

GAMBARAN KESEPIAN PADA *EMERGING ADULTHOOD*

Muhammad Zein Permana¹ dan Meilina Fuji Astuti²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani,
Jl. Terusan Jend. Sudirman, Cibeber, Kec. Cimahi Sel., Kota Cimahi, Jawa Barat 40531

E-mail: zein.permana@lecturer.unjani.ac.id; meilinafuji@gmail.com

Abstrak

Emerging adulthood merupakan saat seseorang berada pada masa eksplorasi jalan karir, identitas, dan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penghayatan pengalaman kesepian menurut *emerging adulthood*. Adapun penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis tematik. Partisipan yang terlibat adalah 46 orang mahasiswa aktif Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani angkatan 2018. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *self-administered survey* menggunakan *google form* dengan dua pertanyaan terbuka. Teknik analisis data menggunakan metode *thematic analysis* yang diolah dengan aplikasi MAXQDA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden menghayati kesepian dalam cara yang berbeda tergantung bagaimana mereka memaknai kesepian tersebut, dan tipe kesepian yang lebih banyak ditemukan adalah kesepian emosional.

Kata kunci: kesepian, *emerging adulthood*

LONELINESS DESCRIPTION OF *EMERGING ADULTHOOD*

Abstract

Emerging adulthood is a periode when a person is exploring a career path, identity, and lifestyle. This study aims to determine how the description of the experience of loneliness according to *emerging adulthood*. The research was conducted using a qualitative approach with thematic analysis. Participants involved 46 active students of 2018th year Psychology at Jenderal Achmad Yani University, Cimahi. The data was collected using a self-administered survey method using *google form* with two open questions. The data analysis technique uses the thematic analysis method which is processed by the MAXQDA application. The results showed that respondents experience loneliness in different ways depending on how they interpret loneliness, and the type of loneliness that is more commonly found is emotional loneliness.

Key words: loneliness, *emerging adulthood*.

Pendahuluan

Hubungan sosial adalah bagian yang tak terpisahkan dari lingkungan individu dan merupakan sumber dukungan yang cukup besar. Ketersediaan dan keragaman hubungan sosial itu sendiri sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Fiori et al., 2006). Penelitian-penelitian sebelumnya membuktikan bahwa kesepian dapat terjadi pada sepanjang kehidupan manusia, meskipun fakta tersebut telah ditemukan, tetapi studi-studi yang dilakukan lebih memfokuskan pada kesepian yang terjadi pada lansia atau usia lanjut. Kesepian terjadi pada berbagai individu di belahan dunia, dengan adanya penurunan linier seiring bertambahnya usia (Barreto et al., 2020).

Emerging adulthood adalah periode antara remaja akhir yang berusia sekitar 18 tahun dan

masuknya usia dewasa yang stabil dan berlangsung cukup lama serta merupakan tahap kehidupan baru mengenai peristiwa yang terjadi pada masa remaja dan dewasa muda, dalam kata lain diartikan sebagai periode ketika individu bukan lagi remaja namun juga bukan dewasa yang terjadi pada usia 18-29 tahun (Arnett et al., 2014). Individu yang berada pada usia *emerging adulthood* ini berada pada masa eksplorasi jalan karir, identitas, dan gaya hidup. Kehidupan ibarat pertumbuhan dan evolusi, beberapa individu berusaha untuk mencapai peningkatan diri, mencari relasi untuk menjadikan diri lebih baik, serta mencari peluang untuk memperluas wawasan dan keterampilan yang spesifik (Permana, 2020).

Sudah menjadi kepercayaan umum di kalangan masyarakat bahwa kesepian sering terjadi pada kalangan orang tua. Namun sebuah penelitian menemukan bahwa remaja dan dewasa muda menunjukkan proporsi kesepian yang paling besar (Williams & Braun, 2019). Berbeda dengan lansia, dewasa muda atau *emerging adulthood* merupakan masa dimana individu sedang dalam masa mobilitas, eksplorasi identitas, gaya hidup, dan relasi. Banyak cara yang bisa dilakukan individu yang berada pada usia *emerging adulthood* untuk menjalin relasi dan melakukan kegiatan, sehingga individu hendaknya terhindar dari perasaan kesepian.

