



Kesepian perempuan lajang pada dewasa awal

Amelia Fakhrun Nisa, Fattah Hidayat *, Moh. Bisri

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fattah.hanurawan.fpsi@um.ac.id

Abstract

This research is aimed to know the loneliness of single women on their early adult-period. The research is using qualitative method with phenomenology approach on three women on their early adult period who feel lonely. The data collection is using structural interview, open questionnaire, and the participants as the observers. The technique of data analysis is by using phenomenology technique. Based on the result of the analysis of this research, the conclusions acquired are as follow: (a) kind of loneliness for single women is feeling along and unreachable or unrealized dreams, (b) kinds of loneliness according to Brehm (1992), those which has existed are also appeared on every participant differently, (c) type of the loneliness in which the three participant are into is emotional loneliness, (d) the causes of loneliness are mostly due to relationships with someone, environment or a situation, and how they could build the expected relations, and (e) the reaction given were positive and negative based on the explanation of the participants which reacted in some ways such ignoring, denying, and responding.

Keywords: loneliness; early-adult women; single

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui mengenai kesepian perempuan lajang pada dewasa awal. Jenis penelitian yang diambil adalah kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi pada tiga perempuan dewasa awal lajang yang kesepian. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, kuisioner terbuka, partisipan sebagai observer. Teknik analisis data dilakukan teknik data fenomenologis. Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh simpulan sebagai berikut: a) Jenis perasaan kesepian bagi perempuan lajang ialah merasakan sendiri dan harapan yang belum terpenuhi atau terwujud b) jenis-jenis perasaan kesepian berdasarkan Brehm, yang sudah ada juga muncul pada setiap partisipan, tetapi berbeda-beda. c) Bentuk kesepian yang mana ketiga partisipan termasuk dalam kategori kesepian emosional. d) Penyebab kesepian lebih kepada menjalin hubungan dengan orang lain atau seseorang, lingkungan atau situasi dan bagaimana membangun hubungan yang diharapkan. e) Reaksi yang muncul berupa sikap negatif dan positif, yang mana semua menurut dari paparan partisipan. Kemudian membentuk model reaksi berupa mengalihkan, menghindar dan menanggapi reaksi tersebut.

Kata kunci: kesepian; perempuan dewasa awal; lajang

1. Pendahuluan

Setiap manusia menjalani hidupnya melalui berbagai rentangan atau tahapan hidup. Salah satu tahapan yang dialami oleh setiap individu adalah masa anak-anak, dewasa, dan lansia. Beberapa fenomena kehidupan yang terjadi pada setiap tahap-tahap perkembangan individu sangat bervariasi. Berdasarkan paparan yang telah disebutkan diketahui bahwa dalam kehidupan memiliki beberapa fenomena dalam hidupnya. Salah satunya rentang hidup yang dialami oleh manusia adalah masa dewasa dini atau muda. Menurut Hurlock (1998) masa dewasa dini atau masa muda dimulai pada umur 18 sampai kira-kira 40 tahun, pada saat inilah terjadi perubahan-peubahan fisik maupun psikologis yang diikuti dengan berkurangnya kemampuan reproduksi. Pada masa dewasa dini individu mengalami penyesuaian diri terhadap harapan-harapan sosial dan pola-pola kehidupan yang baru. Pada masa ini juga

individu diharapkan untuk memainkan peran baru, seperti peran pencari nafkah, suami atau istri, orang tua, mengembangkan sikap yang baru, serta keinginan dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Berdasarkan pemaparan di atas diketahui bahwa individu pada masa dewasa dini seharusnya mengalami fase tersebut yang mana salah satunya adalah pernikahan atau mempunyai pasangan, tetapi faktanya menunjukkan bahwa terdapat individu yang belum menikah atau lajang.

Desmita (2009) menjelaskan bahwa secara tradisi perempuan lebih besar mengalami tuntutan perubahan gaya hidup dibandingkan laki-laki, laki-laki yang sudah menikah biasanya tetap dapat melanjutkan karir, sedangkan bagi perempuan mungkin dituntut untuk melepaskan kebebasan kehidupan lajangnya demi tanggung jawab dan tuntutan peran sebagai seorang ibu dan istri. Menurut Surya (2001) hidup melajang merupakan hidup menyendiri tanpa ikatan pernikahan dengan pasangannya baik karena pilihan sendiri maupun paksaan. Latar belakang hidup melajang berakar pada hal-hal yang bersifat ekonomi, biologis, psikologis, sosial budaya, religi, dan sebagainya yang saling terkait satu sama lain sehingga merupakan sesuatu yang kompleks.

