

MAKALAH  
**LONELINESS (KESEPIAN)**

OLEH:

**UMMU KHUZAIMAH, M.Psi.**

NIP : 132 314 303

FAKULTAS : PSIKOLOGI UNIV. MEDAN AREA



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
M E D A N  
2 0 0 8**

## PENDAHULUAN

Tak satupun manusia di muka bumi ini yang ingin hidup sendirian dan kesepian tanpa seseorang yang ada disampingnya, baik sebagai keluarga, pasangan hidup ataupun teman. Bagi individu, memiliki pasangan atau teman akrab merupakan suatu kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, ini sesuai dengan teori kebutuhan bertingkat dari Maslow (dalam Koeswara, 1991).

Sebagian dari setiap manusia adalah individu yang kesepian. Kita mungkin merasa bahwa tidak seorang pun yang dapat memahami kita dengan baik. Kita mungkin merasa terisolasi dan merasa bahwa kita tidak memiliki seorang pun untuk dijadikan tempat berbagi saat dibutuhkan atau saat mengalami banyak masalah. Penekanan masyarakat pada pemenuhan diri dan prestasi, pentingnya komitmen dalam suatu hubungan dekat adalah sebagian alasan adanya perasaan kesepian yang umum terjadi sekarang (de Jong-Gievel, dalam Santrock, 2002).

Kesepian<sup>1</sup> biasanya dikaitkan dengan gender individu, sejarah *attachment*, harga diri, dan keterampilan sosial. Pengalaman awal akan penolakan dan kehilangan dapat menyebabkan perasaan kesepian yang bertahan lama. Individu yang kesepian seringkali memiliki harga diri yang rendah dan cenderung menyalahkan diri sendiri daripada yang seharusnya atas kekurangan mereka (Frankel & Prentice-Dunn dalam Santrock, 2002).

Saat dunia berakhir semua orang akan kembali sendirian. Dapatkah seseorang benar-benar mengerti siapa diri kita? untuk berbagi pengalaman dan segala hal yang kita rasakan? Mengerti segala kebahagiaan dan kesedihan kita? Tentunya setiap individu memerlukan seseorang sebagai tempat untuk berbagi cerita, dan

mencurahkan segala perasaannya. Tidak segala hal dapat kita lakukan sendirian, setiap individu tetap membutuhkan kehadiran orang lain disisinya.

Kebanyakan orang yakin adalah lebih baik mengurangi kesepian mereka dengan menyembunyikannya dari orang lain. Bagi mereka, kesepian berarti suatu perasaan yang mengunjugi mereka seperti cuaca yang dingin atau seperti hujan yang turun sepanjang hari ketika mereka kehilangan banyak kontak dan hubungan dengan orang lain. Tetapi pendapat lainnya menyatakan bahwa kesepian adalah sebuah kutukan atau hukuman, seperti kabut yang menutupi individu sepanjang waktu, menutupi kontak atau hubungan dengan orang lain, dan menghilangkan semua harapan-harapan yang ada.

Diyakini atau tidak, kesepian adalah sebuah hal yang universal, ini pernah dialami oleh setiap manusia di dunia, di setiap tempat, dan pada setiap tingkat umur yang berbeda pada semua sejarah kehidupan manusia. Merasa kesepian terkadang membuat seorang individu menyadari bahwa begitu berartinya saat-saat orang-orang yang dikasihi ada bersamanya dan saling berbagi satu sama lain (Gordon dalam Peplau & Perlman, 1982). Bukan hanya perasaan kesepian saja yang mengunjugi saat individu sedang sendirian tetapi juga berbagai perasaan lain yang muncul dan mengikutinya. Individu umumnya menguraikan perasaan kesepian sebagai suatu hal yang menyakitkan, pada tingkat yang lebih parah kesepian erat kaitannya dengan depresi, keinginan untuk bunuh diri, *self-esteem* yang rendah dan agresivitas.

## **KESEPIAN (*LONELINESS*)**

### **1. Definisi Kesepian**

*Being alone* (sendiri) tidak sama dengan *being lonely* (kesepian). Kesendirian adalah suatu keadaan yang objektif, mudah diukur oleh setiap pengamat. Kesepian adalah suatu pengalaman subjektif dan tergantung pada interpretasi kita terhadap kejadian-kejadian. Banyak definisi kesepian yang telah ditawarkan (Peplau & Perlman, 1982).