Dari sekian banyak cara yang bisa digunakan *emerging adulthood* dalam menjalin relasi, tidak menutup kemungkinan bahwa lingkup sosialnya akan bertambah banyak. Namun, jumlah hubungan yang individu *emerging adulthood* miliki ternyata tidak mampu menghilangkan perasaan kesepian. Responden yang lebih muda cenderung lebih banyak merasa kesepian secara signifikan daripada responden yang lebih tua, dengan adanya penurunan linier seiring bertambahnya usia. Individu yang tidak percaya pada orang-orang disekitarnya dan merasa tidak cocok dengan lingkungan juga lebih sering merasa kesepian (Pyle & Evans, 2018).

Russell et al., (1984) menyatakan bahwa kesepian sosial (*social loneliness*) dan emosional (*emotional loneliness*) merupakan pengalaman kesepian yang berbeda. Dimana dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa kesepian sosial terkait dengan hal-hal yang berhubungan dengan interaksi sehari-hari dengan orang lain, seperti menjadi bagian dari kelompok atau organisasi dan memiliki kesamaan dengan orang lain. Sedangkan kesepian emosional mencakup hubungan yang lebih intim dengan orang lain, seperti seberapa besar dirinya menganggap orang lain mengerti diri kita. Perbedaan kedua bentuk kesepian juga ditemukan pada bagaimana individu mengatasi kesepian. Kesepian emosional mengarahkan seseorang untuk melakukan aktivitas pemecahan masalah perilaku dan kognitif, sedangkan kesepian sosial hanya dikaitkan dengan aktivitas pemecahan masalah kognitif (Russell et al., 1984).

Kesepian dapat mengakibatkan dan membuat seseorang terisolasi secara sosial karena keinginan mereka untuk menarik diri dari lingkungan sosial sehingga koneksi dengan orang lain terputus, dan dapat terjadi sebagai akibat dari isolasi sosial ketika individu terputus dari hubungan keluarga, teman, tetangga, rekan kerja, organisasi, atau sumber interaksi sosial lainnya (Williams & Braun, 2019).

Kesepian hanyalah salah satu hasil yang mungkin dari evaluasi subjektif dari situasi yang ditandai dengan sejumlah kecil hubungan. Orang yang terisolasi secara sosial tidak selalu kesepian, dan orang yang kesepian tidak selalu terisolasi secara sosial dalam arti objektif. Kesepian bersifat subjektif, dan merupakan pengalaman negatif tentang ketidakseimbangan antara hubungan yang terwujud dan tingkat hubungan yang diinginkan (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2016). Sehingga

individu yang sendiri tanpa kehadiran orang lain belum tentu akan merasa kesepian, namun rasa kesepian tersebut akan meningkat ketika individu sedang sendirian (Hazer & Boylu, 2010).

Beberapa penelitian terkini di Indonesia yang relevan dengan tema kesepian, rupanya lebih banyak membahas hubungan kesepian sebagai sebab dari sebuah akibat dan hubungannya dengan variabel lain. Penelitian sebelumnya mengenai kesepian yang lebih banyak dibahas secara kuantitatif, belum cukup dalam menggambarkan penghayatan pengalaman kesepian itu sendiri, dan beberapa penelitian yang menggambarkan kesepian pada *emerging adulthood* seringkali diberi tambahan kriteria, seperti kesepian pada individu yang mengidap depresi (Fadillah, 2018), dan atau pengidap kanker payudara (Rosedale, 2007).

Berdasarkan hal tersebut, terdapat sebuah pengetahuan yang belum didalami lebih lanjut, terutama tentang cara seseorang menghayati perasaan kesepian pada individu yang berada pada usia *emerging adulthood*, sehingga hal tersebut perlu untuk dikaji dengan lebih mendalam. Maka kesenjangan antara temuan dan fakta berada pada tipe *research knowledge gap*, yang dapat terjadi apabila pengetahuan atau informasi mungkin tidak saja belum ditemukan pada penelitian sebelumnya dan hasil studi yang diperoleh bisa saja berbeda dari yang diharapkan.

Metode Penelitian

Partisipan Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini, dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik dimana pemilihan partisipan, *setting* atau unit sampling lainnya dilakukan berdasarkan kriteria atau tujuan (Patton, 2002). Anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk meneliti mengenai pengalaman kesepian pada *emerging adulthood*, maka dipilih responden 46 orang mahasiswa aktif Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi yang berusia 18-21 tahun, dan mengalami kesepian. Mahasiswa psikologi dipilih menjadi responden karena mahasiswa psikologi memiliki kecerdasan emosional dan konsep diri yang cenderung positif (Farkhaeni, 2011).

