

GAMBARAN TINGKAT *Loneliness* PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN KASIH KARUNIA

Erva Elli Kristanti ¹, Vitaria Wahyu Astuti ²
STIKES RS. Baptis Kediri, Kediri, Indonesia

Article info	ABSTRAK
Corresponding Author: Erva Elli Kristanti, erva.kristini@gmail.com STIKES RS. Baptis Kediri	Remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Perubahan ini sering membawa perasaan terasing, tersisihkan, terpencil dari orang lain, sering orang <i>loneliness</i> karena berbeda dengan orang lain atau disebut juga dengan <i>loneliness</i>. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi tingkat <i>loneliness</i> pada remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare. Sampel dalam penelitian adalah remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare sebanyak 25 remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah deskripsi. Pengambilan data untuk mengidentifikasi <i>loneliness</i> menggunakan kuesioner De Jong Gierveld Scale yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare dengan tingkat <i>loneliness</i> sedang sebanyak 23 (92%) dan kurang sebanyak 2 responden (8%). Remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare meningkatkan aktivitas fisik dan kegiatan sosial mengingat remaja merupakan fase pencairan jati diri dan menetapkan karakter diri sehingga tertanam keyakinan positif terhadap diri dan mampu mengembangkan potensi diri sehingga mampu menekan kondisi <i>loneliness</i>. Keywords: Konsep <i>loneliness</i>, Remaja, Panti Asuhan,
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antar masa anak-anak dan masa dewasa yang seringkali ditandai dengan adanya perubahan fisik, perkembangan kognitif, dan sosial (Hurlock, 2004). Remaja dapat dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan usia, masa remaja dalam tiga kategori yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Santrock, 2007). Masa remaja akhir juga merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri, sehingga pada fase ini, remaja akhir seringkali dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya, ada yang dapat menghadapi, menerima, dan menyelesaikan masalahnya, namun ada juga yang merasa terbebani dan meratapi masalah yang dihadapinya. Hal ini menyebabkan individu tenggelam dan larut dalam masalah-masalahnya, seolah-olah permasalahan tersebut dikarenakan kekurangan dan kesalahan dari dalam dirinya. Permasalahan-permasalahan

yang dihadapi akan cenderung memunculkan kondisi *loneliness* disertai emosi negatif seperti, masalah kurangnya rasa percaya diri yang membuat individu selalu memandang rendah potensi yang ada dalam dirinya. Jika emosi-emosi negatif ini dimiliki secara terus-menerus dan berkelanjutan tanpa adanya solusi, maka akan semakin menghambat keberlangsungan hidup dan pengembangan diri remaja tersebut (Aziz, 2018)

World Health Organization pada tahun (2017) dalam data terbarunya mencatat bahwa bunuh diri adalah penyebab dari 800.000 kematian di dunia dan penyebab kematian terbesar kedua di kalangan usia 15-29 tahun, dengan rasio 11,4 per 100 ribu populasi penduduk dunia. Tahun 2018 WHO mencatat terdapat 265 juta orang meninggal akibat bunuh diri di Indonesia, maka rata-rata sekitar 9.000 kasus kematian bunuh diri terjadi dan lebih dari setengah jumlah orang yang melakukan bunuh diri di Indonesia telah di diagnosis menderita depresi akut.

Perubahan masa transisi remaja dapat membawa dampak munculnya *loneliness*. Jika *Loneliness* muncul maka seharusnya individu mampu mengatasi masalahnya sendiri dan menghindarkan diri dari ketergantungan dengan orang lain. Tetap menjalin kontak social dengan teman, tetangga atau sanak keluarga. Bila rasa *loneliness* datang lakukan suatu aktivitas seperti meningkatkan kegiatan dengan hobi, menulis, membaca, mendengarkan music, melihat TV, jalan-jalan, menyiram tanaman, memberi makan Binatang peliharaan, menyapu, menyanyi, mengatur buku, membersihkan kamar, dan kegiatan lain yang mungkin dilakukan untuk menimbulkan rasa senang dan sibuk untuk menghalau *loneliness*. Berasal dari orang lain. Untuk mengusir *loneliness* dapat melalui beberapa kegiatan seperti kunjungan ketempat lain, kunjungan keteman dekat, bercerita Bersama tentang beberapa hal menyenangkan serta bercanda ria. Jika kunjungan fisik tidak memungkinkan dilakukan dapat dilakukan dengan media telephon, surat dll. Berdasarkan fenomena ini peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang gambaran *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, maka desain penelitian yang digunakan adalah deskripsi dengan tujuan melihat gambaran tingkat *loneliness* pada remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare dengan populasi dan sampel penelitian remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare sebanyak 25 remaja. Pengumpulan data *loneliness* menggunakan kuesioner *De Jung Gierveld Scale* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian gambaran tingkat *loneliness* pada remaja disajikan dalam tabel sebagai berikut:

