

Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal

Camelia Octaviany
Fakultas Psikologi/Psikologi Umum
Melocktavi@gmail.com

Abstrak –Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena kesepian pada wanita dewasa awal (*emerging young adult*) secara mendalam melalui latar belakang terbentuknya kejadian hingga dampak dan cara informan menghadapi kesepian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan menggunakan dua subjek wanita dewasa awal. Adapun latar belakang pengalaman berelasi dan persepsi yang muncul pada diri individu menjadi kunci utama dalam menemukan penyebab kesepian. Relasi dalam keluarga yang tidak memuaskan menimbulkan kebutuhan berelasi yang berekspektasi ketika individu berada di lingkungannya. Terciptanya perasaan kesepian dalam beberapa bentuk yang berbeda sesuai pada pengalaman tersebut menghasilkan gambaran kesepian yang berbeda-beda pula. Dampak yang dihasilkan dari kesepian dapat menyebabkan kebosanan dan tidak adanya penghargaan pada relasi yang dimiliki individu sehingga berdampak pada penggunaan cara yang efektif dalam mengatasi perasaan kesepian. Hasil penelitian menggambarkan sebagaimana *coping* yang dilakukan dalam mengatasi kesepian dapat bekerja sesuai dengan cara individu memaknai aktivitas tersebut, seperti mengenali kesepian itu sendiri, melakukan pengenalan diri dan hiburan yang disukai, serta melakukan pengungkapan diri. Perasaan kesepian ditentukan melalui gambaran psikologis pengalaman berelasi individu, menyebabkan kesepian menjadi unik pada satu sama lain. Kesepian bukan berarti tidak bisa terselesaikan, tapi justru dapat menjembatani para individu kesepian untuk semakin berkembang dan lebih jauh mengenal dan mencintai diri sendiri.

Kata kunci: Kesepian, wanita, dewasa awal, *coping*

Abstract –This study aims to describe the phenomenon of loneliness in early young adults, through the background of the formation of events to the impact and the way informants face loneliness. The method used in this study was qualitative and two subjects of early adult women. Background experience and related perceptions that in individuals become the main key in finding the cause of loneliness. Unsatisfactory relationships in the family cause the related needs that are expected when individuals are in their environment. The creation of feelings of loneliness in different forms according to experience produces a different picture of loneliness. The impact of loneliness can lead to boredom and lack of respect for the relationships that individuals have so that the impact on the use of effective ways to overcome loneliness. The results of the study describe as coping done in dealing with loneliness can work in accordance with the way individuals interpret these activities, such as recognizing loneliness itself, conducting self-recognition, preferred entertainment, and doing self-disclosure. Feelings of loneliness are determined through psychological images of experiences related individually, which causes loneliness to be unique to each other. Loneliness does not mean that it cannot be resolved, but can bridge lonely individuals to develop and further know who loves themselves.

Keywords: Loneliness, women, young adult, coping

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung satu sama lain. Hal ini mungkin sejalan jika dikaitkan dengan tugas perkembangan manusia dalam teori Erik Erikson yang berpusat pada kealamian manusia agar bisa berhubungan dengan manusia lainnya (Santrock, 2011). Bersosialisasi? Belakangan, rasanya tibalah kepekaan saya untuk memahami makna sebuah hubungan dengan orang lain lebih dalam dibandingkan sebelumnya. Ada saat dimana saya kehilangan arah, tidak memahami diri saya, mengasihani diri saya dan merasa tidak ada seorang pun yang akan mengerti posisi saya. Padahal sejak sekolah dasar, SMP, SMA, hingga berkuliah pun saya selalu memiliki relasi yang akrab dengan teman-teman 'genk' saya, tapi tanpa mereka rasanya saya bukan apa-apa. Pada akhirnya, saya pun sebisa mungkin menghindari kegiatan-kegiatan yang dapat menstimulasi saya untuk berada dalam situasi yang canggung dan memilih sendiri saja, mencari kenyamanan daripada 'mencari-cari' ketidaknyamanan.

Apa saya mengalami kesepian? Archibald, Bartholomew dan Marx menyatakan bahwa kesepian adalah terbentuknya kognitif dan emosi individu mengenai hubungannya yang tidak sesuai dengan harapan (1995, dalam Baron, Bryne, & Branscome (2006). Guy Winch (2014) menyatakan bahwa kesepian membuat persepsi yang salah dan mengubah pemikiran kita mengenai hubungan kita dengan orang-orang di sekitar kita. Kesimpulannya, kesepian sebagai akumulasi dari perasaan negatif yang membentuk ketidaknyamanan yang dirasakan individu akibat ketidakpuasannya pada hubungan atau relasi sosial dan bersifat subjektif. Dari survei yang saya bagikan di sosial media, hanya enam dari 143 orang berusia 16-24 tahun yang mengatakan 'tidak pernah' mengalami kesepian, Survei yang saya lakukan juga didukung oleh beberapa survei yang serupa. Mengutip dari *Psychology Today* (1970), survei mengenai kesepian memperlihatkan bahwa usia remaja (dibawah 18 tahun) dan dewasa awal lebih sering mengaku mengalami kesepian. Belum ada interpretasi yang akurat mengenai penyebabnya, akan tetapi hal ini cenderung terjadi karena pada usia tersebut individu mengalami banyak transisi sosial yang membuatnya mengalami gejala dan kemudian dapat menimbulkan kesepian dibandingkan dengan tahapan usia lain yang cenderung memiliki kondisi kehidupan lebih stabil (dalam Sears,

Perplau & Taylor; 2006). Peplau dan Perlman (1982, dalam Yusuf, 2016) mengatakan bahwa kesepian dapat terjadi karena tidak tersedianya teman dekat, ketidakpuasan atas apa yang terjadi dimasa lalu dan masa sekarang, dan kontak sosial semasa remaja. Jones, Briggs dan Smith (1986) mengatakan bahwa individu yang pemalu, introvert, peka dan kurang tegas juga memengaruhi kesepian. Mereka memengaruhi emosi serta pemikiran individu mengenai persepsi hubungan yang telah dijalin dengan orang lain serta meningkatkan resiko pemikiran yang cenderung sangat subjektif dan dapat menimbulkan konflik.

