

berpendapat bahwa kesepian adalah ketidakmampuan untuk mempertahankan tingkatan dari keinginan untuk berhubungan dengan orang lain. Kesepian juga didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki. Orang yang kesepian cenderung untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri, tidak mau mendengar keterbukaan intim dari orang lain dan cenderung membuka diri mereka baik terlalu sedikit atau terlalu banyak, merasakan kesia-siaan (*hopelessness*), dan merasa putus asa.

Sedangkan menurut Burns (1988 : 218-220) kesepian juga didefinisikan sebagai keadaan emosional yang berasal dari keinginan untuk memiliki hubungan interpersonal yang dekat tetapi tidak bisa mendapatkannya. Burns juga berpendapat konsep bahwa kesepian dan rasa tertekan bisa diakibatkan oleh pikiran-pikiran negative yang didasarkan pada prasangka itu merupakan konsep yang kontroversial. Bahwa pikiran-pikiran negative itulah yang sebenarnya menyebabkan dirinya merasa tidak senang. Hal ini perlu diketahui semua orang agar mau berpikir dengan cara yang lebih positif tentang dirinya sendiri. Kesepian tampaknya merupakan fenomena yang umum di seluruh dunia, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian pada partisipan Asia koloni Inggris,

Spanyol, Portugis Kanada, keturunan Cina, Turki, dan Argentina demikian juga berbagai penelitian pada orang Kanada dan Amerika. Suatu investigasi dari mahasiswa Belanda menunjukkan bahwa kurangnya timbal balik dalam hubungan menyebabkan kesepian, terutama pada orang-orang yang mempersepsikan bahwa mereka memberi lebih daripada yang mereka terima. Individu yang kesepian merasa disingkirkan dan percaya bahwa mereka hanya memiliki sedikit kesamaan dengan orang-orang yang mereka temui. Kesepian disertai dengan efek negatif, termasuk perasaan depresi, depresi, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, *self-blame* dan rasa malu. Individu yang kesepian dipersepsikan sebagai tidak dapat menyesuaikan diri oleh orang-orang yang mengenal mereka.

Jadi dapat dikatakan kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosi yang diakibatkan atas kurangnya hubungan sosial yang ada sehingga menimbulkan perasaan terasing dan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada.

sedih. Bagi beberapa orang akan cenderung membutuhkan orangtuanya ketika sedang senang dan akan cenderung membutuhkan teman-temannya ketika sedang sedih.

- b. Usia. Sears (1994 : 215) mengatakan pada dasarnya segala usia dapat mengalami kesepian baik tua maupun remaja. Seiring dengan bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa berbagai perubahan yang akan mempengaruhi harapan atau keinginan orang itu terhadap suatu hubungan. Jenis persahabatan yang cukup memuaskan ketika seseorang berusia 15 tahun mungkin tidak akan memuaskan orang tersebut saat berusia 25 tahun.
- c. Perubahan situasi. Banyak orang tidak mau menjalin hubungan emosional yang dekat dengan orang lain ketika mereka sedang membina karir. Namun, ketika karir sudah mapan orang tersebut akan dihadapkan pada kebutuhan yang besar akan suatu hubungan yang memiliki komitmen secara emosional. Jadi, menurut Brehm, pemikiran, harapan dan keinginan seseorang terhadap hubungan yang dimiliki dapat berubah. Jika hubungan yang dimiliki orang tersebut tidak ikut berubah sesuai dengan pemikiran, harapan dan keinginannya maka orang itu akan mengalami kesepian.

B. *Self-Esteem*

1. Pengertian *Self-Esteem*

Menurut Blascovich & Tomaka (dalam Lubis, 2009 : 74) harga diri (*self-esteem*) adalah pandangan individu terhadap nilai dirinya atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, atau menyukai dirinya. Definisi *self-esteem* juga paling banyak dipakai oleh Rosenberg yang menggambarkan *self-esteem* sebagai suatu sikap suka atau tidak suka terhadap diri sendiri. Sedangkan menurut Baron & Byrne (2005 : 173) harga diri merupakan objek dari kesadaran diri, evaluasi diri, dan merupakan penentu perilaku. Oleh karena itu, perilaku merupakan indikasi dari harga diri yang bersangkutan karena penghargaan diri akan muncul dalam perilaku yang dapat diamati.