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan analisa tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan tema berdasarkan data yang diperoleh. Data dikumpulkan melalui survei yang berisi dua pertanyaan terbuka dalam bentuk *google form*, yang menghasilkan data berupa jawaban naratif dari narasumber. Dua pertanyaan yang diajukan adalah 1) apa yang pertama kali terlintas dalam pikiran kamu ketika mendengar kata kesepian? dan 2) ceritakan yuk pengalaman yang kamu alami ketika kesepian?

Proses Pengumpulan Data

Data dianalisis dengan salah satu teknik analisa dalam penelitian kualitatif yaitu analisa tematik, dimana setiap kalimat jawaban partisipan dilakukan pengkodean secara bertahap. Analisa dilakukan satu per satu dari kedua pertanyaan yang diajukan menggunakan aplikasi MAXQDA. Proses koding dalam analisa tematik terdiri dari tiga tahap, diantaranya adalah *initial coding* yaitu mengkategorisasikan jawaban yang berulang dan mirip secara kategori, lalu *axial coding*, yaitu proses koding data kembali dengan melihat keterkaitan dan hubungan antara masing-masing kode/kategori dari *initial code*, dan *selective coding*, yaitu menggabungkan setiap kategori *axial code*.

Dalam menilai ketelitian dan keterpercayaan dari sebuah studi kualitatif didasarkan pada apakah temuan penelitian sudah masuk pada kriteria tepat dan akurat baik dari sudut pandang peneliti, peserta, atau pembaca (Creswell, 2014). Lincoln & Guba (1985) juga Ivankova (2015) menyatakan indikator keterpercayaan studi kualitatif adalah kredibilitas. Dalam pandangan Lincoln dan Guba, kredibilitas adalah salah satu faktor terpenting dalam membangun kepercayaan karena menjawab pertanyaan, seberapa kongruen temuan dengan kenyataan (Merriam, 1998; Shenton, 2004).

Hasil

Hasil analisa data tematik pada pertanyaan pertama melalui *initial coding*, *axial coding*, dan *selective coding* menghasilkan lima tema utama. Dimana ketika partisipan diminta untuk menjawab terkait dengan apa yang terlintas dalam pikiran saat mendengar kata kesepian, diperoleh lima tema utama dalam bentuk aspek, yaitu aspek perasaan, situasi, relasi, perilaku, dan pikiran, yang merupakan hasil dari *selective coding*.

Tema: Perasaan

Partisipan menegaskan bahwa kesepian itu tidak terkait dengan ada atau tidaknya orang lain selain subjek, artinya suatu rasa seolah-olah dirinya sendiri dalam kondisi yang ramai sekalipun.

“Kesepian menurut saya itu seperti merasa sendirian atau Alone.” (Subjek SN)

Kosong, perasaan hampa dan juga suatu emosi yang tidak menyenangkan (bagi orang normal).”
(Subjek, MFPP)

“Yang terlintas dalam pemikiran saya ketika mendengar kata kesepian adalah kesedihan.” (Subjek FVP)

Namun, aspek perasaan tidak hanya terkait dengan ada atau tidak adanya seseorang di sekitar partisipan, dimana partisipan yang lain menyatakan hal yang berbeda. Kesepian menurut partisipan bukan hanya sendirian secara fisik dan keberadaan orang lain saja, melainkan terkait dengan perasaan hampa dan kesedihan. Perasaan hampa ini berarti keadaan dimana dirasakannya kekosongan dalam hati.

Menurut beberapa partisipan, kesepian erat kaitannya dengan kesedihan. Dimana kondisi kesepian yang mereka alami membuat para partisipan merasa sedih, sehingga kesepian dikatakan identik dengan kata kesedihan.

Tema: Situasi

Meskipun beberapa responden menyebutkan bahwa kesepian tidak terkait dengan ada atau tidaknya kehadiran orang lain di sekitar subjek, Sebagian responden menyatakan hal yang sebaliknya, dimana kesepian merupakan kondisi sendiri tanpa kehadiran orang lain.

“Sendirian, merenung, tidak punya siapa-siapa.” (Subjek MS)

Dari pernyataan tersebut, responden menegaskan bahwa kesepian adalah kondisi dimana hanya ada dirinya sendiri di suatu tempat tanpa ada kehadiran orang lain disekitarnya.