Perplau dan Taylor (2006) bahwa mereka membagi keberagaman tipe kesepian dalam tiga hal, yakni: *situational loneliness*, *emotional loneliness*, dan *social loneliness*. Tidak semua orang benar-benar berada di semua tipe kesepian sehingga memungkinkan baginya untuk tampil baik-baik saja di depan relasinya, namun merasakan kesepian dibelakang itu. Saya sendiri awalnya malu menyatakan bahwa diri saya kesepian, tapi melihat fakta dan data yang saya dapatkan rasanya saya harus berpikir ulang. Semakin saya menutupi, semakin saya khawatir, dan semakin rusuh juga keseharian saya jika memang ada situasi khusus yang membuat perasaan itu tersulut. Kesepian itu subjektif, kata Winch (2014).

Jika kesepian adalah sesuatu yang terkesan sederhana namun bisa sampai menyebabkan kematian dan genting untuk ditangani maka saya merasa harus segera mendapatkan solusinya. Saya membangun kesadaran bahwa sikap saya kepada orang lain juga dapat membangun persepsi orang lain terhadap saya dan mengakibatkan perilaku isolasi sosial yang tidak sengaja mereka berikan. Melalui pengenalan tentang diri, mengembangkan diri dengan kelebihan yang dimiliki, tidak rendah diri atau berbicara tentang orang lain dengan tulus dapat membantu untuk mengatasi perasaan kesepian. Mengisi kegiatan dengan hobi dan pekerjaan juga menjadi salah satu alternatif (Pratama & Rahayu, 2014).

Melalui pengalaman pribadi yang saya alami sebagai peneliti, saya begitu tertarik ingin mengetahui lebih dalam mengenai gambaran dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. Seperti halnya memahami respons dalam mengatasi kesepian diri, saya juga berkeinginan untuk memahami bagaimana *coping* yang individu lakukan dalam mengatasi kesepiannya.

METODE PENELITIAN

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah interpretatif, yang ditinjau berdasarkan pengalaman pribadi peneliti yang melihat fenomena kesepian sebagai perasaan yang rentan terjadi pada seorang wanita dewasa awal secara lebih mendalam. Melalui paradigma interpretatif, peneliti dapat menggambarkan faktor penyebab kesepian, ciri-ciri pada individu yang kesepian, pengalaman kesepian itu sendiri dimaknai oleh informan dan bagaimana informan menemukan cara yang dianggap tepat serta efektif dalam mengatasi kesepian yang terjadi secara lebih mendalam sesuai dengan tujuan penelitian yang berarti mengungkap, mempelajari dan memahami suatu fenomena tertentu. Individu memiliki penghayatannya sendiri terhadap fenomena dan membentuk keyakinan yang bersifat informatif.

Informan yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini berjumlah dua orang. Peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan tipe *purposive sampling* yang mengambil informan berdasarkan kesesuaiannya dengan topik penelitian. Kriteria yang harus dipenuhi adalah berjenis kelamin wanita, berusia ± 22 tahun (dewasa awal dan berada pada lingkup usia peneliti) dan masih berada dibangku perkuliahan. Perlu diketahui bahwa nama kedua informan telah disamarkan. Pemilihan gender informan wanita dikarenakan menurut Kira Asatryan (2016) wanita lebih banyak merasakan kesepian dibandingkan dengan laki-laki. Spekulasi terbentuk karena biasanya wanita memiliki kecenderungan untuk membangun pemikiran yang berpusat pada orientasi relasi sosial yang lebih kuat dibandingkan laki-laki dan ditambah dengan fakta kultur yang membawa laki-laki pada maskulinitas sehingga membuatnya kesulitan menunjukkan sisi lemah, salah satunya pada perasaan kesepian. Posisi peneliti sebagai interviewer sekaligus teman yang sudah mengenal informan sebelum penelitian menunjukkan ketidakcanggungan informan serta anggapan bahwa kesepian bukan menjadi sisi lemah mereka yang tidak dapat dikalahkan.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini, yakni wawancara dan observasi. Pada kegiatan wawancara, terlebih dahulu peneliti menyusun *interview guide*. *Interview guide* didasarkan pada berbagai hal yang sekiranya dapat menggali pengalaman kesepian dan cara mengatasi perasaan

kesepian informan. Wawancara merupakan kegiatan interaksi dari dua orang yang melakukan tanya-jawab guna mendapatkan informasi mengenai topik-topik tertentu (Esterberg, 2002 dalam Sugiyono, 2014). Wawancara merupakan kegiatan interaksi dari dua orang yang melakukan tanya-jawab guna mendapatkan informasi mengenai topik-topik tertentu (Esterberg, 2002 dalam Sugiyono, 2014). Dalam kegiatan wawancara mendalam yang dilakukan, peneliti mempersiapkan panduan wawancara yang bersifat *fleksible* mengingat peneliti dan informan telah mengenal sebelumnya. Adapun poin *guideline interview* yang digunakan sebagai dasar pertanyaan pada kegiatan wawancara penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latar belakang informan meliputi data demografis informan.
2. Latar belakang keluarga informan.
3. Interaksi sosial informan dengan anggota keluarga atau individu lain dalam lingkup terdekat tempat ia tinggal.
4. Interaksi sosial informan di luar anggota keluarga, seperti teman sekolah, teman kuliah dan organisasi atau kelompok tertentu tempat informan tergabung.
5. Reaksi sosial dari interaksi sosial yang dilakukan informan kepada seluruh relasi yang ia miliki.
6. Gambaran idealisasi relasi sosial yang diharapkan oleh informan.
7. Gambaran pengalaman kesepian yang dirasakan informan dan dampak yang dihasilkan dari pengalaman tersebut.
8. Ketertarikan pribadi informan meliputi kegiatan informan saat ada waktu luang, hobi yang dimiliki, prestasi yang sudah tercapai/yang ingin tercapai.
9. *Coping* yang dilakukan informan untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan.

