

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA (STUDI KORELASI PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 SEMARANG)

Gea Lukita Sari¹, Farida Hidayati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275
Email: ghealukita@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada remaja awal. Konsep diri adalah pandangan, evaluasi, dan penilaian mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Kesepian merupakan keadaan psikologis yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian ideal dengan kenyataan dalam membina hubungan dengan orang lain. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang. Sampel penelitian berjumlah 150 siswa. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala konsep diri dan skala kesepian. Kedua skala disusun berdasarkan teori psikologi yang ada dan melalui proses uji coba. Proses tersebut menunjukkan koefisien reliabilitas skala konsep diri sebesar $\alpha=0,884$ dan skala kesepian sebesar $\alpha=0,907$. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil yang diperoleh adalah ada hubungan yang negatif signifikan antara konsep diri dengan kesepian yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,765 dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kesepian, demikian pula sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi kesepian pada siswa. Sumbangan efektif konsep diri terhadap kesepian sebesar 58,5% dan sisanya 41,5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci: Konsep diri, kesepian, siswa

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between self-concept and loneliness in early adolescence. Self concept is the view by the individual concerned. Loneliness is a psychological state arising from the mismatch ideal with reality in relationship with other. The sampling technique used is random cluster sampling technique. Population in this study amounted to 150 students. Data collection tool used is the self concept scale and loneliness scale. The both of scale is based on the existing psychological theories and through a proses of trial. The process of trials demonstrate self concept scale reliability coefficient of $\alpha = 0.884$ and loneliness scale for $\alpha = 0.907$. Data analysis using sample regression analysis technique. The result obtained are significant negative relationship between self concept and loneliness, indicated by the correlation of 0,765 and $p = 0,000$ ($p<0,05$). The higher of self concept then the lower of loneliness, but in contrast the lower of self concept then the higher of loneliness. Effective contribution to the self concept of loneliness as big as 58,5% and the rest 41,5% explained by other factors.

Keywords: Self concept, loneliness, and student

PENDAHULUAN

Pada hakekatnya, manusia adalah makhluk sosial. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangannya individu memiliki kebutuhan sosial yang semakin rumit dan beranekaragam. Keinginan untuk berada dekat dengan orang lain, memberikan seseorang kegembiraan, memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, berbagi kesenangan, mendapatkan pujian dan sebagainya. Proses interaksi sosial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari tidak selamanya berjalan lancar, kadang terjadinya hambatan. Hambatan dalam

interaksi sosial yang dilakukan individu akan mengurangi arti kebahagiaan dan makna hidup individu yang bersangkutan, terutama remaja.

Menurut Santrock (2003) interaksi dengan teman sebaya membuat remaja belajar mengenai hubungan timbal balik, mengenal orang lain dan diri sendiri, serta memahami minat dan pandangan teman sebaya, sehingga mempermudah remaja menyesuaikan diri dengan aktivitas teman sebayanya. Berbagai masalah dialami remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya, salah satunya remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial, menjadi tidak ingin melakukan aktifitas sosial. Remaja merasa tidak nyaman dalam kondisi tertentu, sehingga rasa keyakinan terhadap kemampuannya hilang. Kondisi ini menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan terisolir secara sosial, sehingga akan lebih mudah memunculkan perasaan kesepian.

Remaja sering mendeskripsikan kesepian yang dialami sebagai kekosongan, kebosanan, dan keterasingan. Remaja lebih sering kesepian ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya. Kesepian dirasakan karena belum terbentuknya keintiman baru yang berakibat remaja tidak mempunyai hubungan interpersonal yang intim (Rice, 1993).