Tema: Relasi

Hal selanjutnya yang terkait dengan kesepian adalah aspek relasi. Responden menyatakan bahwa kesepian merupakan kondisi dimana ia membutuhkan seseorang untuk bercerita, hilangnya figur yang dicintai, dan berada jauh dari keluarga, sebagaimana yang diungkapkan oleh responden sebagai berikut.

"Tidak mempunyai siapa-siapa untuk berbagi cerita, keluh kesah, bahkan untuk mengobrol pun tidak ada." (Subjek, MWS)

"Kesepian biasa nya saat kita jauh dari orang tua kita." (Subjek B)

"...kehilangan seseorang maupun makhluk hidup disayang (orang tua, teman hidup, keluarga terdekat, hewan peliharaan, tumbuhan dsb.)." (Subjek PAII)

Beberapa responden menyatakan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi dimana partisipan tidak mempunyai seseorang untuk diajak mengobrol, bercerita, dan berbagi kekhawatiran.

Responden menegaskan bahwa kesepian adalah kondisi yang dirasakan akibat kehilangan figur yang dicintai karena kematian, atau dipisahkan oleh jarak yang cukup jauh. Hal ini sejalan dengan pernyataan responden B yang menyatakan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi dimana dirinya berada atau tinggal jauh dari tempat orang tuanya tinggal.

Tema: Pikiran

Beberapa partisipan menyatakan bahwa kesepian merupakan peristiwa yang umum terjadi pada semua orang. Hal ini menegaskan bahwa menurut partisipan kesepian tidak hanya terjadi pada segelintir orang saja dan terjadi pada setiap orang, berikut cuplikannya.

"...kesepian umum dirasakan oleh setiap orang." (Subjek AR)

"Perasaan yang membingungkan dan tidak nyaman" (Subjek MR)

Melelahkan." (Subjek FAC)

Subjek MR menyatakan bahwa kesepian merupakan perasaan yang membingungkan dan membuat tidak nyaman. Hal tersebut menegaskan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi yang terkait dengan ketidaktahuan apa yang harus dilakukan dan apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya. Subjek FAC juga menegaskan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang melelahkan.

Tema: Perilaku

Aspek perilaku juga memiliki kaitan yang erat dengan kesepian karena menurut responden, kesepian merupakan suatu keadaan yang menyebabkan responden tidak tergugah atau termotivasi untuk melakukan aktivitas dan diam memikirkan sesuatu atau merenung. Berikut cuplikan responden.

"...hilangnya semangat..." (Subjek KNT)

"...merenung..." (Subjek MS)

"...kesepian" adalah moment untuk "me time" dimana kita benar benar melakukannya sendiri,

berdamai dengan diri sendiri dan lebih mengargai keberadaan seseorang.” (Subjek WDL)

Meski demikian, subjek WDL menyatakan hal yang berbeda dengan subjek yang sebelumnya, dimana menurut WDL kesepian merupakan kesempatan baginya untuk memanfaatkan kesepian sebagai waktu yang tepat untuk melakukan evaluasi diri agar lebih bersyukur dengan kondisi dan situasi sekarang yang dialaminya.

Selanjutnya pada pertanyaan kedua yang telah dianalisa menggunakan analisa data tematik melalui *initial coding*, *axial coding*, dan *selective coding*, diperoleh 2 tema utama. Ketika responden diminta untuk menceritakan pengalaman yang dialami ketika merasa kesepian, diperoleh dua tema utama yaitu terkait penyebab kesepian, dan reaksi yang ditampilkan ketika kesepian.

Tema: Penyebab

Relasi

Pada faktor penyebab, responden menyatakan bahwa relasi merupakan penyebab utama yang mendasari rasa kesepian. Responden menyatakan bahwa kesepian akan muncul pada saat tidak ada orang yang dapat dijadikannya sebagai tempat/teman bercerita dan bersandar, sebagaimana cuplikan berikut.

“...saat sedang ada masalah tapi ga ada temen buat cerita, perasaan saya kaya semakin gendok, ga ada yang peduli.” (Subjek WAR)

Selanjutnya responden menegaskan bahwa masalah keluarga menjadi salah satu penyebab kesepian. Tidak terjalannya komunikasi diantara anggota keluarga menyebabkan responden tidak merasakan kehangatan emosional yang dapat diperoleh dari keluarganya sehingga kesepian pun muncul. Berikut cuplikannya.

