

Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Zona Febriani, Indonesia
Universitas Negeri Padang
Email: zfebriani24@gmail.com

Abstrak

Penelitian dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini merupakan remaja dari umur 14-21 tahun yang berada di Sumatera Barat yang berjumlah 78 subjek yang ditentukan dengan sampling purposive dan kuesioner skala likert dengan empat kategori sebagai metode pengumpulan data. Analisis yang digunakan uji beda independent sample t-test. Berdasarkan nilai uji perbedaan variabel jenis kelamin yaitu $p = 0,642$ ($p > 0,05$) H_0 ditolak yang berarti tidak terdapat adanya perbedaan tingkat kesepian pada remaja laki-laki dan perempuan.

Kata kunci: *Kesepian, Remaja, Jenis Kelamin*

Abstract

This study aims to determine differences in the level of loneliness in adolescents by gender. This study uses a quantitative approach method. The sample in this study were adolescents from the age of 14-21 years in West Sumatra, totaling 78 subjects determined by purposive sampling and a Likert scale questionnaire with four categories as data collection methods. The analysis used different test independent sample t-test. Based on the test value of the difference in sex variables, namely $p = 0.642$ ($p > 0.05$) H_0 was rejected, which means that there was no difference in the level of loneliness in male and female adolescents.

Keywords: Loneliness, Youth, Gender

PENDAHULUAN

Beberapa dari remaja mengalami berbagai bentuk hambatan dalam menjalin relasi sosial yang baik, sebagian mampu menjalin relasi sosial yang positif namun kehilangan relasi sosialnya yang disebabkan perpisahan atau konflik. Seseorang yang tidak mampu menjalin relasi sosial yang baik memiliki resiko kesepian, berupa pengalaman yang buruk dan dapat terjadi pada setiap individu. Lama-kelamaan individu mulai merasakan ketidaknyamanan terhadap perasaan kesepian (Masi, Christopher., Chen, His-Yuan., Hawkley, Louise C., dan Cacioppo, 2011). Pada dasarnya setiap individu pernah merasakan kesepian saat tidak ada orang yang bisa diajak berbicara atau bercerita ketika butuh teman curhat, dll. Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian pada remaja yang di tinjau berdasarkan jenis kelamin.

Kesepian pada umumnya berhubungan dengan suasana hati negatif yang melibatkan koneksi antar individu. Apabila individu merasa kesepian ia merupakan orang yang tidak ahli secara interpersonal dibandingkan individu yang tidak kesepian (Yurni, 2015). Tuntutan dari masyarakat dalam proses penyaluran diri berupa prestasi, kepercayaan, serta terjadinya penyusutan pada relasi pertemanan sehingga menjadi sebab munculnya suasana hati yang buruk pada remaja. Beberapa faktor penyebab adanya perasaan kesepian yaitu faktor jenis kelamin, status perkawinan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kesehatan, lingkungan sekitar serta *family support*. Dampak negatif banyak dirasakan oleh orang dewasa, lebih berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental yang juga dirasakan oleh anak-anak dan

remaja (Doane, L. D., & Thurston, 2014). Kesepian merupakan salah satu keadaan yang melekat pada kondisi manusia, setiap orang pernah merasakan kesepian pada suatu waktu dalam hidupnya.

Setiap individu dapat merasakan kesepian, baik tua, mudah, miskin, kaya, laki-laki maupun perempuan, bahkan orang yang sudah berumah tangga juga pernah mengalami kesepian. Kesepian seringkali dianggap dirasakan pada orang tua dan lansia, pada kenyataannya remaja lebih sering merasakan kesepian. Menurut hasil survei nasional Amerika pada majalah *Psychology Today* menunjukkan bahwa dari empat puluh ribu orang yang merasakan kesepian berasal dari remaja yaitu 79 %, padahal pada usia remaja seorang individu berada pada fase usia pertemanan yang menjadi lingkungan setelah keluarga. Remaja berkisar antara usia 12-22 tahun, di usia ini rata-rata remaja masih menempuh jenjang SMP dan SMA yang seharusnya mempunyai banyak teman sehingga tidak menghabiskan waktu sendirian yang akibatnya individu merasa kesepian. Pada masa remaja juga adanya pengalaman bertemu cinta pertama atau menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis yang seharusnya dapat membuat individu tidak merasa kesepian (Santrock, 2002).