Adanya penilaian pada diri individu bahwa mereka yang tidak memiliki pasangan hidup akan merasa kesepian karena tidak memiliki pasangan untuk berbagi perasaan maupun pekerjaan, hal tersebut dapat membuat individu merasa ada tujuan hidupnya yang tidak terpenuhi. Menurut Hurlock (1998) Kesepian yang dialami oleh individu yaitu tidak terpenuhinya tujuan hidup yang berkaitan dengan tugas perkembangan yang harus mereka lalui, tugas tersebut yaitu yang berhubungan dengan kehidupan berkeluarga seperti pernikahan (menjalankan rumah tangga) dan mempunyai keturunan. Santrock (2002) menjelaskan bahwa persoalan umum yang dialami oleh orang dewasa yang hidup sendiri yaitu menghadapi kesepian, hubungan intim dengan orang lain, dan menemukan tempat dalam masyarakat yang berorientasi pada pernikahan.

Kesepian atau loneliness didefinisikan sebagai perasaan ketidakpuasan dan kehilangan yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang individu inginkan dengan jenis hubungan sosial yang individu miliki (Perlman & Peplau, 1981; dalam Brehm, 1992). Kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif yang diakibatkan karena tidak memuaskannya dan sedikitnya hubungan yang dimiliki individu dibanding dengan yang diinginkan oleh individu tersebut (Archibald, Bartholomew, & Marx, 1995; Peplau & Perlman, 1982; dalam Baron, 2005). Brehm (1992) mengatakan bahwa perasaan kurang puas dalam menjalin hubungan yang dimiliki individu terhadap lingkungannya merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami kesepian. Dapat diartikan jika individu merasa puas dengan hubungan yang dimilikinya maka individu tersebut tidak akan merasakan kesepian. Berkaitan dengan hidup melajang, Rubenstein dan Shaver (1982) menyatakan terdapat beberapa alasan yang dikemukakan oleh orang yang mengalami kesepian, salah satu alasan tersebut adalah being unattached yaitu tidak memiliki partner seksual, tidak memiliki pasangan, dan berpisah dengan pasangannya. Pada wawancara dibawah ini berbunyi:

“iya aku si emang ngrasa sedih dan sepi juga sampai saat ini masih belum ada pasangan hidup, pacar aja gak ada juga. ya pokoknya sedih aja gitu dan kadang juga bosan juga karena gak ada suami untuk berbagi semuanya..”(P2, Maret 2015)

“di bilang sedih pasti ya sedih, udah umur segini belum nikah, saya sih sudah bisa dikatakan telat jugakan. La tapi mau gimana lagi jodohnya belum dan saya masih sendiri, dan

saya akan lebih merasa sepi ketika sendirian gak ada siapa-siapa ya udah pasrah tapi tetep doa terus ..”(P1, Maret 2015)

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa responden terkadang merasa sedih, pasrah dan sepi dalam hidupnya. Salah satu perasaan kesepian yang dirasakan oleh responden yaitu sedih, bosan dan pasrah. Pernyataan bahwa seseorang merasa kesepian dan merasa sendiri juga diakibatkan oleh kehilangan hubungan pernikahan atau tidak adanya status pernikahan. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa kesepian lebih mudah dirasakan pada individu yang tidak menikah dibanding dengan individu yang menikah (Freedman; Perlman & Peplau; dalam Brehm, 1992). Orang-orang yang menikah cenderung lebih bahagia dibandingkan mereka yang bercerai maupun tidak menikah (Myers, 2000; dalam Papalia dkk; 2009). Tidak adanya pasangan hidup memungkinkan individu dewasa awal atau dini lebih mudah merasakan kesepian. Kesepian yang dirasakan oleh dewasa awal bukan sebuah kontinum atau sesuatu yang berkelanjutan. Kesepian yang dirasakan oleh individu hanya terjadi pada saat-saat tertentu dan durasi yang dirasakan pada setiap individu berbeda satu dengan yang lainnya. Pada individu yang tidak memiliki pasangan, ada yang merasa puas dengan kehidupan yang dijalannya dan ada juga yang tidak puas dengan kehidupan yang dijalannya.