1. Tingkat *Loneliness* pada Remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare

Tabel 1 Gambaran Tingkat *Loneliness* pada remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare

No.	Tingkat <i>Loneliness</i>	Jumlah	Prosentase (%)
1	Tinggi	0	0
2	Sedang	23	92
3	Kurang	2	8

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa mayoritas remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare memiliki tingkat *loneliness* sedang sebanyak 23 (92%) dan kurang sebanyak 2 responden (8%).

2. Crostabulasi jenis kelamin dengan tingkat *loneliness* di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare

Tabel 2 Crostabulasi data Jenis Kelamin dengan Tingkat *Loneliness*

		Tingkat <i>Loneliness</i>		Total
		Sedang <i>Loneliness</i>	<i>Loneliness</i> parah	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	7	1	8
	Perempuan	16	1	17
Total		23	2	25

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat *loneliness* laki-laki dan perempuan. Baik jenis kelamin laki-laki atau perempuan memiliki tingkat *loneliness* yang sama.

Pembahasan

Pada hasil penelitian dan pembahasan memuat uraian tentang analisis hasil penelitian untuk memberikan jawaban/solusi terhadap masalah penelitian.

1. Identifikasi Tingkat *Loneliness*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare mayoritas memiliki tingkat *loneliness* sedang sebanyak 23 responden (92%)

Loneliness atau kesepian adalah perawaan terasing, tersisihkan, terpencil dari orang lain, sering orang kesepian karena berbeda dengan orang lain. Pada usia remaja sebagai masa peralihan. Masa ini merupakan masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja dapat mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya. Menurut Lake (1986) dalam Hidayati (2015) kesepian dapat mencul karena suatu keadaan dimana membuat seseorang memutuskan hubungan dengan orang lain sehingga seseorang tersebut akan kehilangan beberapa perasaan yang disukai, dicintai atau diperhatikan orang lain, hilangnya rasa percaya diri dan interpersonal trust yang terjadi. Ketika seseorang tersebut tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang mententramkan orang lain, seseorang akan menjadi apatis, terjadi Ketika seseorang merasa tidak ada seorangpun yang peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialami, seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan bunuh diri.

Remaja merupakan masa peralihan. Masa peralihan merupakan masa Dimana remaja memerlukan *public figure* dan *role model* untuk menetapkan jati diri. Masa ini remaja mengalami emosional yang labil dan mudah berubah serta terombang-ambing. Keadaan ini menyebabkan remaja perlu banyak mendapatkan dukungan dan perhatian dari orang sekitar termasuk orang tua atau orang terdekat. Kondisi berbeda dialami oleh remaja di Panti asuhan mereka secara situasi dihadapkan untuk mampu mengatasi setiap masalah mereka sendiri dan sangat minimnya perhatian dan dukungan dari orang lain. Hal ini yang dapat menyebabkan perasaan *loneliness* yang mendalam dialami oleh remaja termasuk emosional trust. Kondisi ini dapat membawa remaja mengalami *loneliness* karena tidak adanya figur kelekatan dalam

hubungan intimnya seperti hubungan orangtua atau orang dewasa yang tidak memiliki pasangan atau teman dekat. Kesepian emosional juga bisa terjadi dikarenakan tidak adanya hubungan dekat dengan orang lain, kurang adanya perhatian satu sama yang lain. Jika individu merasakah hal ini meski berinteraksi dengan banyak orang akan tetap merasa kesepian walaupun mereka telah berinteraksi dan bergaul dengan orang lain. Berdasarkan dasar ini peneliti berasumsi remaja di panti Asuhan Kasih karunia mengalami loneliness karena kurang adanya figure dan kedekatan intim dengan orang yang dapat mensuport dan memberikan dukungan kepada remaja disana.