Branden (dalam Gunarsa, 2009 : 50) menyatakan bahwa harga diri (*self-esteem*) adalah suatu aspek kepribadian yang merupakan kunci terpenting dalam pembentukan perilaku seseorang. Karena hal ini berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil bahkan pada nilai-nilai dan tujuan hidup seseorang yang memungkinkan manusia menikmati dan menghayati kehidupan, sehingga seseorang yang gagal memilikinya akan cenderung mengembangkan gambaran harga diri yang semu untuk menutupi kegagalannya.

Maslow (dalam Sobur, 2011 : 277) berpendapat bahwa kebutuhan manusia sebagai pendorong (motivator) membentuk suatu hierarki atau jenjang peringkat. Pada awalnya, Maslow mengajukan hierarki lima tingkat yang terdiri atas kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, penghargaan, dan mewujudkan jati diri. Dikemudian hari, ia menambahkan dua kebutuhan lagi, yaitu kebutuhan untuk mengetahui dan memahami, serta kebutuhan estetika. Salah satu dari kebutuhan tersebut adalah penghargaan diri *self-esteem*. Menurutny harga diri (*self-esteem*) merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Kebutuhan akan penghargaan sering kali diliputi frustrasi dan konflik pribadi, karena yang diinginkan orang bukan saja perhatian dan pengakuan dari kelompoknya, melainkan juga kehormatan dan status yang memerlukan standar moral, sosial, dan agama.

Maslow juga membagi kebutuhan penghargaan diri ini dalam dua jenis, yang pertama adalah penghargaan yang didasarkan atas respek terhadap kemampuan, kemandirian, perwujudan, kita sendiri. Kedua, penghargaan yang didasarkan atas penilaian orang lain. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya, sehingga seseorang akan merasakan bahwa dirinya berguna atau berarti bagi orang lain meskipun dirinya memiliki kelemahan baik secara fisik maupun secara mental. Terpenuhinya keperluan penghargaan diri akan

menghasilkan sikap dan rasa percaya diri, rasa kuat menghadapi sakit, rasa damai, harga diri yang paling stabil, karenanya juga yang paling sehat, tumbuh dari penghargaan yang wajar dari orang-orang lain, bukan karena nama harum, kemasyhuran, serta sanjungan kosong. Namun sebaliknya apabila keperluan penghargaan diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seorang individu mempunyai mental yang lemah dan berpikir negative.

Jadi dapat disimpulkan bahwasannya harga diri (*self-esteem*) adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya atau penilaian individu terhadap kehormatan diri, dan menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

mengenai kekuatan, kemampuan, pencapaian, dan penampilan fisik.

Butler, dkk (dalam Lubis, 2009 : 76) berpendapat bahwa harga diri yang rendah akan berpengaruh negative pada individu yang bersangkutan dan mengakibatkan individu tersebut akan menjadi stress dan depresi. Selain itu, orang yang memiliki harga diri rendah senantiasa mudah mengalami kecemasan, tidak bahagia, selalu putus asa, tidak percaya diri, mudah dihinggapi rasa takut, seperti perasaan tidak diterima dan selalu merasa dibenci, selalu merasa gagal, terlalu takut menghadapi kelemahan dan kekurangan dirinya, sangat peka terhadap kritik dan mudah tersinggung, serta cenderung menarik diri dalam pergaulan. Banyak penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem*, kesehatan dan perilaku sehat. Baumeister, dkk (dalam Lubis, 2009 : 77) menyimpulkan bahwa keuntungan dari *self-esteem* yang tinggi ada dua, yakni meningkatnya inisiatif dan perasaan yang baik. Selain itu juga menemukan hubungan antara *self-esteem* dan kesehatan psikologis (misalnya depresi, kecemasan sosial, kesepian, merasa terasing).