“yah saya kadang merasa menikmati aja gitu ya dengan hidup saya, soalnya masih bebas mau kemana-mana dan juga saya orangnya berusaha mandiri dulu, toh saya dikampus juga banyak suasana yang menyibukkanku” (P1, Maret 2015).

“saya sih memang menikmati dengan hidup saya, ya tapi tetep sedih karena usia saya sudah segini kayak sudah telat gitu, apalagi nanti saya belum punya anak hemmm” (P1, Maret 2015).

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kadar kesepian yang dimiliki oleh setiap orang berbeda, tergantung pada banyaknya dukungan sosial dan hubungan sosial yang dimiliki. Perasaan kesepian yang dialami oleh individu dapat dirasakan setiap hari, pada waktu tertentu saja, atau bahkan tidak merasa kesepian karena banyaknya dukungan sosial dari rekan kerja maupun teman-temannya dan banyaknya kegiatan. Banyak faktor penyebab individu merasakan kesepian pada dewasa awal, cara menanggulangi perasaan kesepiannya juga bermacam-macam. Hal ini dihubungkan dengan reaksi kesepian. Reaksi kesepianpun ada yang berupa reaksi yang negatif atau positif dari setiap individu. Individu dapat melakukan kegiatan aktif, membuat kontak sosial, melakukan kegiatan-kegiatan-kegiatan lain (Shaver & Rubeinstein, dalam Brehm dkk, 1992). Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengambil fokus permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimana kesepian perempuan lajang pada dewasa awal. Dari fokus penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui dan memahami kesepian perempuan lajang pada dewasa awal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Maka metodologi penelitian kualitatif adalah metodologi penelitian untuk memahami arti dari pengalaman individu berdasarkan perilaku yang dimunculkan serta aktivitas mental yang mendasarinya dengan batasan central phenomenon berupa konstruk psikologis yang dipahami berdasarkan sudut pandang subjek penelitian oleh Willig (dalam Herdiasyah 2015). Jenis atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Menurut Syaodih (2013), Fenomenologi merupakan metode penelitian dengan mengumpulkan data berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian dan pemberian makna terhadap situasi atau

pengalaman-pengalaman dalam kehidupan. Berdasarkan tujuan diatas, desain penelitian yang digunakan yaitu fenomenologis.

Pada penelitian ini, kehadiran peneliti telah diketahui statusnya peneliti oleh subjek penelitian. Selain itu, peran peneliti disini berpartisipasi seara pasif, datang ke tempat sesuai perjasian antara peneliti dengan subjek atau partisipan. Untuk memperjelas dan memahami apa yang dilakukan subjek maka dilakukan wawancara secara mendalam (in dept interview). Penentuan subjek ini menggunakan teknik purposive. Sumber data dalam penelitian ini adalah perempuan lajang yang berstatus belum menikah atau lajang dan mengalami atau pernah mengalami perasaan kesepian. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumen penunjang. Teknik yang digunakan peneliti untuk melakukan verifikasi atau memvalidasi kesimpulan adalah melalui triangulasi dan member check.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian diperoleh memperoleh gambaran yang utuh mengenai jenis-jenis perasaan dari perempuan lajang yang kesepian, peneliti membagi tema yang muncul dan alasan pada masing-masing partisipan menjadi kelompok tema. Aspek kesepian mencakup beberapa tema, pertama pengertian kesepian yang mencakup perasaan yang muncul beserta asal mula dan alasannya kesepian dalam pandangan partisipan penelitian. Kedua, penyebab kesepian yang dialami partisipan dalam kehidupannya. Ketiga, bentuk kesepian yang ada pada partisipan penelitian. Keempat, reaksi yang muncul ketika partisipan mengalami kesepian yang mana berupa reaksi negatif dan positif. Indikator kesepian pada penemuan penelitian condong kepada jenis-jenis perasaan yang muncul ketika kesepian.