Remaja yang mengalami kesepian dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang menyebabkan munculnya perasaan kesepian yaitu apabila intensitas hubungan sosial yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Remaja merasa kesepian karena mereka memiliki kebutuhan yang kuat akan keintiman namun belum memiliki keterampilan sosial yang baik atau kematangan hubungan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Mereka merasa terisolasi dan berpikir tidak memiliki seorang pun yang bisa memberi keintiman (Baron & Byrne, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian Yuhana (2010) diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif antara keterbukaan diri terhadap kesepian pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost. Keterbukaan diri memberi sumbangan relatif sebesar 21,1 % terhadap kesepian. Apabila keterbukaan diri semakin tinggi maka akan diikuti dengan kesepian yang rendah, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini menjelaskan bahwa keterbukaan diri dapat mempengaruhi munculnya perasaan kesepian secara internal.

Lingkungan keluarga merupakan faktor eksternal yang cukup besar mempengaruhi kesepian pada remaja. Remaja seringkali mengalami pergolakan dan konflik ketika berinteraksi dengan orangtua. Mereka memiliki perjuangan yang kuat pada tahapan perkembangannya untuk membebaskan diri dari ketergantungan pada orangtua untuk mencapai status dewasa. Remaja mulai berusaha meninggalkan kemandirian dengan orangtua dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Konflik dan tekanan yang dialami remaja dalam lingkungan keluarga, akan mempengaruhi penyesuaian di lingkungan sosial. Ketidakmampuan remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain, akan mudah menimbulkan perasaan kesepian (Ali, 2004).

Pendapat Jones (dalam Sears, 1994) menyatakan bahwa adanya sikap sinis dan tidak percaya diri dalam hubungan sosial pada orang kesepian. Orang yang kesepian sangat menilai diri mereka dan orang lain secara negatif. Mereka terlalu waspada terhadap ancaman, cemas menghadapi situasi-situasi sosial terkecil sekalipun. Perasaan tersebut terbentuk karena remaja tersebut memiliki konsep diri yang negatif terhadap dirinya.

Remaja yang memiliki konsep diri yang negatif akan menjadi sulit untuk menerima diri dengan apa adanya, tidak yakin terhadap dirinya sendiri, dan menyangka orang lain tidak menyukai dirinya. Remaja yang memiliki perasaan rendah diri akan mudah mengalami kesepian, sebab mereka selalu membandingkan diri dengan orang-orang lain yang nampaknya lebih cerdas, lebih mempesona dan lebih menarik. Remaja merasa memiliki banyak kekurangan dan menyimpulkan bahwa mereka tidak berharga atau tidak patut disayangi (Hurlock, 2006).

Remaja dengan konsep diri negatif cenderung memandang dirinya buruk dan tidak memiliki kemampuan yang dapat diandalkan, sehingga muncul perasaan tidak aman, kurang menerima dirinya sendiri, dan biasanya memiliki harga diri yang rendah. Remaja yang memiliki perasaan rendah diri cenderung ragu-ragu dan sulit membuka diri untuk memulai suatu hubungan persahabatan (Tjipto dkk, 2006).

Sullivan (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa jika remaja gagal untuk membentuk persahabatan yang akrab, mereka akan mengalami perasaan kesepian. Remaja yang kesepian mempunyai sedikit teman karena merasa ditolak, sehingga memilih untuk tidak bergabung dengan teman-teman sebayanya. Remaja yang mengalami kesepian akan merasa tidak puas (*dissatisfied*), kehilangan (*deprived*), dan menderita (*distressed*), namun bukan berarti kesepian yang sama terjadi di setiap waktu. Remaja yang berbeda bisa memiliki perasaan kesepian yang berbeda, pada situasi yang berbeda pula.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahapan masa remaja awal yang mengalami pembentukan konsep diri. Masa remaja awal berkisar dari usia 12 hingga 15 tahun, pada masa ini adanya penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya. Mereka menginginkan hubungan yang akrab dengan teman sebaya dan lebih membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Salah satu SMP favorit yang ada di Semarang yaitu SMP Negeri 2 Semarang. Lokasi sekolah ini cukup strategis dan prestasi-prestasi yang dicapai banyak membuat orangtua berminat untuk menyekolahkan anak-anak mereka di sekolah ini

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dilihat bahwa konsep diri dapat mempengaruhi remaja dalam menentukan sikap dan perilakunya. Konsep diri yang merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akhirnya dapat menimbulkan perasaan kesepian. Oleh sebab itu, muncul pertanyaan dari peneliti mengenai hubungan antara konsep diri dengan kesepian pada remaja. Penulis mengajukan penelitian dengan judul **“Hubungan antara Konsep Diri dengan Kesepian pada Remaja (Studi Korelasi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Semarang)”**.