Meskipun definisi-definisi tersebut bervariasi dalam cara yang halus, paling sering diantaranya menyentuh pada 3 elemen. Pertama, seperti yang telah kita indikasikan, kesepian adalah pengalaman yang subjektif; kita tidak dapat mengukurnya melalui pengamatan yang sederhana apakah seseorang sendiri atau dengan orang lain. Kedua, kesepian secara umum berasal dari kekurangan yang dilihat dari suatu hubungan sosial seseorang. Ketiga, kesepian adalah tidak menyenangkan. <sup>1</sup>

Dalam suatu usaha untuk memahami apakah artinya "*feeling lonely*", Carin Rubenstein dan Philip Shaver (dalam Dane, Deaux, dan Wrightsman, 1993) meminta orang menggambarkan secara detail perasaan-perasaan yang mereka alami ketika mereka kesepian. Empat faktor umum yang ditampilkan dari gambaran ini: putus asa, dalam perasaan panik dan tak berdaya; depresi; kejenuhan; dan memprotes diri. Meskipun setiap faktor mengungkap suatu emosi yang sedikit berbeda, semuanya mencerminkan ketidakbahagiaan yang berpadu dalam kesepian.

## 2. Jenis-jenis Kesepian

Ada beberapa tipologi yang menggambarkan kesepian. Perbedaannya terletak pada *emotional* dan *social loneliness* (Weiss dalam Dane, Deaux, dan Wrightsman, 1993), yaitu:

### A. *Emotional Loneliness*

Hal ini disebabkan karena kehilangan kedekatan, kelekatan yang intim dengan seseorang yang tertentu. Setiap orang (khususnya yang baru bercerai atau seorang janda/duda) yang tidak memiliki seperti ” *special someone*” adalah orang yang *emotional loneliness*.

Hal ini hanya dapat dihilangkan dengan mengganti atau mencari sumber dari kelekatan yang hilang tadi. Karena itulah apabila ada seseorang yang merasa kesepian dia akan merasa hampa dan sunyi.

### B. *Social Loneliness*

Hal ini dikarenakan ketika individu tidak lagi ada kontak dengan lingkungan sekitarnya, ketiadaan teman atau kerabat atau tidak lagi memiliki jaringan sosial dimana aktivitas dan minat dapat didiskusikan atau saling berbagi. Salah satu dari jenis *loneliness* ini dapat sama sekali berdiri sendiri dari jenis yang lainnya (Russell, Cutrona, Rose, & Yurko dalam Dane, Deaux, dan Wrightsman, 1993).

Dalam penelitiannya, Evans (Canary, 2006) menyimpulkan perasaan kesepian terwujud dalam bentuk-bentuk sebagai berikut, yakni:

#### a. *Painful*

Kesepian adalah hal yang menyakitkan. Tanpa diragukan, ini adalah hal yang paling sering diperlihatkan oleh individu dalam mengungkapkan kesepian. Kata-kata

lain yang sering digunakan dalam mengungkapkan kesepian meliputi, perasaan luka (*hurt*), sedih, sakit, duka cita, depresi, dan hancur. Saat kesepian individu seolah-olah merasa dihancurkan, kehilangan semangat, dan tidak ada tempat untuk berbagi.

b. *A Feeling lost, having no sense of direction*

Saat seseorang merasa kesepian, maka merasa tidak ada tempat kemana ia akan pergi. Dengan kata lain seperti berada dalam kegelapan, buta, kehilangan arti dan makna hidup. Saat kita memiliki masalah yang kita lakukan adalah mengadukan masalah tersebut kepada orang yang bisa dipercaya. Seseorang yang menolong kita diharapkan dapat memberikan jawaban atau pandangan yang dapat membantu kita keluar dari suatu masalah. Saat kita merasa kesepian tak satupun orang yang dapat memberikan semangat dan hadir disaat kita berhasil ataupun gagal.

c. *A Persistent feeling*

Bagi beberapa individu kesepian merupakan penderitaan jangka panjang seperti yang pernah diuraikan oleh para penyair dalam karya-karya mereka. Ada dua hal yang dapat dibedakan dalam menguraikan kesepian yaitu *state and trait loneliness*, yaitu kesepian berdasarkan status atau cirinya.

