Juni 2006).

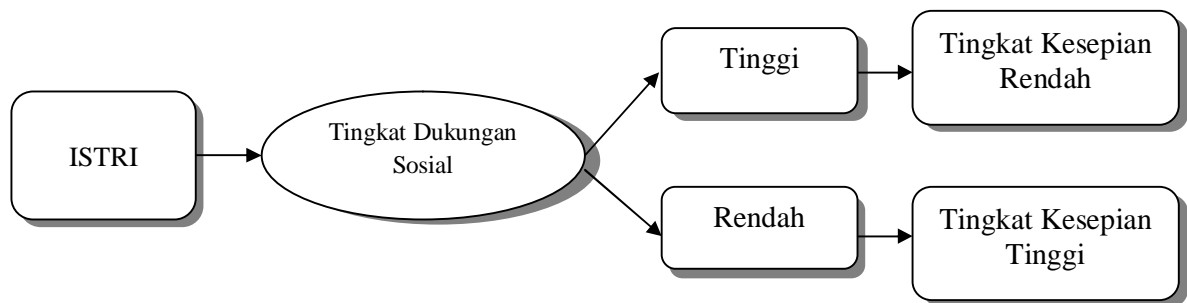
Salah satu kondisi mental yang dapat mengancam kesehatan psikis istri adalah perasaan kesepian. Anderson (1994), kesepian adalah suatu keadaan mental terasing (merasa terisolasi) dari lingkungannya yang disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, serta menyalahkan diri sendiri.

Rubenstein dan Shaver (1982) menyebutkan bahwa salah satu penyebab seseorang kesepian, adalah tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangan atau kekasihnya, dan selalu sendiri. De Jong Gierveld (1999:1), kesepian terjadi ketika terdapat kesenjangan antara keinginan individu untuk mendapatkan afeksi dan kehangatan dari orang lain dengan kenyataan yang dimiliki individu (individu kenyataannya tidak mendapat afeksi dan kehangatan sesuai harapannya : teman yang dimiliki tidak sebanyak gambaran jumlah teman yang diinginkan, orang dekat yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan kedekatan yang diinginkan).

Pentingnya pemberian bantuan atau pertolongan baik secara materi maupun non materi tersebut dinamakan dukungan sosial. Dukungan Sosial adalah pertolongan atau bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu (pasangan, teman dekat, keluarga, tetangga, masyarakat sekitar) berupa materi ataupun non materi (emosi dan informasi) yang dapat memberikan manfaat dan keuntungan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan agar individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan bernilai.

Dalam hal ini adalah dukungan sosial yang diberikan kepada istri TNI AL yang ditinggal suaminya berlayar. Ketika dukungan sosial yang diperoleh tinggi, maka seorang istri akan merasa bahwa orang lain peduli dengan dirinya, serta sebaliknya orang lain juga membutuhkan keberadaan dirinya, sehingga hal ini dapat mengarahkannya kepada gaya hidup yang sehat. Sebaliknya, ketika dukungan sosial yang diharapkan rendah maka seorang istri akan merasa bahwa dirinya tidak dicintai, dihargai dan berpikir bahwa keberadaan dirinya tidak berarti bagi orang lain. Sehingga hal ini dapat mengarahkannya kepada gaya hidup yang tidak sehat. Saroson (1983) berpendapat bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, memiliki harga diri dan mempunyai pandangan yang lebih optimis (Mujiadi, 2004:530).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara tingkat dukungan sosial (suami, keluarga dan Jalasenastri) dengan tingkat kesepian pada istri TNI Angkatan Laut yang berlayar.