



STUDI TENTANG *LONLINESS* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL DENGAN ORANG TUA TUNGGAL BERCERAI

SALWA NADIRA AGUSTINE¹, AGOES DARIYO²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanegara

Email: salwa.705210242@stu.untar.ac.id, agoesd@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Dunia terkecil bagi setiap individu adalah keluarga, keluarga yang positif atau sehat ialah dapat menjamin bagi para anggota yaitu keamanan, kenyamanan, dan memiliki dukungan. Tidak semua anak mendapatkan pengalaman mengenai keluarga tersebut, terutama bagi anak yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal akibat perceraian, anak-anak yang berasal dari orang tua tunggal akibat perceraian dapat mengalami masalah terkait aktivitas keluarga. Keadaan orang tunggal bisa dikarenakan akibat perceraian, kematian, atau kelahiran anak di luar nikah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman *loneliness* yang dialami oleh perempuan dewasa awal yang tumbuh dalam keluarga dengan orang tua tunggal akibat perceraian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara semi-struktur (*semi structure*) terhadap empat partisipan berusia 18-25 tahun yang sesuai dengan kriteria penelitian. Analisis data yang dilakukan untuk mengidentifikasi faktor, penyebab, dan dampak *loneliness* yang di alami partisipan dalam dimensi sosial, emosional, dan situasi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *loneliness* pada Perempuan dewasa awal dipengaruhi oleh keterbatasan dukungan sosial, tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan struktur keluarga serta rasa kehilangan hubungan yang bermakna dengan orang lain. *Loneliness* ini memberikan dampak pada kesejahteraan emosional pada partisipan, seperti kesulitan mengekspresikan perasaan, rendahnya rasa percaya diri, dan hambatan dalam membangun hubungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif untuk meminimalkan dampak *loneliness* pada seseorang yang berasal dari keluarga tunggal. Temuan ini dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi psikologis yang lebih tepat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional perempuan dewasa awal dengan latar belakang tinggal bersama orang tua tunggal

Kata Kunci: *loneliness*, perempuan dewasa awal, orang tua tunggal bercerai, dukungan sosial, emosional, dan situasi

ABSTRACT

The smallest world for every individual is their family. A positive or healthy family ensures security, comfort, and support for its members. However, not all children have the opportunity to experience such a family, especially those from single-parent families due to divorce. Children from divorced single-parent families may face challenges related to family activities. Single-parenthood can arise from divorce, death, or out-of-wedlock births. This study aims to describe the experiences of loneliness faced by early adult women who grew up in single-parent families due to divorce. The research employs a qualitative approach using semi-structured interviews with four participants aged 18-25 years who meet the research criteria. Data analysis was conducted to identify the factors, causes, and impacts of loneliness experienced by the participants in social, emotional, and situational dimensions. The findings reveal that loneliness in early adult women is influenced by limited social support, challenges in adapting to changes in family structure, and a sense of losing meaningful relationships with others. This loneliness impacts participants' emotional well-being, including difficulties in expressing emotions, low self-esteem, and obstacles in building social relationships. The study highlights the importance of social support and a conducive environment to minimize the effects of loneliness in



individuals from single-parent families. These findings can serve as a foundation for designing more effective psychological interventions to enhance the emotional well-being of early adult women from single-parent backgrounds.

Keywords: lonelines, early adult women, divorced single parents, social, emotional, and situational support

PENDAHULUAN

Dunia terkecil dan terdekat bagi setiap individu adalah keluarga, hal ini berperan penting dalam pembentukan kepribadian dan perkembangan anak (Olson, 2011). Fungsi dari keluarga yang sehat dan positif ialah dapat menjamin bagi para anggota yaitu keamanan, kenyamanan, dan memiliki dukungan. Namun, tidak semua anak mempunyai pengalaman mengenai keluarga tersebut, terutama bagi anak yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal, anak-anak yang berasal dari orang tua tunggal dapat mengalami masalah terkait aktivitas keluarga. Orang tua tunggal adalah situasi dimana seseorang menjadi orang tua dan mengasuh anak-anaknya tanpa kehadiran pasangannya (Olson, 2011). Keadaan orang tunggal karena perceraian, kematian, atau kelahiran anak di luar nikah. Orang tua tunggal sering menghadapi tantangan yang berbeda seperti masalah keuangan, masalah sosial, dan masalah psikologis dibandingkan dengan keluarga yang mempunyai penuh waktu (Amato, 2010). Individu yang dibesarkan oleh orang tunggal akibat perceraian dapat mengalami dampak yang berlanjut hingga usia dewasa. Fenomena menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal akibat perceraian cenderung memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tumbuh dalam keluarga utuh Sharabi, Levi, & Margalit (Timmons & Margalit, 2020).