d. *A Feeling of nothingness*

Pada suatu frekuensi kesepian diibaratkan seperti ketiadaan. Hal ini diuraikan dalam bentuk kekosongan, lubang yang hitam, jurang yang dalam, sebuah cekungan dan ruang yang kosong. Pada dasarnya semua hal tersebut berkaitan dengan rasa kehilangan. Saat berakhirnya hubungan dengan seseorang atau kehilangan seseorang ada perasaan tidak rela, perasaan yang kosong karena adanya “rasa lapar” ingin selalu

berdekatan atau bersama dengannya, dan secara psikologis hal ini harus segera terpenuhi.

e. *Loneliness can be overwhelming*

Pada beberapa kasus, kesepian merupakan hal yang berlimpahan, sehingga individu merasakan kesepian tersebut akan membuat sebuah keretakan didalam hatinya.

f. *Having no control over loneliness*

Terkadang kesepian dilihat sebagai hal yang objektif oleh beberapa orang, dan kesepian akan diterima saat kita mencoba menerima diri sendiri apa adanya. Dengan cara tersebut individu memiliki khayalan sendiri untuk mengisi kekosongannya.

g. *Feeling no emotions, feeling numb*

Dingin, beku, kaku adalah wujud dari emosi yang sesungguhnya. Hal ini hampir sama saat seseorang mencoba mematikan pusat perasaan dimana kesepian itu ada. Perasaan-perasaan seperti luka, hancur dan lain-lain dihancurkan dan dihilangkan dengan harapan tidak akan muncul lagi.

h. *Feeling other emotions*

Perasaan lain yang muncul saat individu merasa kesepian adalah rasa takut, marah, dan kebencian. Banyak orang yang meyakini dengan memiliki keluarga dan banyak teman akan mengurangi bahkan menghilangkan rasa kesepian yang sering datang menghampiri kita. Akan timbul rasa nyaman dan aman saat kita memiliki seseorang tempat berbagi dan mencurahkan segala yang kita rasakan.

### 3. Dimensi Kesepian

Menurut Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982) ada tiga dimensi dalam *loneliness*, yaitu :

1. Karakteristik emosional dalam kesepian menunjuk pada kehilangan emosi yang positif, seperti rasa bahagia dan afeksi, dan memunculkan emosi yang negatif yaitu ketakutan dan ketidakpastian.
2. Adanya perampasan yang menunjuk pada kehilangan hubungan atau kontak sosial. Hal ini juga berkaitan dengan rasa kekosongan, kehilangan hubungan kelekatan, dan perasaan seperti ditunda oleh sesuatu.
3. *Time perspective* termasuk kedalam dimensi ketiga. Ini diwujudkan dalam perasaan yang tidak dapat diubah, dan temporer.



### 4. Faktor Penyebab Kesepian

Seseorang yang merasa kesepian pada umumnya karena tidak memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain. Menurut Evans (dalam Canary, 2006) adapun faktor-faktor penyebab dari kesepian adalah :

1. Disakiti atau ditolak orang lain.

Pada beberapa kasus, individu yang merasa kesepian karena diperlakukan atau ditolak kehadirannya oleh orang lain. Misalnya dibohongi, diperolokkan, dikalahkan atau ditolak baik oleh lingkungannya maupun dari keluarga, diberi label dalam bentuk perkataan seperti, "*kamu bukanlah orang yang dapat dibanggakan*", atau "*kami tidak membutuhkan kehadiranmu*". Pada kasus ini merupakan serangan baik secara verbal maupun secara psikologis sehingga individu tersebut biasanya



membangun tembok yang tinggi untuk melindungi dirinya dari lingkungan yang negatif, atau justru memutuskan hubungan atau kontak sosial dengan lingkungan sekitarnya.

2. Merasa tidak mampu untuk menemukan kecocokan dalam bentuk apapun.

Terkadang individu yang merasa sendirian dan kesepian menganggap bahwa dirinya adalah “*sebuah mutiara hitam di dalam kotak permata yang bersinar*”. Individu tersebut merasa canggung, merasa tidak nyaman berada di tempat yang ramai. Seringkali ada keinginan untuk menjadi orang lain, menjadi “normal” tanpa merasa keberadaannya akan ditolak oleh orang lain. Pada beberapa kasus, ada keinginan untuk populer dan disukai orang banyak, tidak hanya sekedar menyesuaikan diri tetapi juga dihargai dan dihormati.