METODE PENELITIAN

Variabel kriterium dalam penelitian ini adalah kesepian, sedangkan variabel prediktor adalah konsep diri. Definisi operasional kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan kegelisahan subjektif yang disebabkan kurang adanya hubungan yang mendalam, serta ketidaksesuaian antara keinginan dengan kenyataan dalam membina hubungan dengan orang lain. Definisi operasional konsep diri adalah penilaian individu mengenai dirinya sendiri meliputi karakteristik fisik, sosial, moral maupun emosional yang mengarahkan tingkah laku individu tersebut.

Penentuan pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara

individual. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas IX SMP N 2 Semarang yang terdiri dari delapan kelas dengan jumlah 150 orang. Karakteristik populasi penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 14-15 tahun dan merupakan siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari skala kesepian dan skala konsep diri. Kedua skala tersebut menggunakan Skala Likert, dengan menyediakan empat alternatif respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) terhadap objek sikap. Data yang diperoleh dari subjek tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menguji kebenaran hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Hasil uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov Smirnov* variabel kesepian memiliki distribusi normal dengan skor sebesar 0,687 dengan $p = 0,733$ ($p > 0,05$), sedangkan skor variabel konsep diri adalah 0,918 dengan $p = 0,369$ ($p > 0,05$) yang berarti variabel konsep diri memiliki distribusi normal. Uji linieritas hubungan antara variabel konsep diri dengan kesepian menghasilkan $F_{lin} = 208,931$ dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel konsep diri dengan kesepian. Terpenuhinya uji asumsi normalitas dan linieritas memungkinkan data untuk dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik regresi sederhana, diperoleh koefisien korelasi antara konsep diri dan kesepian sebesar 0,765 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,005$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara konsep diri dengan kesepian. Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara konsep diri dengan kesepian diterima. Nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,585 mengandung arti bahwa konsep diri memberi sumbangan efektif sebesar 58,5% terhadap kesepian pada remaja. Jadi kesepian dapat dijelaskan oleh konsep diri sebesar 58,5% dan sisanya sebesar 41,5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Remaja dengan konsep diri positif akan mengembangkan sikap-sikap seperti kepercayaan diri, harga diri, dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis. Remaja dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan akan mampu menjalankan tugas perkembangannya dengan baik. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri negatif cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan, sehingga tidak dapat menciptakan kehangatan dan keakraban persahabatan. Perasaan rendah diri akan menyebabkan remaja merasa malu dan kesepian, sebab individu selalu membandingkan diri dengan orang lain (Hurlock, 2006).

Kategorisasi konsep diri menunjukkan sebagian besar masuk kategori positif sebanyak 121 subjek (80,6%), sangat positif sebanyak 16 subjek (10,7%), dan terakhir kategori negatif sebanyak 13 subjek (8,7%). Jadi siswa siswi kelas IX SMP Negeri 2 Semarang digolongkan memiliki konsep diri positif. Deskripsi kategori konsep diri menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki konsep diri yang positif yaitu sebanyak 80,6% atau 121 subjek dengan rentang nilai antara 60 sampai dengan 78. Artinya, siswa memiliki pandangan yang baik terhadap diri sendiri dan menerima diri apa adanya, sehingga mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungannya. Identitas diri pada masa ini sudah mulai terbentuk seiring dengan

konsep diri yang mereka miliki. Remaja sudah mengenal hubungan di luar hubungan keluarga intinya.