Transisi dari masa remaja ke dewasa ini juga ditandai dengan perubahan lain dalam lingkaran sosial dan sistem pendukung individu. Di masa dewasa awal ini mengakibatkan tekanan kesehatan mental dan terganggunya kesejahteraan. Dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun. Dewasa awal dimaknai sebagai seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Menurut Santrock (2011) masa dewasa awal diartikan istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Arnett (dalam King, 2018) berpendapat bahwa dewasa awal memasuki fase mencari siapa diri mereka, koneksi pribadi apa yang mereka inginkan dan jalur karir apa yang mereka inginkan. Individu yang berada di fase dewasa awal mengalami kebingungan dengan hidupnya dikarenakan individu menghadapi tekanan sosial, rasa frustrasi, dan menganggap jika dirinya jauh dari keadaan positif (Asrar & Taufani, 2022). Hal ini cukup meresahkan karena di masa dewasa awal, mengakibatkan tekanan kesehatan mental seumur hidup dan terganggunya kesejahteraan. Perasaan terisolasi telah dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi terkena depresi, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Jika, individu menghadapi tekanan sosial, rasa frustrasi, dan menganggap jika dirinya jauh dari keadaan positif individu tidak mampu menyesuaikan dan mengimbangi perubahan kehidupan sosial yang terjadi, berpontesi untuk menimbulkan perasaan *loneliness* (Prelman & Peplau, 1981).

Loneliness dalam sejarah pemikiran, telah berkembang menjadi bidang studi yang penting karena hubungannya dengan kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. *Loneliness* didefinisikan suatu kondisii psikologi yang ditandai dengan kurangnya keintiman dan hubungan sosial dan sering kali di ketidaksesuaian antara harapan antarpribadi dan kenyataan (Heinrich & Gullone dalam Kaseger & Sahrani, 2024). Para ilmuwan mulai mempelajari kesepian sebagai suatu kondisi psikologis berbeda yang akan membentuk kesehatan emosional dan fisik manusia pada pertengahan abad ke-20. *Loneliness* kini dikonseptualisasikan sebagai perasaan subjektif dari seorang individu yang terisolasi dari orang lain atau tidak memiliki



koneksi yang berarti, bahkan di hadapan orang lain (Motta, 2021). Penelitian tentang *loneliness* mengungkapkan bahwa ini adalah masalah yang mempengaruhi semua kelompok umur dan dikaitkan dengan konsekuensi yang sangat negatif seperti depresi, kecemasan, dan peningkatan resiko kematian (Mann *et al.*, 2022). *Loneliness* diartikan sebagai perasaan yang timbul akibat adanya ketidakpuasan pada hubungan sosial yang sedang dijalani dengan hubungan sosial yang diinginkan, biasanya *loneliness* akan dialami individu yang berada di masa perkembangan salah satunya terjadi pada masa dewasa awal (Haliza & Kumiawa, 2021). *Loneliness* merupakan kondisi mental yang mempengaruhi banyak orang. Faktor-faktor yang menyebabkan *loneliness* antara lain kurangnya hubungan sosial yang positif, terbatasnya hubungan sosial, dan kurangnya partisipasi dalam social (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Selain itu, faktor lain yang menyebabkan individu mengalami *loneliness* adalah rendahnya diri, kecemasan sosial, dan depresi yang dapat berkontribusi terhadap perasaan *loneliness* (Masi *et al.*, 2011).