3. Patah hati atau kehilangan seseorang yang dicintai.

Bukanlah hal yang mengherankan, dalam beberapa kasus yang ditemui, kesepian terjadi karena berakhirnya sebuah hubungan yang romantis, atau kehilangan seseorang yang sangat berarti dalam hidup. Saat suatu hubungan romantis berakhir, perasaan kesepian akan tinggal dalam waktu yang cukup lama, terutama apabila seseorang tersebut memiliki arti yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dimana rasa cinta yang dimiliki masih begitu kuat. Selain itu apabila kita kehilangan seseorang yang pergi ke tempat yang sangat jauh seperti meninggal tentunya perasaan kehilangan akan lebih besar lagi dirasakan.

## 5. Cara Menghadapi Kesepian (*coping strategies of loneliness*)

Ada berbagai macam cara untuk menghadapi kesepian (Rokach, 1990), yaitu :

### 1) *Active Solitude*

Tipe pertama dalam menghadapi kesunyian adalah mengaktifkan kesepian itu sendiri. Ini berarti ketika individu merasa kesepian cenderung melibatkan dirinya dalam perilaku yang aktif, seperti menulis, membaca atau kegiatan lainnya. Kegiatan ini dipercaya dapat membuat perilaku yang sehat dan mendatangkan energi yang positif atau kreatif. Kesepian ini mungkin saja datang saat kita pergi ke suatu tempat yang asing dimana tak satupun yang kita kenal.

### 2) *Spending Money*

Pada umumnya dengan menghabiskan atau membelanjakan uang dapat menghibur seseorang sehingga tidak lagi merasa kesepian. Karena pergi ke banyak tempat akan membuat kita bertemu atau berada ditengah-tengah orang banyak. Tetapi cara ini kurang baik apabila sering dilakukan karena membawa dampak yang kurang baik seperti gaya hidup yang konsumtif.

### 3) *Social Contact*

Dengan memiliki banyak teman, relasi, atau pergi mengunjungi seorang teman dapat menghilangkan rasa kesepian. Kita harus memiliki *social contact* yang kuat dengan banyak orang, sehingga selain rasa kesepian yang jadinya berkurang, dalam kehidupan sosial pun menjadi berhasil.

### 4) *Sad Passivity*

Hal ini maksudnya adalah bahwa seseorang lebih baik menyertakan dirinya ke dalam perilaku atau kegiatan yang dapat menghilangkan kesepian tersebut daripada

berdamai dengan kesepian itu. Contohnya adalah menonton acara-acara kesukaan, tidur, memakan makanan yang disukai, duduk dan berpikir atau justru tidak melakukan apapun. Tetapi ada baiknya mencoba mencari kegiatan-kegiatan baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, seperti mengikuti suatu perkumpulan, mencari hobi baru, sehingga membuat diri kita menjadi sesuatu yang baru pula.

## **KESIMPULAN**

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian akan membuat seseorang merasakan hal-hal atau perasaan-perasaan seperti: tidak dicintai dan tidak diinginkan keberadaannya; kehidupan sosial yang tidak pernah cukup; merasa yakin ada yang salah dengan dirinya; rendah diri dan merasa gelisah berada didekat orang lain; pemarah dan kritis terhadap orang lain dan sekitarnya. Oleh sebab itu kesepian dapat diatasi dengan berbagai cara seperti membenamkan diri dalam kesepian dengan cara menulis, membaca; atau mengalihkannya dengan berbelanja; membina relasi (*shilaturrahmi*); atau bahkan hanya menikmati kesepian dengan melakukan hal-hal yang disenangi saja seperti makan makanan yang disukai, nonton film kesukaan, dan tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Canary, J. D. 2006. *Loneliness and Relationally Competent Communication*.  
<http://www.spr.sagepub.com/cgi/content/abstract/2/4/387> [diakses pada tanggal 30 November 2006]
- Dane, Deaux, & Wrightsman. 1993. *Social Psychology in the '90s (6<sup>th</sup> Ed.)*.  
California: Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: PT. Eresco.
- Peplau & Perlman. 1982. *Loneliness : A Source book of Current Theory, Research and Therapy*. New York.
- Rokach, A. 1990. *Surviving and Coping With Loneliness*. <http://www.questia.com>.  
[diakses pada tanggal 30 November 2006].
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development (5<sup>th</sup> Ed.)*. Jakarta: PT. Erlangga.