Bersamaan dengan itu, peneliti juga melakukan observasi naturalistik selama proses wawancara berlangsung menggunakan alat pengumpulan data indera manusia untuk mengamati perilaku.

Pelaksanaan wawancara dilakukan sebanyak dua kali dalam jangka waktu sekitar tiga bulan pada setiap informan. Hal ini dilakukan untuk mengolah data terlebih dahulu supaya mengetahui data yang dirasa masih diperlukan dan dianggap kurang mendalam. Informan Jennie melakukan interview pada tanggal

25 Maret 2018 di rumah makan cepat saji daerah Sidoarjo dan 6 Juni 2018 di kampus informan. Informan Rosé melakukan interview pada tanggal 24 Maret 2018 di rumah makan cepat saji daerah Sidoarjo dan 12 Juni 2018 via *line* video call. Data wawancara yang sudah dibentuk transkrip wawancara kemudian di kategorikan sesuai dengan bahasan dalam percakapan tersebut. Proses selanjutnya adalah memasukkan kategori-kategori tersebut ke tema-tema tertentu yang akan menjadi pokok bahasan dalam analisa. Fleksibilitas dalam tahap ini menjadikan beberapa revisi hingga akhirnya dapat dikatakan tidak mengalami perubahan lagi. Proses ini telah menghasilkan interpretasi yang memiliki dua kemungkinan, yakni yang sejalan dengan fenomena yang telah dibahas sebelumnya atau menghasilkan fenomena baru mengenai topik. Analisis data dilakukan dengan melihat makna dalam kalimat serta ungkapan-ungkapan yang mengandung emosi tertentu dalam ucapan informan.

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data dapat dipercayai melalui triangulasi. Triangulasi adalah teknik yang dikemukakan Denkin untuk menggambarkan kebenaran data penelitian kualitatif yang sering kali diragukan oleh penelitian kuantitatif dalam mengurangi bias selama penelitian (Puspita, 2010; Rahardjo, 2010; Bachri, 2012). Peneliti telah menggunakan beberapa macam triangulasi yang sekiranya dapat mendukung penelitian ini. Kedua informan dapat digunakan sebagai pembanding untuk menghilangkan bias pada gambaran kesepian dengan melihat kesamaan tanpa menghilangkan perbedaan dalam dua hasil data tersebut. Peneliti juga menggunakan metode wawancara yang dilakukan dengan observasi selama proses wawancara berlangsung. Hal ini untuk menghilangkan ketidakconsistenan sumber data informan. Analisa dalam penelitian ini menggabungkan beberapa teori mengenai penyebab kesepian dan berbagai *coping* untuk melihat keberagaman hasil data. Semua ini dilakukan untuk menghilangkan bias peneliti, memperluas pengetahuan dalam analisa penelitian dan mencapai hasil penelitian yang diusahakan kelengkapannya. Pada penelitian kualitatif, kredibilitasnya dapat diakui jika penelitian tersebut telah mencapai kebutuhannya dalam menjawab pertanyaan riset yang diajukan. Dinamika yang terbentuk berdasarkan kedua informan tidak bisa digeneralisasikan dikarenakan

perbedaan pengalaman kesepian yang dirasakan serta penanganan yang disesuaikan dengan pengalaman tersebut.

Adapun proses dalam penelitian ini berpaku pada aturan kode etik psikologi (2010) yang diantaranya terdapat beberapa aturan. Peneliti bertanggungjawab dalam melakukan pengambilan data yang berkaitan dengan relasi merujuk pada rencana penelitian, yakni kesepian. Peneliti menempatkan informan sebagai subjek yang memiliki kekayaan informasi. Demi menjaga *well being* informan, peneliti memberikan *informed consent*, yang didalamnya berisi penjelasan terkait hak-hak informan seperti tujuan penelitian, lama prosedur pelaksanaan dan kesempatan dalam bertanya ketika belum memahami pelaksanaan. Bukan hanya pada saat wawancara, namun juga terkait perekaman suara informan untuk menjaga kerahasiaan identitas informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan pertama bernama Jennie adalah salah satu mahasiswi fakultas psikologi yang kini menghabiskan kesehariannya pada pengerjaan skripsi untuk menyempurnakan gelar sarjana. Ia merupakan gadis keturunan Batak. Ayah-ibunya berasal dari Sumatera Utara, dan merantau ke Surabaya dengan bantuan relasi yang sudah lebih dulu ada di Surabaya. Keduanya merupakan orang tua bekerja, ayah Jennie bekerja di perusahaan *finance* (leasing) dan ibu Jennie merupakan seorang suster di salah satu rumah sakit swasta.

Jennie menggambarkan ayahnya sebagai seorang yang loyal terhadap orang lain dan bersosialisasi dengan baik dalam pekerjaan yang digeluti, namun sikap Ayah Jennie yang sangat berprinsip terkadang membuat komunikasi beliau dengan Jennie menjadi kurang nyaman. Ibunya sebagai sosok yang tegas, disiplin dan rapi sehingga konflik yang tercipta diantara keduanya tidak jauh-jauh dari itu. Sikap Jennie yang sering kali mengeluh disinyalir sebagai bentuk protes karena ia tidak mendapatkan perlakuan yang sama dengan kedua saudaranya. Keluarganya yang tidak memiliki asisten rumah tangga (ART) sejak kelahiran adiknya membuat ia sedikit banyak mendapatkan peran mengurus rumah dan membantu ibu di dapur. Hal ini sangat kontras dengan kakak laki-laknya yang tidak pernah mendapatkan perintah untuk mengurus rumah, bahkan mengurus kepemilikannya

sendiri. Sedangkan adik perempuan Jennie mendapatkan toleransi mengingat aktivitas pendidikan yang tinggi karena sekolah di *full day school*.