3.1. Jenis-jenis perasaan ketika kesepian

P1, P2 dan P3 sama-sama menitik beratkan jenis perasaan yang muncul ketika kesepian pada jenis perasaan merasa sendiri dan suatu harapan yang belum terpenuhi. Pada penitik beratan atau persamaan perasaan ketiga partisipan memiliki alasan yang berbeda. Pada P1 menyatakan merasa sendiri, ketika berada pada tempat yang tidak ada orang sama sekali (kamarnya). Selain itu, P1 merasa sendiri karena belum memiliki seorang suami, sehingga ketika P1 ingin membagi masalahnya belum ada pasangan untuk berbagi. Sedangkan menurut P1 suaminya yang akan satu visi misi kedepannya dalam menata kehidupannya. Pada P2 menyatakan merasa sendiri, karena partisipan belum ada teman dekat laki-laki yang bisa diajak untuk berkomunikasi secara intens atau sering. Selain itu, P2 merasakan sendiri juga ketika mengalami kesepian pada kondisi keramaian. Karena menurut P2 faktor perasaan kesepian dominan dipengaruhi oleh pribadi partisipan, sehingga lingkungan tidak berpengaruh. Pada P3 menyatakan merasa sendiri, karena partisipan ketika memikirkan suatu hal (terutama dalam kondisi perekonomian keluarga dan yang kedua membutuhkan pasangan) merasakan sendiri. P3 membutuhkan orang lain yang dekat dengan P3 supaya ada teman untuk memikirkan suatu hal tersebut. Merasa sendiri juga muncul pada P3 karena faktor orang tua yang mana sejak kecil P3 tidak mendapatkan perhatian dan kasih sayang. P3 merasa sendiri juga, ketika P3 membutuhkan support tetapi P3 tidak memperoleh support tersebut.

Pada P1 jenis perasaan ketika kesepian pernah muncul perasaan harapan yang belum terpenuhi, karena P1 menginginkan segera mendapatkan jodoh dan melangsungkan pernikahan supaya tujuan dalam meraih visi-misinya terwujud kedepannya. Yaitu mempunyai seorang suami dan mempunyai anak. P1 merasakan harapan belum terpenuhi juga, ketika P1

belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya. Harapan orang tua P1 yang utama adalah pernikahan P1, alasan inilah juga yang mengakibatkan P1 merasakan kesepian. Pada P2 ketika kesepian jenis perasaan yang pernah muncul adalah perasaan harapan yang belum terpenuhi, karena P2 ingin segera memiliki pasangan dan melangsungkan ke pernikahan. Pernyataan dari S02 bahwa P2 dari dulu berkeinginan menikah muda. Pada P3 perasaan harapan yang belum terpenuhi adalah kesembuhan dan rasa perhatian dari orang tua, yang mana setidaknya akan mengurangi beban pikiran yang mengakibatkan P3 merasakan kesepian. Selain itu, perasaan kesepian muncul, karena harapan subjek memiliki pasangan untuk berbagi semua masalah dan menerima P3 apa adanya, belum terwujud juga dan jika keluarga setuju maka P3 ingin menikah dengan laki-laki tersebut.

Bagi ketiga partisipan, perasaan dikatakan kesepian dilanjutkan dengan indikator-indikator yang lain yang mana dilihat dari jenis-jenis perasaan yang muncul dari teori yang disesuaikan dengan partisipan masing-masing beserta alasan yang melatar belakangi perasaan tersebut. Sebelum melanjutkan pada aspek-aspek kesepian, setiap partisipan memiliki perbedaan perasaan yang pernah muncul ketika kesepian. P1 muncul perasaan sedih, takut, kosong (buku catatan harian) dan bingung. P2 muncul perasaan hampa, kosong, ingin marah, seperti gila, sedih dan tidak ada seseorang yang hinggap (seseorang spesial). P3 muncul perasaan sedih, takut, bingung dan seperti memiliki beban. Berdasarkan indikator perasaan ketika kesepian menurut buku Brehm dari penelitian (Rubenstein & Shaver, 1982) pada hasil penelitian P1, P2 dan P3 sebagai berikut:

3.1.1. Desperation

Hasil penelitian yang ditemukan bahwa ketiga partisipan menitikberatkan pada perasaan putus asa dan takut. Dan ketiganya tidak mengalami perasaan tidak berdaya. Pada P1 menyatakan bahwa putus asa karena, P1 berharap segera ada pasangan untuk dinikahinya tetapi sampai sekarang belum ada dan P1 pernah menyatakan “ jika memang tidak diijinkan menikah di dunia udah deh di akhirat aja” tetapi P1 masih mengharapkan segera datang jodohnya. Dan perasaan takut pada P1 berupa perasaan khawatir karena penantian terus menerus dan berdoa terus, jadi P1 mengembalikan ke Allah SWT.