“Saya sering merasa kesepian ketika di rumah, karena kedua orangtua saya sibuk bekerja, kakak saya sudah berumah tangga, dan saya tidak mempunyai adik.” (Subjek NNRP)

Tema: Reaksi

Reaksi yang ditampilkan partisipan terbagi menjadi dua, yaitu reaksi positif dan negatif.

Reaksi positif

Reaksi positif mencakup perilaku menghibur diri dengan mencari kesibukan, menjalin interaksi dengan orang lain, dan menjadi momen untuk mengembangkan diri sendiri. Berikut cuplikan para responden.

“...hal lain yang bisa dilakukan agar tidak merasa kesepian menghibur diri sendiri dengan melakukan kegiatan-kegiatan seperti halnya menonton, makan, memasak, menulis atau jalan-jalan sendiri.” (Subjek, APA)

Responden menegaskan salah satu cara menghibur diri ketika kesepian adalah dengan melakukan berbagai aktivitas. Ketika responden sibuk dengan kegiatan yang dilakukannya, perasaan kesepian akan teralihkan dan perlahan tergantikan dengan fokus pada aktivitas yang dilakukan.

"Jika saya merasa kesepian, saya akan reach out pada teman-teman saya." (Subjek, FAC)

Selanjutnya, reaksi yang ditampilkan responden ketika kesepian adalah berusaha menjalin interaksi dengan orang lain yang bertujuan untuk mengurangi rasa kesepian, seperti yang dinyatakan oleh subjek FAC. Hal tersebut menegaskan bahwa dengan terjalannya interaksi antara responden dengan orang lain misalnya teman, maka rasa kesepian akan perlahan menghilang.

"Ketika saya kesepian saya pasti lebih banyak diam dan intropeksi diri kenapa saya bisa sampai kesepian dan apa yang salah di diri saya." (Subjek, WTA)

Beberapa responden menegaskan bahwa reaksi dirinya ketika kesepian adalah melakukan evaluasi diri dengan harapan kesepian ini bukan menjadi penghambat, melainkan sebagai momen untuk perkembangan diri.

Reaksi negatif

Selain menampilkan reaksi positif, beberapa responden menampilkan reaksi negatif yaitu menjadi sedih, *overthinking*, serta merasa galau dan stres.

"...seringkali saya menangis untuk membuat hati saya sedikit lega." (Subjek, AMA)

"...kalo udah gitu ya overthinking sih pastinya memikirkan banyak hal yang memang seharusnya ga dipikirkan secara berlebihan..." (Subjek, YO)

"Kalau kesepian yang dirasain itu sedih, galau, ngga puguh, ngga karuan mau ngapain, semuanya jadi serba salah." (Subjek, RAAZ)

Responden AMA menegaskan bahwa rasa kesepian kerap membuat dirinya merasa sedih hingga menangis. Responden lain yaitu YO menegaskan bahwa kesepian membuatnya memikirkan segala sesuatu yang bahkan belum terjadi dan tidak perlu untuk dipikirkan secara berlebihan.

Kesepian juga menjadi penyebab responden kerap merasa galau dan stres. Hal ini ditegaskan dalam pernyataan RAAZ yang menyatakan bahwa kesepian membuat dirinya merasa bingung akan kondisinya dan tidak tahu apa yang akan dilakukannya, seakan apa yang akan dilakukan tidak akan ada yang berjalan dengan lancar.

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, hal yang paling menonjol dari kedelapan tema tersebut adalah bahwa partisipan menghayati kesepian sebagai keadaan dimana ia membutuhkan orang lain untuk berbagi emosi dan cerita, serta munculnya rasa kesepian tidak tergantung pada ada atau tidaknya bentuk fisik orang lain disekitarnya.

Pembahasan

Kesepian menurut partisipan bukanlah keadaan dimana dirinya sedang berada pada kondisi sendiri tanpa kehadiran orang lain, melainkan sebuah rasa dimana seolah-olah dirinya sendiri dalam kondisi yang ramai sekalipun. Namun disisi lain, responden lain menyatakan bahwa kesepian merupakan suatu kondisi dimana hanya ada dirinya saja seorang tanpa keadaan orang lain disekitarnya. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh de Jong Gierveld & van Tilburg (2016) yang menyatakan bahwa orang yang terisolasi secara sosial tidak selalu

kesepian, dan orang yang kesepian tidak selalu terisolasi secara sosial dalam arti objektif.