2. Identifikasi Jenis Kelamin dengan Tingkat *Loneliness* pada Remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare

Berdasarkan hasil peneltian didapatkan *loneliness* sedang dialami oleh remaja dengan jenis kelamin Perempuan dan laki-laki

Faktor yang mempengaruhi tingkat *loneliness* diantaranya adalah Jenis kelamin, keberadaan teman dekat, factor psikologis. Jenis kelamin merupakan factor risiko dalam mempengaruhi kejadian kesepian dan depresi. Perempuan lebih rentan mengalami kesepian dan depresi karena perempuan lebih banyak memendam masalah dari pada harus menyelesaikannya. Peran sahabat adalah cara yang signifikan dalam mencegah loneliness maupun depresi, karena dapat memberikan sumber dukungan baik berupa material maupun nonmaterial, terutama untuk lansia. Faktor psikologis bisa terjadi karena merasa takut untuk membangun persahabatan atau membangun hubungan dengan orang lain dan yang kedua adanya perasaan sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain karena merasa segan, takut tidak pernah cocok dan jika merasa cocok harus dalam waktu lama. Keterpisahan dengan anggota keluarga yang dicintai misal anak, teman sebaya, kehilangan pasangan hidup lansia yang meninggal dunia dan kondisi yang diharuskan tinggal di panti asuhan dikarenakan keluarga tidak mampu merawat lansia. Secara bertahap penyesuaian keadaan ini dapat menambah perasaan *loneliness* yang mereka alami.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki tingkat *loneliness* yang sama. Secara teori jenis kelamin perempuan memiliki kerentanan mengalami depresi dan loneliness namun dalam hal ini remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare memiliki situasi yang sama dimana mereka harus tinggal dalam satu lokasi yang sama yaitu di Panti Asuhan dan memiliki kondisi yang sama. Ini kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat *loneliness* yang tidak berbeda antara jenis kelamin laki-laki dan Perempuan. Kondisi yang sama dengan Tingkat usia yang sama dapat menyebabkan remaja terbiasa mengatasi setiap persoalan pada diri sendiri baik dengan cara mengatasi sendiri atau dengan bercerita dengan teman lain dalam satu panti asuhan yang sama. Sehingga mereka mampu memiliki penyesuaian terhadap kondisi yang sama dalam melakukan kehidupan sehari-hari di panti Asuhan Kasih Karunia Pare.

KESIMPULAN

Remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare mayoritas memiliki tingkat *loneliness* sedang. Tidak ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki *loneliness* di Panti Asuhan Kasih Karunia Pare.

BIBLIOGRAPHY

- Ardyanti, P. V., & Tobing, D. H. (2017). Hubungan Konsep Diri dengan Konformitas pada Remaja Laki-Laki yang Mengonsumsi Minuman Keras Arak di Gianyar Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 4, No.1, 30-40.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Berk, L. (2012). *Development Through the Lifespan*. (Daryanto, Penyunt.) Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Campos Daniel et.all (2012). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship.
- Creswell, J. W. (2015). *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dameshghi, S., & Kalantarkousheh, S. M. (2016). The Relationship between Identity Crisis and Responsibility of Adolescents in Nazarabad. *The International Journal of Indian Psychology*, Vol 3 No 1, 1-11.
- De Jong Gierveld & Van Tilburg (2006). De Jong Gierveld Scale.
- Dr. Kristin Neff grants permission to use the Self-Compassion Scale Short Form (Raes et al., 2011) for any purpose whatsoever, including research, clinical work, teaching, etc. Please cite: *education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Germer, C. & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The*
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gulati, S. (2017, June). Impact of Peer Pressure on Buying Behaviour. *International Journal of Research*, Vol 5 No 6, 1-12.