Kesepian mempunyai dampak negatif pada emosi, sikap, perilaku, kognisi, kesehatan fisik maupun mental (Hawkley, L. C., & Cacioppo, 2010) yang dapat menyebabkan resiko kematian diusia dini (Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, 2015). Kesepian bukan hanya dilihat dari persepsi individu namun juga ditinjau dari lingkungan, perasaan, pemikiran, dan perilaku individu tersebut . Sebagian individu merasakan kesepian namun pada saat dikelilingi orang lain, hal ini disebabkan oleh persepsinya mengenai seberapa luas hubungan dan kualitas interaksi sosial yang dimilikinya. Perasaan kesepian terasa saat menyempitnya jaringan hubungan sosial yang diharapkan. Beberapa orang memiliki jaringan hubungan sosial yang sedikit namun mampu merasakan kepuasan yang salah satunya diterima dengan baik sehingga perasaan kesepian jauh dari kehidupannya. Kesepian berhubungan dengan gender seseorang, harga diri, hubungan dengan keluarga serta keterampilan dalam membina hubungan social (Santrock, 2002). Adapun memiliki masalah yang buruk atau terdapat relasi yang kurang baik dengan kekeluargaan menyebabkan timbulnya rasa kesepian . Remaja yang merasa kesepian dan merasa mempunyai sedikit teman disebabkan berbagai hal, yaitu merasa ditolak sehingga memilih untuk menjauh dari teman-teman sebayanya. Keadaan atau perasaan tidak puas, merasa kehilangan, dan menderita dirasakan saat remaja kesepian. Remaja mengalami berbagai permasalahan saat melengkapi fungsi perkembangan hidupnya, terdapat beberapa dari remaja pernah merasa kurang mampu menjalani relasi sosialnya bahkan cenderung menjauh dari lingkungan sosial. Beberapa remaja merasakan tidak nyaman dalam kondisi tertentu yang menyebabkan hilangnya rasa percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Kondisi tersebut mengakibatkan terhambatnya perkembangan pada remaja sekaligus perasaan terisolir secara sosial, ini menyebabkan remaja merasa kesepian.

Remaja belum memiliki tugas serta tanggung jawab seperti orang tua yang disibukkan oleh karir dan rumah tangganya, orang tua bahkan sudah banyak berpisah dengan teman-temannya atau teman-temannya sudah meninggal dunia sedangkan remaja memiliki waktu cukup panjang dalam bertemu serta mengenal lebih banyak lagi. Remaja dapat mengenal orang-orang baru, menghabiskan waktu bersama teman-teman, jalan-jalan, atau sekedar nongkong di kafe. Banyaknya kesempatan yang dimiliki remaja untuk berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya justru lebih banyak melibatkan perasaan kesepian. Remaja yang memiliki kemampuan beradaptasi dan relasi teman sebaya yang baik akan mudah dalam proses penyesuaian diri, namun pada remaja yang tidak mampu dalam proses penyesuaian atau adaptasi dengan lingkungannya akan merasakan perasaan asing dan hampa.

Kesepian didefinisikan oleh (Perlman. D. & Peplau. A.L, 1998) sebagai perasaan khawatir dan tidak puas yang dihasilkan dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang mereka miliki. Perasaan asing dan hampa akan membuat individu merasakan perasaan kesepian (Johson,2014). Individu dapat merasakan

kesepian saat proses interaksi sosial yang dijalani setiap harinya tidak selalu berjalan dengan baik, ada saatnya mengalami kendala atau hambatan, hal ini dapat mengurangi makna sebuah kebahagiaan serta makna hidup bagi seseorang. Menjalin interaksi bersama teman sebaya mengajarkan remaja dalam hubungan timbal balik yaitu mampu mengenal dirinya sendiri dan orang lain.