Melihat situasi yang terbentuk dalam keluarga Jennie, ia cenderung mendapatkan tekanan sebagai anak yang paling bertanggungjawab dan dipercaya oleh ibu dalam pekerjaan rumah. Ia juga cenderung merasa terancam jika kualitas relasi yang ia miliki dengan ibu, sebagai relasi terkuatnya, akan berkurang. Ia kemudian mencoba melakukan perlawanan dengan berusaha berkembang sebagai pribadi yang unggul diantara saudaranya. Hal ini dinamakan sebagai perasaan inferior oleh teori Adler, yang menyatakan bahwa individu selalu ingin bergerak dan menunjukkan bahwa dirinya kuat sehingga ia akan berusaha memenangkan kompetisi pada suatu yang dianggapnya sebagai persaingan (Filnanti, 2013). Situasi ini mengakibatkan tumbuhnya permintaan untuk diakui.

Tekanan ini membuatnya membutuhkan sosok yang dapat memberikannya dukungan afeksi. Jennie cenderung sangat bergantung terhadap ibunya dalam berbagai situasi yang melibatkan pilihan, yang bersifat krusial atau penting. Adanya keyakinan yang kuat dan melekat pada diri Jennie bahwa orang tua (khususnya ibu) memiliki jalan yang terbaik untuk dia tempuh. Beberapa kali, Jennie dihadapkan pada situasi yang tidak mengenakkan seperti yang telah diprediksi ibunya. Hal itu pun semakin memperkuat keyakinan Jennie terkait saran-saran ibunya. Terkadang, sifat Jennie yang suka melaporkan tingkah laku negatif saudaranya secara sadar atau tidak bisa dimaknai sebagai usahanya karena telah menerima perasaan inferiorinya karena tidak memiliki relasi dekat dengan kakak dan adiknya. Adler menyatakan bahwa *sibling rivalry* adalah kondisi persaingan yang terjadi antarsaudara karena kebutuhan tertentu tidak terpenuhi. Hambatan pemenuhan kebutuhan itu sendiri dianggap individu tidak terpenuhi karena saudaranya yang lain sehingga ia tampak lemah (Niscitya, 2013). Dalam kasus Jennie, ia melihat sikap negatif saudaranya sebagai kelemahan untuk menjatuhkan mereka dan mendapatkan perhatian dari ibu lebih besar. Ini disebabkan ia merasa kalah dalam berelasi dekat dengan anggota keluarga yang lain.

Keputusan untuk menjalani hidup sendiri selama masa perkuliahan yang padat merupakan tantangan baru dalam sebagian pengalaman masa lalu Jennie.

Kesibukan sebagai mahasiswi menggolongkan Jennie pada sosok yang jarang bersosialisasi dengan tetangga kamar kos yang lain. Banyaknya tugas membuat Jennie banyak menghabiskan waktunya di kampus dan lebih sering istirahat ketika berada di kos-kosan. Menyadari seringnya ia absen dari keakraban sesama penghuni kos membuat Jennie lebih peka pada situasi yang tampak menyudutkan terkait relasi sosialnya disana. Terlebih setelah ia mendapatkan masukan dari Mark, kakaknya, yang secara tiba-tiba mengatakan bahwa dirinya kurang membaur di kosan tersebut semakin membuat Jennie meyakini keterasingan sosial.

Jennie mencoba memenuhi kebutuhan berelasinya di kampus. Kebutuhan akan mendapatkan perhatian yang besar membuat ia lebih peka dalam memperlakukan orang-orang di sekitarnya. Mendapatkan teman-teman dekat dan direspons positif agaknya membanggakan bagi Jennie. Ia menganggap bahwa pertemanan cukup membuatnya mengutamakan mereka. Oleh karena itu, ketika mereka mulai sibuk dengan diri sendiri karena fokus pada peminatan dan skripsi membuat Jennie merasa sendirian. Pola kehidupan yang meningkat karena kesibukan menyebabkan Jennie dan teman-teman dekat sebayanya merasakan tekanan untuk mencapai tujuan masa depan dan menjadi mandiri tanpa bergantung pada pemikiran orang lain. Pengalaman pertemanan masa sekolah dan ketergantungan mengerjakan tugas kelompok pada masa perkuliahan merupakan satu pengalaman yang sangat membekas untuk Jennie ketika dihadapkan dalam kondisi menjalin relasi dekat, namun kini ia dituntut bekerja sendiri dalam mengerjakan tugasnya. Keduanya menjadi dua sisi timbal-balik yang saling bercermin karena sama-sama lebih berorientasi pada diri masing-masing. Kebutuhan sosial menafsirkan kondisi pribadi Jennie yang mulai kesulitan dalam mengembangkan tujuan untuk masa depan dan butuh untuk segera menggantikan posisi hubungan positif yang sebelumnya ada serta menjadi lebih kompetitif.

Akumulasi dari pengalaman-pengalaman psikologis tersebut membentuk gambaran relasi sosial yang kurang memuaskan bagi Jennie. Ini disebut sebagai *loneliness* atau kesepian.

“Saat nggak ada yang ngechat.. nggak ada yang ngasih perhatian, nggak ada yang... apa ya... semuanya nggak ada yang kayak peduli, kayak nggak ada yang mau peduli aku. Kayak kosonglah,

intinya kayak temen-temenku nggak ada di dekatku. Kayak misalnya... aku merasa ada yang hilang, itu juga bisa.” (Jennie/I)

Keberadaan orang-orang terdekat dalam situasi tertentu memiliki peranan yang begitu penting dalam diri Jennie. Hal itu dapat ditunjukkan dengan berbagai cara untuk menandai bahwa relasi dekat itu benar adanya. Tidak harus menampakkan diri, bentuk sederhana seperti menanyakan kabarpun dapat menjadi satu tanda untuk menunjukkan kepedulian dalam pandangan Jennie. Kesepian merupakan pengalaman psikologis seseorang dalam memandang relasi sosialnya. Jennie mengalami kesepian karena saat itu terjadi, ia cenderung seakan merasa tidak memiliki sosok yang berperan sebagai *intimate friend—intimate relationship*, meskipun ia menyadari bahwa ia dikelilingi relasi-relasi terdekatnya. *Intimate relationship* merupakan keberadaan relasi dari peran seseorang atau beberapa orang sebagai partner dalam berkomunikasi untuk mencapai tujuan tertentu, yakni untuk menjalin status persahabatan, merasa ada orang lain yang memerdulikan dan sebuah timbal-balik sosial (Perlman, & Cozby, 1983). Pertemanan yang bersifat akrab akan menunjukkan relasi sehat yang berhasil dibentuk oleh Jennie, namun kegagalan dalam menemukan partner tersebut menimbulkan perasaan terisolasi sosial. Jennie mengalami *situational loneliness*—keterpisahan dari figur lekat ibu sebagai anggota keluarga terdekat dan pertemanan yang dianggap memuaskan dan *emotional loneliness*—ketidakhadiran *intimate person* tersebut dalam diri Jennie.