Berdasarkan penemuan selanjutnya, partisipan menegaskan bahwa kondisi sendiri tanpa kehadiran orang lain memang dirasa dapat memperparah rasa kesepian yang dialaminya. Dimana penemuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hazer & Boylu (2010) yaitu individu yang sendirian belum tentu akan merasa kesepian, namun rasa kesepian akan meningkat ketika individu sendirian.

Kesepian juga dimaknakan sebagai suatu kondisi saat dirasakannya kekosongan dalam hati, yang disertai dengan emosi negatif. Ketika merasa kesepian tanpa kehadiran orang lain disekitarnya, membuat partisipan kemudian merasa tidak ada yang peduli atau mengerti dirinya. Hal tersebutlah yang kemudian memicu munculnya pikiran negatif, salah satunya galau atau kacaunya pikiran seseorang akibat kondisi sulit dan membingungkan yang dihadapi para partisipan. Dikatakan membingungkan karena beberapa responden menyatakan bahwa ketika kesepian mereka tidak tahu mengapa dan apa penyebab sebenarnya mereka merasa kesepian.

Kesepian kemudian dihayati sebagai penyebab *overthinking* atau pikiran yang membuat khawatir tanpa sebab yang jelas. Keterlibatan persepsi negatif terhadap lingkungannya yaitu merasa tidak ada yang mengerti dirinya, akhirnya membuat beberapa responden merasa rendah diri dan tidak berharga. Rendahnya harga diri yang dirasakan, mengakibatkan munculnya perasaan malu untuk mengungkapkan dirinya di hadapan orang lain. Namun, beberapa responden juga berpikir bahwa kesepian merupakan hal yang wajar terjadi pada semua orang. Pikiran tersebut rupanya cukup membantu responden dalam mengubah kesepian menjadi suatu pembelajaran untuk dirinya agar lebih baik di masa yang akan datang.

Responden kemudian menghayati kesepian sebagai suatu kondisi dimana tidak adanya seorang pun disisinya untuk diajak mengobrol, bercerita dan berbagi kekhawatiran. Begitupun ketika berada di keramaian, tak jarang responden secara tiba-tiba merasa seolah dirinya berbeda dengan orang lain dan merasa tersisihkan yang berakhir pada rasa kesepian. Hal ini terjadi ketika orang disekitarnya ada secara fisik, namun interaksi tidak terjadi karena masing-masing individu di sekitar responden terlalu sibuk dengan pikiran dan kegiatan yang sedang dilakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian terjadi bukan hanya karena ukuran jaringan sosial yang dimiliki, melainkan kualitas hubungan memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kesepian sebagaimana yang diperoleh dari hasil penelitian M. & L.C., (2016).

Reaksi yang ditampilkan responden ketika kesepian terbagi menjadi dua, yaitu reaksi positif yang bertujuan untuk mengatasi perasaan kesepian dan reaksi negatif. Reaksi positif mencakup penghiburan diri dengan mencari kesibukan, berusaha menjalin interaksi dengan orang lain, dan menjadikan momen kesepian sebagai waktu untuk mengembangkan diri. Sedangkan, reaksi negatif yang ditampilkan adalah sedih, menjadi *overthinking*, serta merasa galau dan stres. Kesepian emosional mengarahkan seseorang untuk melakukan aktivitas pemecahan masalah perilaku dan kognitif, sedangkan kesepian sosial hanya dikaitkan dengan aktivitas pemecahan masalah kognitif (Russell et al., 1984).

Responden mengungkapkan bahwa kesepian muncul ketika terputusnya koneksi antara dirinya dengan keluarga, teman, pacar, sahabat, hingga binatang kesayangan yang bisa diakibatkan karena kematian ataupun akibat perbedaan jarak yang cukup jauh dengan figur terdekatnya. Penemuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Williams & Braun (2019) yaitu

kesepian dapat terjadi sebagai akibat dari isolasi sosial ketika individu terputus dari hubungan keluarga, teman, tetangga, rekan kerja, organisasi, atau sumber interaksi sosial lainnya.