Hasil dari sebuah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesepian sering dirasakan remaja dibandingkan orang tua (Perlman. D. & Peplau. A.L, 1998). Orang yang memiliki skor kesepian tinggi mempunyai masalah psikologis yaitu kecemasan dan depresi serta masalah kesehatan fisik, seperti masalah menurunnya kondisi kesehatan, sulit tidur dan beresiko mengalami kematian di usia muda (Hawkley, L. C., & Capitano, 2015). Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan remaja pria cenderung lebih kesepian daripada wanita meskipun sama-sama menghabiskan waktu lebih sedikit bersama keluarga dibandingkan anak-anak, bahkan pria lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, tidak seperti wanita yang menghabiskan waktu dengan teman sebaya. Pada penelitian lain mengatakan bahwa wanita lebih kesepian dari pria, dengan hipotesis perbedaan gender pada remaja memiliki tingkat kesepian yang berbeda, yang dilandaskan masalah internalisasi (Creemers, Scholte, Engels, Prinstein, & Wiers, 2012). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dilakukan di masa pandemi covid-19 dengan situasi stay at home dan sedang masa pembatasan sosial berskala besar.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat pendekatan dengan metode kuantitatif yaitu kuantitatif komparatif. Menggunakan teknik purposive sampling yang didasarkan pertimbangan tertentu berdasarkan karakteristik subjek yang ingin diteliti (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini terdapat dua variabel, variabel dependen (X), jenis kelamin dan variabel independen (Y), kesepian. Sampel pada penelitian ini adalah remaja berusia 14-22 tahun. Data karakteristik sosiodemografis dalam penelitian ini berupa nama / inisial, jenis kelamin dan usia. Populasi penelitian merupakan wilayah yang digeneralisasikan atas objek atau subjek dengan kuantitas atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016).

Instrumen penelitian dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala likert. Pengukuran tingkat kesepian pada remaja menggunakan alat ukur kesepian yang berupa sejumlah pertanyaan terdiri dari dua kelompok item favorable dan unfavorable yaitu UCLA Loneliness Scale version 3. Pengkorelasi skor antar aitem dengan jumlah aitem penelitian untuk menunjukkan tingkat keakuratan data yang sebenarnya dengan data yang telah diperoleh dari lapangan. Apabila koefisien aitem dengan skor total aitem ($=$ atau $\geq 0,3$) maka setiap aitem tersebut dikatakan akurat, namun jika sebaliknya yaitu ($< 0,3$) atau pada r tabel $> r$ hitung, artinya aitem tersebut tidak akurat (Azwar, 2011). Penelitian ini menggunakan kuesioner UCLA Loneliness Scale version 3 yang dikembangkan Russel, Peplau, dan Ferguson (1978) dengan 20 item. Analisis data menggunakan teknik analisis korelasi sederhana program SPSS 20 for windows.

Hasilnya pada laki-laki terdapat persentase paling tinggi pada kategori sedang yaitu (39,2 %) dan pada perempuan juga berada pada kategori sedang, yaitu (76,5%). Berdasarkan hasil uji homogenitas skala tingkat kesepian pada remaja menunjukkan bahwa hasil data penelitian memiliki skor signifikan 0,955 ($P > 0,05$) secara keseluruhan data homogen atau tidak adanya perbedaan. Hasil uji beda sampel independen memiliki skor signifikansi data yaitu 0,642 ($P > 0,05$) yang dapat disimpulkan yaitu tidak ditemukannya perbedaan pada tingkat kesepian remaja yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Sehingga disimpulkan, H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima. Penelitian ini memiliki tujuan menguji apakah terdapat perbedaan tingkat kesepian remaja ditinjau berdasarkan kelamin. Remaja adalah proses dari masa sebelum menuju dewasa dengan pencapaian dewasa secara fisik, emosional, mental dan sosial (Ali M & M. Asrori, 2012). Remaja merupakan masa dalam pencarian identitas diri individu dan mencoba segala hal baru yang sesuai dengan dirinya. Masa remaja merupakan masa transisi terjadinya ketidakstabilan emosi, perilaku menyimpang dan lingkungan pergaulan negatif. Remaja senang bergaul dengan teman seusianya, mereka dapat berbagi

dan bertukar cerita.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Caputo (2015) pada subjek lansia dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi pada lansia perempuan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Khorasvan (2014) yaitu pada lansia wanita yang kehilangan pasangan hidup dengan tingkat kesepian yang lebih berat dari pria. Remaja terbagi dalam beberapa tahapan, yaitu pra remaja merupakan masa paling pendek 12-14 tahun, remaja awal 14-17 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun. Remaja adalah fase dimana seseorang berkembang dan menunjukkan pertama kali tanda-tanda seksualitas hingga mencapai fase kematangan seksualitasnya, saat seseorang mengalami perkembangan psikologis dari anak-anak menuju dewasa terjadi proses perubahan drastis terhadap keterikatan sosial berat, dengan kemampuan sosialnya sendiri (World Health Organization, 1974). Remaja akan mengalami fase ketakutan dimana ia menampilkan perilaku negatif, merasa tidak realistis yaitu menganggap semua orang tidak seperti yang dibayangkan, merasa tidak sesuai dengan kebiasaan yang sebelumnya dilakukan. Kesepian merupakan kondisi mental dan emosional dengan perasaan asing serta minimnya kebermaknaan hubungan (Bruno, 2000). Menurut (Perلمان. D. & peplau. A. L, 1998), kesepian berasal dari ketidakseimbangan hubungan sosial dengan hubungan sosial yang dijalani saat ini. Kesepian merupakan kondisi mental dan emosional dengan perasaan asing serta minimnya kebermaknaan dengan individu lain. Penelitian yang dilakukan oleh Triani (2012), mengatakan tingkat kesepian yang dialami individu dapat berkurang dengan persepsi penerimaan teman sebaya yang positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melihat gambaran dari data penelitian tingkat kesepian pada remaja, dilakukan uji analisis deskriptif, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Analisis Deskriptif