Menurut Winch (2014), salah satu hal yang perlu dilakukan ketika menyadari dirinya terluka akibat kesepian adalah tidak memperdalam luka merupakan kunci untuk menaklukkan kesepian. Seperti mengganjal perasaan kesepian, Jennie melakukan aktivitas yang sekiranya dapat membuatnya lupa akan perasaan tersebut. Tersedianya berbagai fasilitas membuat Jennie lebih mudah mengontrol diri agar tidak berfokus pada keterpurukan kesepian yang dapat membuatnya berpikir untuk menjatuhkan diri sendiri. Oleh sebab itu, Jennie kembali ingin menghidupkan rasa semangatnya melalui aktivitas-aktivitas yang ia sukai. Tidak melulu terpuruk, aktivitas mendengarkan musik atau menonton film dijadikan pilihan untuk mengikis rasa sepi. Kegiatan ini dapat memicu *self intimacy*. *Self intimacy* merupakan tindakan untuk memahami diri sendiri secara keseluruhan sehingga merasa terhubung dengan dirinya sendiri (Orlov, 2015).

Self intimacy dalam ilustrasi bagan pengalaman kesepian adalah salah satu dari cara untuk mengatasi kesepian (Sonderby & Wagoner, 2013).

Efektifnya cara mengurangi kesepian juga didasarkan pada bagaimana individu mengatur hal tersebut kepada dirinya, tidak berhenti pada bagaimana kesepian itu berkurang, tapi kewenangannya yang mendukung sejauh mana *coping* dapat menjaga agar perasaan tersebut tidak kembali. Dukungan dari keluarga dan teman-teman juga merupakan sisi yang tidak boleh dilewatkan sebagai sosok yang menjadi bagian pada dunia sosial Jennie. Keberadaan ibu yang mendengarkan keluh-kesah Jennie atau tindakan teman-teman yang memberikan perhatian ketika Jennie sedang bercerita juga merupakan penguat bagi diri Jennie dalam menghindarkannya dari pemikiran-pemikiran negatif tentang gambaran sosialnya. Dukungan ini menyebabkan terbukanya kesempatan Jennie untuk melakukan *self disclosure* untuk mengurangi perasaan kesepiannya. *Self disclosure* terdiri dari dua jenis, yaitu *descriptive* dan *evaluative* (Perlman & Cozby, 1983). Jennie merasa kesal ketika ingin menceritakan suatu hal yang menurutnya privasi dan tidak perlu diceritakan pada orang lain, namun sejatinya ia menghargai siapapun sosok yang tidak berkeberatan menjadi ‘pendengar yang baik’ pada topik yang ia sampaikan dan dapat dipercayai dalam menjaga informasi tersebut melegakannya.

Informan kedua adalah Rose. Titik balik kehidupan Rose benar-benar di mulai ketika ia menginjakkan kaki di jenjang taman kanak-kanak (TK). Kejadian hari itu masih samar-samar berbekas di benaknya. Suatu hari, Rose ingat ibunya tiba-tiba menangis ketika menerima sebuah telfon. Ayahnya yang memutuskan untuk memiliki dua istri sejak Rosé masih di jenjang taman kanak-kanak membuatnya mendapatkan dua sosok ibu dalam kehidupannya, ibu kandung dan ibu tiri. Rosé kecil mungkin tidak memahaminya, yang ia ketahui adalah perasaan tertekan saat melihat orang tuanya bertengkar.

Meski telah menikah lagi, ayah Rosé tidak serta-merta melupakan anak-anaknya. Relasi beliau dan Rosé tetap berjalan dengan positif dibuktikan dengan sikap beliau yang selalu memberikan perhatian pada Rosé. Apapun yang menjadi keinginan Rosé sebisa mungkin beliau penuhi. Hal ini ternyata juga didukung dengan usaha sang ibu tiri sendiri agar dapat diterima oleh Rosé sebagai anak dari

suaminya. Di mata Rosé, beliau adalah orang yang sangat membantu bagi ia dan ayahnya karena beliau yang mendampingi sang ayah diurusan bisnisnya. Ibu tiri juga yang membimbing Rosé dalam bekerja di tempat sang ayah.

‘Tante’, sebutan yang disematkan Rosé kepada ibu tiri sebenarnya sedikit-banyak memberikan arti lebih dari sekedar status. Ibu tiri Rosé seringkali memberikan banyak hadiah yang sekiranya menjadi kesukaan Rosé. Rosé juga menerima hadiah-hadiah tersebut, namun sebanyak apapun ia masih menganggap beliau sebagai orang lain. Orang lain yang bukan merupakan anggota keluarga dari keluarga kecilnya sehingga ada batasan tidak kasat mata yang diberikan Rosé kepada beliau. Rosé mengakui bahwa ia menerima segala hal positif yang diberikan ibu tirinya. Ia juga melihat relasi yang sehat dari komunikasi sang ibu tiri dengan ayah sebagai contoh positif untuk berelasi dalam rumah tangga, namun di lain sisi ia tetap merasa kesulitan untuk tidak bisa menerima status ‘tante’ tersebut sebagai seorang ‘ibu’ karena terus terbayang dengan ibu kandungnya. Ungkapan ini cenderung dimaknai sebagai harapan Rosé untuk mendapatkan sosok ibu yang baik dari ibu kandungnya namun justru ibu tiri yang melakukannya. Ini membuat pertentangan batin pada diri Rosé yang jelas-jelas tidak dapat memihak antara ibu kandung atau si ‘tante’ yang menunjukkan sikap positif. Akan ada kesulitan bagi anak untuk memahami sebuah poligami dan memungkinkan hilangnya kepercayaan pada ayah sebagai panutan (Ngantung, 2015). Orang tua adalah lingkup terdekat yang dipercayai oleh anak dan tidak tercapainya kepercayaan pada figur tersebut memengaruhi kepercayaan individu terhadap orang lain. Dalam hal ini, Rosé tidak menemukan figur yang tepat untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada pihak yang dapat ia percayai. Fungsi *self disclosure* dapat diterima dari siapapun yang diharapkan dan dianggap dekat dengan informan, tidak terkecuali sang ayah yang ia anggap sebagai sosok yang dekat secara ‘status’nya.