Menurut Baron (2005 : 175-177) kebanyakan kasus *self-esteem* yang tinggi memiliki konsekuensi yang positif, sementara *self-esteem* yang rendah memiliki efek sebaliknya. Sebagai contoh,

evaluasi diri negative dihubungkan dengan ketrampilan sosial yang tidak memadai, kesepian, depresi, dan unjuk kerja yang menyertai pengalaman kegagalan. Sementara itu, *self-esteem* yang tinggi biasanya menguntungkan, *self-esteem* yang rendah memiliki efek negative yang tidak seragam. Sebagai contoh, *self-esteem* yang rendah dapat melemahkan system imunitas tubuh, sementara *self-esteem* yang tinggi membantu mengusir infeksi dan penyakit. Ada bukti yang menyatakan bahwa tingkat serotonin dalam darah yang lebih rendah berhubungan dengan impulsivitas dan agresivitas. Bahkan lebih buruk lagi, *self-esteem* yang rendah secara emosional adalah fluktuasi tinggi dan rendah sebagai respon terhadap perubahan situasi. Hal ini dikarenakan kemampuan untuk menolak pengaruh dari tuntutan situasi membutuhkan dasar harga diri yang stabil. *Self-esteem* yang stabil merupakan sebuah pengaman terhadap efek dari peristiwa negative dan *self-esteem* yang tidak stabil berhubungan dengan determinasi diri yang rendah, konsep *self* yang kurang jelas, dan ketegangan dalam mencapai tujuan seseorang.

C. Lanjut Usia (Lansia)

1. Pengertian Lanjut Usia

Lanjut usia merupakan penambahan umur seseorang disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan fungsi otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak, tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik (Hurlock, 2002 : 390). Menurut Tamher, (2009 : 23) lanjut usia adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana diketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki masa selanjutnya yakni lanjut usia, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapa orangnya, tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya. Selain itu pada usia lanjut, orientasinya secara umum serta persepsinya terhadap ruang/tempat dan waktu juga mundur karena biasanya pandangannya juga mulai menyempit dalam berbagai hal

Sedangkan menurut Hurlock (2002 : 380), tahap terakhir dalam perkembangan ini dibagi menjadi usia lanjut usia dini yang berkisar antara usia 60-70 tahun dan usia lanjut usia yang dimulai

pada usia 70 tahun hingga akhir kehidupan seseorang. Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) Undang-undang Republik Indonesia NO. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan para lanjut usia yang telah disebutkan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Usia tua atau lanjut usia ini adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin.

Berdasarkan pada pengertian-pengertian di atas, maka bisa ditarik sebuah kesimpulan mengenai lansia, maka lansia merupakan masa dimana seseorang sudah tidak ada lagi mengalami peningkatan kualitas fisik yang berkisar antara usia 60 tahun sampai 70 tahun dan usia lanjut yang dimulai pada usia 70 tahun hingga akhir kehidupan seseorang.

menarik untuk berhubungan dengan orang lain serta mereka percaya bahwa segala kekurangan yang dimiliki maka orang lain akan menolaknya. Kehilangan percaya diri ini menyebabkan individu kurang memiliki kemauan untuk mengambil resiko dalam situasi sosial sehingga menimbulkan hubungan sosial yang miskin dan berangkat pada kesepian.

Selain itu Maslow (dalam Lubis, 2009 : 277) berpendapat bahwa terdapat tingkatan kebutuhan manusia yang disebutnya *Hierarki of need's*. Kebutuhan manusia ini sebagai pendorong (motivator) membentuk suatu hierarki atau jenjang peringkat. Pada awalnya, Maslow mengajukan hierarki lima tingkat yang terdiri atas kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, penghargaan, dan mewujudkan jati diri. Dikemudian hari, ia menambahkan dua kebutuhan lagi, yaitu kebutuhan untuk mengetahui dan memahami, serta kebutuhan estetika. Maslow juga membagi kebutuhan penghargaan diri ini dalam dua jenis, yang pertama adalah penghargaan yang didasarkan atas respek terhadap kemampuan, kemandirian, perwujudan, kita sendiri. Kedua, penghargaan yang didasarkan atas penilaian orang lain. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya, sehingga seseorang akan merasakan bahwa dirinya berguna atau berarti bagi orang lain meskipun dirinya memiliki kelemahan baik secara fisik maupun secara mental. Terpenuhinya keperluan penghargaan diri akan menghasilkan sikap dan rasa percaya diri, rasa kuat menghadapi sakit,