Pada P2 menyatakan bahwa putus asa karena, perasaan harapan seorang yang hinggap (pasangan hidup) segera datang, tetapi sampai sekarang belum juga datang sampai kadang P2 sampai kebawah pikiran putus asa. Dan perasaan takut pada P2 berupa perasaan takut apabila tidak ada yang hinggap. Soalnya P2 ditinggalkan begitu saja dengan pria ketika P2 sudah mengenalnya atau menjalin hubungan serius. Sedangkan pada P3 menyatakan putus asa karena, bentuk perasaan putus asa P3 adalah pasrah, P3 menjalai kehidupan sendiri seperti calon belum ada. Sehingga P3 lebih pasrah dengan menerima sampai kadang tidak berusaha. Sedangkan pada perasaan takut, P3 lebih disebabkan karena sendiri. Sendiri disini seperti P3 mikir sendiri tentang masalah hidupnya terutama perekonomian keluarga dan P3 merasa takut jika nantinya mengenal laki-laki dan laki-laki tersebut tidak menerima P3 apadanya.

3.1.2. Impatient Boredom

Hasil penelitian yang ditemukan bahwa ketiga partisipan menitikberatkan perasaan bosan dan ingin berada ditempat lain. Pada P1 menyatakan perasaan bosan ketika kesepian karena, P1 lebih merasa bosan ketika di kamarnya karena P1 melakukan aktivitas sendiri,

nangis dan sedih. Selain itu, P1 mengungkapkan kebosanan karena belum memiliki pasangan hidup dan harapan P1 menghilangkan kebosanan ketika kesepian dengan menikah, memiliki rumah baru dan mempunyai anak. Kalau P1 perasaan ingin berada ditempat lain, karena adanya perasaan boring, P1 jalan-jalan keluar sejenak untuk mengurangi perasaan kesepian.

Pada P2 menyatakan bosan karena, tidak adanya rutinitas yang baru sehingga mengakibatkan kesepian. Tidak adanya yang menghubungi P2 yang mengakibatkan kebosanan. Sehingga P2 melakukan hal-hal yang tidak berguna dikarenakan belum adanya suami dan anak. Sedangkan pada perasaan ingin berada ditempat karena, P2 ketika kesepian membutuhkan jalan-jalan terutama yang berbau dengan alam. Sedangkan pada P3 menyatakan bosan karena, P3 menganggap bahwa kehidupannya selama ini masih monoton, paparan dari P3 “ urep kog gini-gini tok’ dan ia masih memiliki banyak harapan. Pada perasaan ingin berada ditempat lain, P3 menyatakan bahwa lebih suka menghindar dan mengasingkan dirinya ketempat yang menenangkan pikirannya dan hatinya, seperti masjid yang mana ia dapat merenung dan merifres otaknya.

3.1.3. Self Deprecation

Hasil penelitian bahwa ketiga partisipan tidak mengalami terpuruk dan malu. Dikarenakan masih memiliki harapan-harapan yang harus dijalankan dan berusaha terus untuk mewujudkan harapnya.

3.1.4. Depression

Hasil penelitian bahwa ketiganya menitikberatkan pada perasaan sedih dan berharap memiliki seseorang yang spesial, dan ketiganya tidak mengalami perasaan depresi. Pada P1 menyatakan perasaan sedih karena, harapan subjek ada yang belum terwujud yaitu menikah. P1 merasakan orang tuanya belum bahagia karena kebahagiaan orang tua yang P1 rasakan ketika P1 sudah menikah. Dan berharap orang yang special ini dinyatakan karena, P1 merasakan berharap hal itu (menikah) tersebut diwujudkan dari visi misi bersama. Sehingga P1 mengatakan bagaimana bisa terbang tinggi di dunia dan di akhirat.