Rosé cenderung memiliki harapan besar mengenai relasi diantara keduanya dalam idealisasi gambaran keluarga. Ia mengharapkan sosok ayah dan ibu yang saling memahami satu sama lain dan berusaha menutupi kekurangan masing-masing, akan tetapi Rosé justru melihat kenyataan yang sebaliknya. Meskipun masih menjadi keluarga secara utuh secara status, tidak dapat

dipungkiri bahwa ia menyadari ada kesenjangan dari sikap yang ditunjukkan keduanya dan mulai menghubungkan-hubungkan kondisi tersebut sebagai akibat dari pernikahan kedua sang ayah. Harapan Rosé dapat dikatakan kurang tercapai sehingga menyebabkan kekecewaan dan menjadikan ketidakpuasan dalam berelasi dengan orang tua. Ia mungkin masih dapat berkomunikasi baik dengan ayah dan ibunya, namun membentuk hubungan yang akrab dan intim merupakan persoalan lain yang belum ia selesaikan karena isu *lacks of trust*. Idealisasi diri terhadap suatu relasi tertentu yang tidak sesuai dengan yang diharapkan membentuk kondisi yang tidak seimbang sehingga menimbulkan kekecewaan dalam berelasi, khususnya idealisasi Rose dalam keluarga. Adanya perasaan terkekang juga menyebabkan Rose cenderung kurang menerima pembelajaran dalam berinteraksi sosial sehingga pemenuhannya ia lakukan sebisa mungkin setelah kondisi itu berlangsung hilang dengan cara mengejar ketertinggalannya. Usaha untuk mencapai harapan relasi sosial yang lebih baik menegaskan bagaimana awal dari cara tersebut dapat efektif pada situasi-situasi ke depannya.

Dalam Santrock (2011), faktor keintiman yang diraih seseorang mungkin saja gagal dan memaksanya untuk kembali pada proses menemukan *intimate person* atau mulai menjalin *intimate relationship*. Situasi tersebut kadang memberikan efek kurang menyenangkan seperti depresi dan kesulitan dalam memercayai orang lain. Hal ini sejalan dengan Rosé yang tidak menemukan figur lekat sebagaimana yang ia cari-cari sedari dulu. Kebutuhan afeksi semakin membesar manakala tidak terpenuhinya tugas-tugas psikososial di masa-masa sebelumnya.

Rosé dapat dikatakan mengalami perasaan kesepian karena tidak tersedianya relasi memuaskan atau yang ia harapkan akibat gambaran psikologis yang terbentuk dari kondisi keluarga. Poligami sang ayah membuat Rosé kehilangan relasi intim terdekat karena kesulitan mengungkapkan perasaannya terhadap ayah dan ibu. Ia juga kesulitan dalam mengembangkan relasi yang diinginkan karena kurangnya pembelajaran langsung di sosial dan pemberian penghargaan diri yang rendah sebagai akibat dari status dengan anak dari keluarga poligami.

“Karena itu tadi, istilahnya gini lho, karena aku merasa ada temen, ada keluarga, tapi aku nggak bisa membagikan seluruh isi hatiku secara lengkap. Ke salah satu orang aja lho, nggak bisa. Aku

merasa seperti itu, mesti sepotong- sepotong- sepotong- sepotong.”
(Rosé/I)

Penyingkapan diri menjadi suatu isu yang kompleks dalam perjalanan pengalaman Rosé mengalami kesepian. Ia menyadari bahwa peran orang terdekat atau orang yang dapat ia percaya akan membawa kenyamanan pada dirinya, namun yang ia ketahui justru berbeda. Penyingkapan diri atau *self-disclosure* merupakan cara membangun kontak sosial dengan saling berbagi informasi terkait diri individu kepada orang lain, begitu pula sebaliknya (Perlman & Cozby, 1983). Lagi, peran *intimate friends* sangat penting ketika Rosé merasa bahwa ia tidak memiliki sosok tersebut, di samping kenyataan bahwa ia merasa ada relasi-relasinya yang ‘seharusnya’ pantas memiliki peran tersebut secara status. Entah itu teman atau keluarga sekalipun, ketidakberadaan *intimate relationship* menyebabkan Rosé mengalami kesepian berupa *emotional loneliness*—absennya figur akrab.

Sama-sama merasakan kesepian, Jennie dan Rosé memiliki tindakan yang berbeda dalam menyikapi kesepian mereka. Rosé yang sebenarnya suka mengisi waktu luang dengan bermain piano, mendengarkan lagu atau menonton film lebih memilih untuk berkegiatan lain.