Temuan selanjutnya pada penelitian ini adalah responden yang kesepian merasa bahwa tidak ada seorang pun yang paham dan peduli akan situasi dirinya. Penemuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa beberapa individu yang kesepian memiliki kecenderungan mempersepsikan orang lain secara negatif, sehingga mengakibatkan rusaknya interaksi sosial dan membuat orang lain menjauh, yang akan memperburuk rasa kesepian (Matthews et al., 2016). Namun, penemuan ini juga tidak sepenuhnya mendukung penelitian yang dilakukan oleh Matthews et al., (2016) karena, tidak semua responden yang kesepian akan memandang negatif orang lain, dan mengarahkan pada perilaku merusak interaksi sosialnya. Beberapa responden justru menyatakan kesepian membuat dirinya berusaha untuk menjalin interaksi dengan orang lain.

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi tipe kesepian yang lebih banyak terjadi pada usia *emerging adulthood*, yaitu kesepian emosional. Mengutip dari pernyataan Russell et al., (1984) kesepian emosional mencakup hubungan yang lebih intim dengan orang lain, seperti seberapa besar dirinya menganggap orang lain mengerti diri kita. Berdasarkan hasil yang diperoleh, responden secara implisit menyatakan bahwa kesepian yang lebih sering dialami adalah tipe kesepian emosional. Hal ini didukung dari pernyataan responden yang menyatakan bahwa kesepian tidak tergantung pada berapa banyak jumlah hubungan yang dimilikinya, melainkan apa makna responden di pandangan orang lain dan seberapa banyak orang lain mengerti dirinya. Responden juga menyatakan kesepian kerap terjadi dan datang secara tiba-tiba, bahkan dalam kondisi di keramaian ataupun ketika memiliki jejaring sosial yang luas sekalipun.

Kemudian, bagaimana penghayatan diri seseorang mengenai kesepian ini rupanya terkait dengan reaksi dan perilaku yang akan ditampilkan. Ketika partisipan menghayati kesepian secara negatif, maka perilaku yang muncul berupa reaksi atau perilaku negatif seperti merasa sedih, *overthinking*, serta merasa galau dan stres. Sebaliknya, ketika partisipan menghayati kesepian secara positif, maka reaksi yang ditampilkan pun berupa perilaku positif seperti penghiburan diri dengan mencari kesibukan, berusaha menjalin interaksi dengan orang lain, dan menjadikan momen kesepian sebagai waktu untuk mengembangkan diri.

Kesimpulan

Dari hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa partisipan menghayati kesepian secara berbeda tergantung dengan cara partisipan memaknai kesepian itu sendiri. Kesepian yang dihayati secara positif mengarahkan pada perilaku yang bermanfaat untuk perkembangan diri, sedangkan kesepian yang dihayati secara negatif akan mengarahkan pada reaksi dan perilaku yang menghambat perkembangan diri seseorang terutama dalam aspek sosialnya, namun hal ini tidak mengarahkan pada perilaku permusuhan dengan orang lain. Dan penelitian ini menemukan bahwa tipe kesepian yang lebih banyak terjadi pada individu usia *emerging adulthood* adalah kesepian emosional.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. In *The Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- de Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2016). Social Isolation and Loneliness. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00118-X>
- Fadillah, E. Y. (2018). HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN DEPRESI YANG DIMODERATORI OLEH RELIGIUSITAS PADA ANAK YATIM PONDOK ANAK YATIM (PAY) AS SALMAN MALANG. *PSIKODIMENSIA*. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.981>
- Farkhaeni, A. (2011). *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta*.
- Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.P25>
- Hazer, O., & Boylu, A. A. (2010). The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450>
- Patton, M. Q. (2002). Two Decades of Developments in Qualitative Inquiry: A Personal, Experiential Perspective. *Qualitative Social Work*. <https://doi.org/10.1177/1473325002001003636>
- Permana, M. Z. (2020). PENGEMBANGAN IDENTITAS BARU: KONSEP PERLUASAN DIRI DALAM RELASI INTERPERSONAL. *Psikologi Untuk Indonesia: Isu Isu Terkini Relasi Sosial Dari Intrapersonal Hingga Interorganisasi*, 43.
- Rosedale, M. (2007). Loneliness: An exploration of meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. <https://doi.org/10.1177/1078390307306617>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Williams, S. E., & Braun, B. (2019). Loneliness and Social Isolation—A Private Problem, A Public Issue. *Journal of Family & Consumer Sciences*. <https://doi.org/10.14307/jfcs111.1.7>