Hasil penelitian tentang kesepian menunjukkan bahwa sebagian besar masuk kategori rendah sebanyak 117 subjek (78%), kemudian kategori sangat rendah sebanyak 26 subjek (17,3%), dan terakhir kategori tinggi sebanyak tujuh subjek (4,7%). Jadi siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang mempunyai kesepian tergolong rendah.

Kesepian yang dialami oleh siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang tergolong rendah disebabkan oleh faktor lingkungan secara eksternal dapat memberikan dukungan pada siswa untuk dapat berkembang di lingkungan sosial. Sekolah berperan aktif dalam mendukung perkembangan siswa selama disekolah. Guru BK memfasilitasi siswa untuk dapat berkembang dan melalui proses pembentukan identitas yang mulai berkembang. Melalui fasilitas yang memadai guru dan siswa dapat bekerjasama dalam menjalin komunikasi yang baik, sehingga meminimalisir munculnya perasaan kesepian pada siswa.

Komunikasi antara sekolah dengan orangtua siswa juga berjalan dengan baik. Setiap perkembangan siswa dapat diketahui oleh orangtua, sehingga membantu orangtua untuk membimbing anak-anaknya dengan cara yang tepat. Selain itu secara internal, siswa dapat memenuhi kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan yang akrab dengan orang lain. Keterbukaan diri siswa terhadap lingkungan dapat membantunya untuk mengenal diri sendiri dan orang lain, sehingga mampu memenuhi tuntutan dalam interaksi sosial.

Penelitian Yuhana (2008) membuktikan bahwa keterbukaan diri individu terhadap lingkungan akan mempengaruhi kesepian, semakin baik keterbukaan diri individu di lingkungan sekitar maka kesepian yang dialami individu semakin rendah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Melani (2009) menyatakan bahwa adanya hubungan kepribadian introvert dengan kesepian pada mahasiswa karena individu yang mempunyai kepribadian introvert cenderung kurang berinteraksi dengan lingkungannya dan lebih menyukai aktivitas yang dilakukan sendiri.

Kesepian ini dapat dihindari dengan memperbaiki keterampilan berkomunikasi, berjumpa dengan individu lain dan mampu mengenali diri sendiri. Mengenali diri sendiri membuat individu mampu menerima keadaan dirinya sendiri, memberikan penilaian yang baik terhadap dirinya, sehingga individu akan merasa dimengerti, bahagia, dipercaya, dicintai, unik, berguna dan berharga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kesepian pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Semarang dengan diperoleh hasil $r_{xy} = -0,765$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kesepian yang dialami oleh seseorang, sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin rendah pula tingkat kesepian pada remaja. Hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kesepian pada remaja terbukti. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang kesepian perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang turut berpengaruh terhadap kesepian. Tipe-tipe kesepian pada setiap orang berbeda-beda berdasarkan hilangnya ketetapan sosial yang dialami seseorang sehingga,

faktor penyebab seseorang mengalami kesepian lebih diketahui dengan baik dan mendapatkan solusi yang tepat pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. dan Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Baron, Robert A., Byrne D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Melani, E. (2009). *Hubungan antara Kepribadian Introvert dengan Kesepian pada Mahasiswa Pondokan yang Tidak Memiliki Pacar (skripsi: tidak diterbitkan)*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rice, P. (1993). *The Adolescent: Development, Relationship, and Culture*. Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- _____ (2007). *Perkembangan Remaja. Edisi 11, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. O., Freedman, J. L. dan Peplau, L. A. (1994). *Psikologi Sosial*. Jilid 2. Alih Bahasa: Adryanto, M. dan Soekrisno, S. Jakarta: Erlangga.
- Tjipto, S. dkk., (2006). *Konsep Diri Positif Menentukan Prestasi Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yuhana, S. (2010). *Hubungan Keterbukaan Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal di Tempat Kost*. Jurnal Psikologi. Jakarta: Universitas Gunadarma.