“Merenung. Ya, merenung itu tadi. Kadang aku ngelamun, kadang aku cerita sepotong-sepotong. Cerita sepotong itu paling enggak seperti ember penuh *tuh* berkurang separuh gitu lho. Lumayan lah.” (Rosé/I)

Rosé mengambil tindakan berpikir dan beraksi yang bertujuan untuk mencapai tujuannya dalam mengatasi perasaan kesepian. Reflek Rosé melakukan perenungan untuk merefleksikan diri mengenai caranya memahami masalah, sedangkan menceritakan situasi yang membuatnya terstimulasi merasakan kesepian kepada orang lain merupakan tindakan yang ia ambil untuk mengurangi beban. Tindakan ini adalah salah satu cara dalam *coping strategies*, yakni *reflection and acceptance* (Sonderby & Wagoner, 2013). Dengan mengambil tindakan ini, Rosé mencoba membangun pemikiran negatif yang ia rasakan dan kembali meninjau ulang sehingga dapat dihasilkan pemikiran yang lebih sehat. Kondisi tersebut menimbulkan penerimaan terhadap perasaan kesepian itu sendiri dan memunculkan persepsi dalam hubungan yang lebih realistis. Hal itu juga berlaku di relasi pertemanannya. Tinjauan pada kasus Rose mendukung *coping*

strategies yang efektif pada poin Sonderby & Wagoner (2013) yang sebelumnya tidak menjelaskan detail situasi pada cara mengatasi kesepian.

Rosé juga membangun relasinya ke tingkatan yang lebih akrab dengan melakukan penyingkapan diri melalui membagi informasi diri yang sifatnya lebih intim, tentunya merujuk pada latar belakang keluarga namun menahan beberapa karena cenderung masih membentuk sikap ragu dalam mempercayai tempat curahan hatinya itu. Tidak masalah karena orang-orang yang menjadi ungkapan hatinya tidak menolak tindakan tersebut, bahkan Lucas mendukungnya dengan meminta Rosé untuk fokus kepada dirinya sendiri saja. Bentuk penyingkapan diri Rosé ini kemudian menjadi efektif baginya karena membawa kelegaan. Keberadaan saudara yang menjalankan fungsi persaudaraan yang menguntungkan juga dapat diterapkan sebagai cara efektif pada pengurangan kesepian melalui *support*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesepian, sejatinya merupakan permainan dalam persepsi individu masing-masing mengenai penilaian negatif dan positif terhadap relasi yang dimiliki. Pada masa usia tahapan dewasa awal di masa *emerging young adult* (18-25 tahun), mereka mulai menerima tekanan-tekanan baru sebagai tanggungjawab memasuki masa dewasa. Satu hal yang paling menonjol adalah membangun relasi akrab atau intim supaya tidak terisolasi sosial yang dapat menyebabkan kesepian.

Meskipun bentuk kesepian seringkali berbeda-beda, akan tetapi tampaknya wanita dewasa awal cenderung mengalami bentuk kesepian emosional (*emotional loneliness*). Keberadaan orang-orang yang dianggap sebagai relasi dekat diharapkan dapat memberikan kepuasan berelasi bagi individu, sedangkan anggapan akan tidak tercapainya situasi tersebut membuatnya mengalami perasaan kesepian secara emosional. Hal ini dapat dikatakan sejalan pada situasi dan pengalaman-pengalaman individu dewasa awal yang menjalin relasi dekat dengan orang-orang di sekitarnya setelah berelasi selama kurun waktu tertentu dan memiliki status yang lebih kompleks dibandingkan dengan status layaknya orang biasa. Dalam hal ini, status yang kompleks tersebut dapat diartikan sebagai 'status keluarga' atau 'status sahabat' yang memiliki pemaknaan lebih mendalam

dibandingkan pada relasinya dengan orang lain. Individu memiliki harapan akan berjalannya fungsi berelasi dekat yang positif dan sesuai keinginan.

Lingkungan kecil keluarga memengaruhi aksi individu dalam berelasi di luar keluarga. Peran teman sebaya seringkali mendominasi, seperti misalnya teman-teman di masa sekolah dan masa kuliah. Kedua pengalaman yang diberikan informan menjelaskan relasi sosial individu dewasa awal, khususnya *emerging young adult*, masih berputar dengan relasinya dengan keluarga dan teman-teman sebayanya, meskipun juga adanya sedikit isu mengenai relasi intim dengan lawan jenis. Dapat disimpulkan bahwa hal itu bisa saja muncul dan menimbulkan kesepian manakala berelasi dengan lawan jenis memiliki satu series topiknya dalam pengalaman individu, yang hanya muncul sebagai selingan pada informan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, efektifitas *coping* memang seperti *personal preference* yang menyesuaikan individunya, namun kesamaan diantara kedua informan dapat dikatakan menjembatani bahwa individu juga bisa menggunakan cara yang sama dalam mengatasi kesepian. Tanpa menutup kemungkinan terputus dari perasaan kesepian, kedua informan nyatanya memiliki respons yang berbeda namun ternyata mengarah kearah yang sama. Satu individu dapat menggambarkan cara yang dilakukannya cenderung efektif sehingga menimbulkan pandangan-pandangan yang lebih positif, terbuka bahkan terarah lebih dari sebelumnya. Bukan hanya pada caranya memandang orang lain, namun juga pada situasi yang melibatkan keterkaitan pada masa sewaktu ia mengalami kesepian. Di situasi lain, individu yang lain dapat menyatakan bahwa caranya mengatasi kesepian tidak sepenuhnya berhasil, namun tidak juga dapat dikatakan salah. Ketika stimulasi penyebab kesepian muncul, ia masih merasakan kesepian, namun lebih baik dalam mengontrol diri sehingga intensitasnya tidak sekuat perasaan kesepian sebelumnya.