Pada P2 menyatakan perasaan sedih karena, belum adanya pasangan yang datang menghampirinya sampai sekarang. Sedangkan perasaan berharap ada berharap ada seseorang pria yang segra hinggap supaya hidup lebih bewarna dan tidak kesepian. P2 juga ingin memiliki teman akrab walaupun P2 sudah beranjak di dunia kerja, yang mana menurut P2, dunia kerja sulit diartikan dalam persahabatan. Sedangkan pada P3 menyatakan sedih karena, P3 lebih kepada meratapi dan merenung terhadap masalah yang ada. Jika pada perasaan berharap memiliki seseorang yang special P3 menyatakan bahwa kalau memiliki pasangan supaya P3 dapat membagi masalah yang ada, tetapi tidak segera untuk menikah. Karena harapan pertama ibu bisa sembuh dan bersosial dengan baik, tetapi jika nantinya ada yang sesuai dan mau menerima P3 apa adanya maka, mungkin Allah menakdirkan menikah pasti menikah “tutur P3”.

3.2. Bentuk kesepian

P1, P2 dan P3 menitik beratkan bentuk kesepian yang muncul adalah kesepian emosional atau emotional isolation. Bentuk kesepian pada P1 lebih dominan terjadi karena belum adanya pasangan intim atau suami yang diharapkan. P2 bentuk kesepiannya lebih

dominan terjadi karena belum adanya teman dekat laki-laki yang berkomitmen dan jika sudah saling cocok maka segera melangsungkan pernikahan dan juga kadang hilangnya kontak komunikasi dengan teman-teman ketika P2 membutuhkan. Sedangkan pada P3 lebih dominan terjadi karena kurangnya perhatian dan tanggung jawab dari orang tua, tiba-tiba hilangnya kontak dengan teman-teman ketika P3 merasa membutuhkan tetapi P3 sendiri orang yang tidak ingin menyusahkan orang lain dan juga dikarenakan belum adanya teman akrab laki-laki yang dekat, supaya ada teman untuk diskusi.

3.3. Reaksi kesepian atau apa yang dilakukan seseorang ketika individu merasakan kesepian

Pada hasil penelitian bahwa setiap partisipan memaparkan reaksi atau apa yang dilakukan ketika individu mengalami perasaan kesepian. Reaksi tersebut berupa negatif atau positif, yang mana hal tersebut menurut dari setiap partisipan. Pada reaksi yang dilakukan setiap partisipan lebih menitikberatkan berupa model sikap (menanggapi, menghindari dan mengalihkan). Peneliti mengambil dominan dari sikap karena dari beberapa pemikiran teori yang menguatkan analisis peneliti.

Tabel 1. Partisipan Model reaksi ketika mengalami kesepian atau pernah mengalami kesepian

Partisipan	Model reaksi ketika mengalami kesepian atau pernah mengalami kesepian		
	Menanggapi	Mengalihkan	Menghindar
P1	menangis, sulit beraktivitas produktif	Berdoa kepada Allah, mendengar kajian islam, menulis , menyibukkan diri dengan hal-hal yang bermanfaat, jalan-jalan, Memotivasi dirinya dengan positif	Menghindarnya berbentuk jarang pulang ke rumah
P2	Tidak connect. Loading lama	Berkebun, memasak, menyanyi, berkumpul dengan teman, jalan-jalan, marah- marah gak jelas	Menghindar komunitas yang dianggap tidak nyaman seperti komunitas gereja
P3	Evaluasi dan merefleksi diri, lebih sensitif, merasa disalahkan terus, membandingkan dengan orang lain, semangat berkurang, membelenggu pikirannya sendiri	Menulis, menyendiri, sms ke tamn-teman, ngajak kumpul, menyendiri	Tidak jalan-jalan dan belanja, mrnghindar pada orang lain yang di anggap tidak enak dan tidak nyaman

3.4. Penyebab kesepian

Pada hasil yang diperoleh penyebab kesepian menitik beratkan pada ketiga partisipan adalah bagaimanca cara menjalin hubungan dengan orang lain atau seseorang, lingkungan atau situasi, bagaimana membangun hubungan yang diharapkan dan adanya kesenjangan hubungan sosial.