	N	Mi	Ma	Mean	SD
		n	x		
LK	26	42	72	57.8	7.189
PR	51	20	69	56.51	8.053
Total	77	20	72	56.81	7.736
Valid N	26				

Dari tabel tersebut, dapat dilihat subjek remaja laki-laki terdiri dari 26 (18,72%) orang dengan nilai minimal 42 dan nilai maksimal 72. Perempuan dengan responden 51 (36,72%) orang didapatkan nilai minimal 20 dan nilai maksimal 69. Jika dilihat dari keseluruhan responden, didapatkan nilai minimal 20 dan nilai maksimal 72. Tabel di atas menunjukkan mean laki-laki yaitu 57,38, pada perempuan 56,51, dan secara keseluruhan 56,81. maka di dapatkan standar deviasi laki- laki 7,189 perempuan 8,053 dan pada seluruh responden 7,736. Terdapat pengkategorian yang bertujuan dapat mengetahui perbedaan tingkat kesepian pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Pengkategorian terdiri dari tidak pernah, jarang, kadang- kadang, dan sering.

Tabel 2. Kategorisasi Laki-laki

		Frekuensi	Persen	Valid Persen	Kumulatif persen
Valid	Rendah	4	7.8	15.4	15.4
	Sedang	20	39.2	76.9	92.3
	Tinggi	2	3.9	7.7	100.0
Missing System	Total	26	51.0	100.0	
	System	25	49.0		
	Total	51	100.0		

Dapat diketahui berdasarkan tabel didapatkan hasil pada laki-laki terdapat persentase paling tinggi pada kategori sedang yaitu (39,2 %) dan pada perempuan juga berada pada kategori sedang, yaitu (76,5%).

Tabel 3. Kategorisasi Perempuan

		Frekuensi	Persen	Valid Persen	Persen kom
valid	Rendah	5	9.8	9.8	9.8
	Sedang	39	76.5	76.5	86.3
	Tinggi	7	13.7	13.7	100.0
	Total	100.0	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil uji homogenitas skala tingkat kesepian pada remaja menunjukkan bahwa hasil data penelitian memiliki skor signifikan 0,955 ($P > 0,05$) secara keseluruhan data homogen atau tidak adanya perbedaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari data penelitian dapat disimpulkan yaitu tingkat kesepian pada remaja secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan keseluruhan menjelaskan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan pada tingkat kesepian pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar peneliti dapat meneliti tingkat kesepian dengan variabel atau subjek yang lebih menarik, misalnya pada faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian selain jenis kelamin seperti faktor lingkungan, hubungan keluarga, faktor sosial budaya dan beberapa faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2011. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bruno, F. . (2000). *Conquer Loneliness, Menaklukkan Kesepian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Creemers, D. H. M., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Prinstein, M. J., & Wiers, R. W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 638–646. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.09.006>
- Doane, L. D., & Thurston, E. C. (2014). Associations among sleep, daily experiences, and loneliness in adolescence: Evidence of moderating and bidirectional pathways. *Journal of Adolescence*, 37, 145–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.009>.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Hawkey, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A Lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Masi, Christopher., Chen, His-Yuan., Hawkey, Louise C., dan Cacioppo, J. T. . (2011). A meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology*, 15(3), 219–266.
- Perlman, D. & Peplau, A. L. (1998). *Loneliness*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>.
- Perlman, D. & Peplau, A.L. (1998). *Loneliness*. <https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>

- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development. Edisi Edisi Kelima Jilid II. Alih bahasa: Juda Damanik, Achmad Chusairi*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self esteem pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.*, 15 (4).