Dengan ditulisnya penelitian ini, peneliti berharap individu di luar sana mulai peka terhadap kondisi psikis masing-masing, khususnya yang mengarah pada kesepian sehingga dapat menemukan tindakan yang tepat dalam mengatasinya. Kepada peneliti selanjutnya, kesepian merupakan penelitian yang sangat luas sehingga masih banyak sisi lain yang dapat lebih didalami. Penelitian

dinamika kesepian pada laki-laki, pandangan masyarakat kepada dampak ekstrim orang kesepian, gambaran psikologis dewasa awal yang belum berpasangan atau melanjutkan penelitian ini dengan fokus pada satu jenis gambaran pengalaman kesepian pada subjek-subjek spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisya, E. (2017, Agustus 25). *Anak dalam Keluarga Poligami: Unsur yang Dilupakan*. Retrieved 2018, from Magdalene.co: <https://magdalene.co/news-1371-anak-dalam-keluarga-poligami-unsur-yang-dilupakan.html>
- Ardina, I. (2018, Juni 21). *Citra Ibu Zaman Sekarang Lebih Positif*. Retrieved 2018, from Beritagar.id: <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/citra-ibu-tiri-zaman-sekarang-lebih-positif>
- Armini, N. M. (2011). *Personal Blogspot*. Retrieved October 19, 2017, from Hubungan Sosial di Kemahasiswaan serta Masalah yang sering muncul: <http://mdearmini.blogspot.com/2011/11/hubungan-sosial-di-kemahasiswaan-serta.html>
- Arumdina, A. F. (2013). Pengaruh Kesepian terhadap Pemilihan Pasangan Hidup pada Dewasa Awal yang Masih Lajang. *Universitas Airlangga Surabaya* , 160-169.
- Asatryan, K. (2016, Januari 4). *Psychology Today*. Retrieved April 2017, from Psychology Today Web site: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-art-closeness/201601/3-surprising-truths-about-gender-and-loneliness>
- Baron, R. A., Bryne, D. E., & Branscome, N. R. (2006). *Social Psychology*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon.
- Burns, D. D. (1988). *Mengapa Kesepian: Program Baru yang Telah Diuji secara Klinis untuk Mengatasi Kesepian*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Daulay, R. (2017, September 26). *Menyelamatkan Generasi Menunduk*. Retrieved 2017, from Kompasiana: <http://mudanews.com/sosial-budaya/2017/09/26/menyelamatkan-generasi-menunduk/>
- Hadiyanti, N. I. (2017, Desember 18). *Kakak Benarkan Jonghyun SHINee Meninggal Bunuh Diri*. Retrieved 2018, from Tabloid Bintang:

- <https://www.tabloidbintang.com/asia/korea/read/86981/kakak-benarkan-jonghyun-shinee-meninggal-bunuh-diri>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Utama.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach, Fifth Edition*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Joy, M. (2015). *Kodokushi, fenomena mati karena kesepian di Jepang*. Retrieved 2017, from Japanese station: <https://japanesestation.com/kodokushi-fenomena-mati-karena-kesepian-di-jepang/>
- Kemala, D. R., & Puspitawati, I. (n.d.). Perbedaan Tingkat Kesepian Berdasarkan Status pada Wanita Dewasa Awal. *Universitas Gunadarma* .
- Lima, E. (2013, Juli 1). *Poligami di Mata Anak-Anak*. Retrieved 2018, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/estherlima/5520c8928133119e7419fba5/poligami-di-mata-anakanak>
- Maharrani, A. (2018, April 2). *Debat di Dekat Anak Ganggu Perkembangan Emosi*. Retrieved 2018, from Beritagar.id: <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/debat-di-depan-anak-ganggu-perkembangan-emosi>
- Martin, J. M., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and Social Uses of The Internet. 660-671.
- Ngantung, D. (2015, October 26). *Ketika Poligami Terlalu Terfokus Pada Perasaan Istri, Suara Anak Terlupakan*. Retrieved 2018, from Wolipop.detik: <https://wolipop.detik.com/read/2015/10/26/172616/3053721/857/ketika-poligami-terlalu-terfokus-pada-perasaan-istri-suara-anak-terlupakan>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (2008). Toward a Social Psychology of. *Personal Relationship in Disorder* , 31-56.
- Perlman, D., & Cozby, P. C. (1983). *Society for The Psychology of Social Issue*. New York: Holt, rinehart & Winston.
- Ponzetti, J. J., & James, C. M. (1997). Loneliness and Sibling Relationship. *Select Press* .

- Pratama, A. P., & Rahayu, E. (2014). Kesenian Anak Tunggal pada Dewasa Awal. *Psikodimensia* , 1-9.
- Pratama, H. (2011). *pola Hubungan Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Anak Terhadap Motivasi Berprestasi pada Anak*. Jakarta.
- Raco, J. R., & Semiawan, C. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Rahardjo, H. M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif*. Malang: UIN Malang.
- Rahardjo, M. (2010, October 15). *Triangulasi dalam Penelitian Kualitatif*. Retrieved 2018, from Uin: <http://www.uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Septianingsih, D. S., & Na'imah, T. (2012). Kesenian pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi Undip* .
- Sofiana, L. (2015). Cara Mengatasi Kesenian Pada Anak Tunggal Dewasa Awal.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences* .
- Suryana, A. M. (2016, Oktober 18). *Sindo News*. Retrieved April 2017, from Sindo News Web site: <https://metro.sindonews.com/read/1148231/170/kesenian-janda-di-bekasi-nekat-tabrakan-diri-ke-kereta-1476794431>
- Taylor, S. E., Perplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology Twelfth Edition*. New Jersey: Pearson Prectice Hall.
- TED, & University, L. (2014, November). *TED Ideas Worth Spreading*. Retrieved April 2017, from TED Ideas Worth Spreading Web site: https://www.ted.com/talks/guy_winch_the_case_for_emotional_hygiene#t-391804
- Tim Penyusun Materi Mata Kuliah. (2016). *Teori dan Teknik Intervensi Behavioristik dan Kognitif*. Surabaya.

- University of Pittsburgh Teliti Pengguna Media Sosial*. (2017, Maret 7). Retrieved 2017, from Tribunnews: <http://kupang.tribunnews.com/2017/03/07/university-of-pittsburgh-teliti-pengguna-media-sosial>
- Verawati, K. P. (2015). *Kesepian pada Lansia Ditinjau dari Tempat Tinggal*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wahidah, F. N., & Chyntia, T. (2012). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) dengan Perilaku Parasosial Pada Wanita Dewasa Awal. 1-16.
- Yusuf, R. N. (2016). Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja. *Psychology Forum UMM* , 386-393.