4. Simpulan

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Ketiga partisipan menitik beratkan jenis perasaan kesepian bagi perempuan lajang yang pernah dialami ialah merasakan sendiri dan harapan yang belum terpenuhi. (2) Indikator kesepian bagi perempuan lajang dapat diuraikan melalui beberapa indikator, yakni: (a). Desperation, hasil penelitian yang ditemukan bahwa ketiga partisipan mengalami putus asa dan takut. Dan ketiganya tidak mengalami perasaan tidak berdaya. (b) Impatient Boredom, hasil penelitian yang ditemukan bahwa ketiga partisipan mengalami bosan, ingin berada ditempat lain. (c) Self Deprecatin, hasil penelitian bahwa ketiga partisipan tidak mengalami terpuruk dan malu. (d) Depression, hasil penelitian bahwa ketiganya mengalami perasaan sedih dan berharap memiliki seseorang yang spesial, dan ketiganya tidak mengalami perasaan depresi. (3) Banyak penyebab atau faktor yang mempengaruhi partisipan mengalami kesepian, diantaranya yang ditemukan dari hasil penelitian adalah: menjalin hubungan dengan orang lain atau seseorang, lingkungan atau situasi, dan bagaimana membangun hubungan yang diharapkan. (4) Bentuk kesepian yang dialami ketiga partisipan dalam penelitian ini adalah kesepian emosional (emotional isolation). Karena dari ketiga partisipan kesepiannya timbul dari figur kasih sayang yang intim, seperti yang bisa diberikan orang tua kepada anaknya, pasangan atau teman akrab. (5) Reaksi kesepian setiap partisipan berbeda-beda dan mencakup reaksi positif dan negatif yang menurut pribadi masing-masing partisipan. Reaksi tersebut berupa sikap. Dan kemudian membentuk model reaksi berupa menanggapi, mengalihkan dan menghindari.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka saran yang diberikan adalah sebagai berikut: (1) Bagi Subjek yang telah mampu mencegah terjadinya perasaan tidak menyenangkan atau tidak nyaman akibat kesepian dapat menjaga hubungan interpersonal yang sudah terjalin, dan bagi perempuan lajang yang merasakan kesepian diharapkan mampu untuk meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal dengan orang lain terutama, dan dapat mencari aktivitas yang berarti sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan juga dapat mengatasi kesepian yang dihadapi setiap partisipan atau subjek dengan baik atau positif. (2) Bagi orang terdekat diharapkan keterlibatan dalam memberikan kontribusi dalam komunikasi ataupun aktivitas, karena ditemukan bahwa kesepian lebih dominan karena hubungan yang intim. (3) Bagi masyarakat sekitar hendaknya selalu memberi dukungan sosial pada perempuan yang belum menikah (4) Peneliti diharapkan menggali lebih dalam mengenai kesepian yang dirasakan perempuan lajang pada dewasa awal.

Daftar Rujukan

- Arifin, Z. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Filosofi, Teori, & Aplikasinya*. Surabaya: LenteraCendekia.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Baron, R. A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Jilid 2 (Edisi 10)*. Jakarta: Erlangga
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan (Edisi 5)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate Relationships*. New York: McGraw- Hill
- Burns, D. (1998). *Mengapa Kesepian*. Jakarta: Erlangga
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness. Human Nature and The Need for Social Connect*. New York: W.W. Norton & Company
- Feldman, P. O. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mills, G. E., & Gay, L. R. (2019). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. Pearson. One Lake Street, Upper Saddle River, New Jersey 07458.

- Hanurawan, F. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Psikologi*. Surabaya: Pusat Studi Peningkatan Kinerja Masyarakat LPPM.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- In L. A. Peplau & S. Goldston. (Ed 8). (1984). *Preventing The Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*. USA: Government Printing Office
- Kartono, K. (2006). *Psikologi Wanita 1*. Bandung: Mandar Maju Kamus Bahasa Indonesia Aplikasi Android atau KBBI
- Moleong. (2005). *Metodologi Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Reamaja Rosdakarya
- Papalia, D. E. (2008). *Human Development (9 th ed)*. Jakarta: Erlangga
- Partini, S. S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah mada University Press
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sears, D. Dkk. (1985.) *Psikologi Sosial 1*. Jakarta: Erlangga
- Simandjatak, B. (1998). *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Tarsito
- Sobur, A. (2003.) *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Sugiyono, S. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsaputra, U. (2012). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sukmadinata, N. S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya.
- Surya, M. (2001). *Bina Keluarga. Semarang*: CV. Aneka Ilmu
- Taylor, S. E. (2009). *Psikoogi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Tim Revisi. (2010). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: UM Press.