Penelitian yang di lakukan oleh Hidayati (2018) membahas tentang *family functioning* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua Tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara fungsi keluarga dan kesepian pada remaja. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pengumpulan dua skala, yaitu *Family Assessment Device (FAD)* dan *R-UCLA Loneliness Scale*. Penelitian sebelumnya mengenai topik serupa memiliki kelemahan yaitu, kurang mendetail dalam menggambarkan korelasi antara dimensi-dimensi fungsi keluarga yang berkontribusi besar terhadap munculnya kesepian pada remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal. Dalam pengembangan penelitian tersebut, pendekatan kini diadaptasi untuk fokus pada gambaran *loneliness* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai, menggunakan kualitatif. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memahami secara mendalam faktor, penyebab, dan bentuk kesepian pada perempuan dewasa awal. Untuk penelitian mendatang, diharapkan fokus pada eskpolari lebih mendalam mengenai gambaran *loneliness* pada laki-laki dewasa awal yang juga mengalami sitausi serupa, yaitu dengan orang tua tunggal yang bercerai.

Berdasarkan pamaran di atas, terdapat beberapa faktor, penyebab, dan dampak yang memicu terjadinya *loneliness* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal bercerai. Dua faktor yang memicu terjadinya *loneliness* menurut Holt-Lunstad, & Uchino (2018) mengatakan faktor *loneliness* yaitu: (1) kurangnya dukungan sosial berasal dari keluarga, (2) teman, dan (3) komunitas dan menurut Harris & Orth (2020) mengemukakan bahwa faktor terjadinya *loneliness* dikarekan tingkat harga diri yang rendah (*Self-esteem*), perempuan dewasa awal yang memiliki harga diri rendah merasa kurang dirasain atau tidak di dukung lebih cenderung merasakan terisolasi. Menurut Ersen & Vasan (2020) *Loneliness* terjadi penyebab karena (1) kurangnya interaksi sosial yang baik, (2) kurangnya teman, (3) kurangnya partisipasi dalam kegiatan sosial, atau (4) bahkan isolasi sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ini ingin melihat bagaimana gambaran *loneliness* yang di alami oleh perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal bercerai dan bagaimana dukungan sosial, emosional, situasi yang perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal akibat perceraian.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling*, dengan pendekatan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono dalam (Jasmilanda, 2021), *non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap elemen atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Meskipun terdapat berbagai jenis *non-probability sampling*, penelitian ini secara khusus menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* atau sering



disebut *judgemental sampling*, adalah metode seleksi berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti untuk mencari sampel yang dianggap representatif. Selain itu, metode ini juga dapat digunakan untuk mencari variasi tertentu seperti kasus menyimpang dengan menambahkan unit secara bertahap hingga memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Vehavar, *et. al.*, 2016). Dalam penelitian ini, sampel dipilih berdasarkan kriteria khusus yaitu perempuan dewasa awal yang mengalami *loneliness* pada orang tua tunggal akibat perceraian. Teknik ini digunakan untuk memastikan data yang diperoleh berasal dari partisipan yang relevan, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Karakteristik dalam penelitian ini (a) Individu dewasa awal berusia 18-25 tahun, (b) Jenis kelamin perempuan, (c) Tinggal bersama orang tua tunggal, (d) Memiliki latar belakang dari keluarga orang tua tunggal bercerai, (e) Berdomisili di jabodetabek, dan (f) Memiliki perasaan *loneliness*. Pada prosedur penelitian yang dilakukan yaitu (a) Persiapan penelitian, (b) Pelaksanaan penelitian, dan (c) Proses pengambilan data.

Dalam proses pengambilan data penelitian ini melakukan Teknik pengambilan data dan pengolahan data. Dalam Teknik pengambilan data penelitian ini Tahap pengambilan data penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pertama peneliti menghubungi subjek yang ingin peneliti jadikan partisipan dalam penelitian dan kedua melakukan perjanjian untuk wawancara secara tatap muka. Penelitian ini menggunakan metode *in-depth interview* atau wawancara secara mendalam. Sebelum peneliti mewawancarai subjek memberikan informed consent kepada beberapa partisipan yang akan di tandatangani sebagai perjanjian dan bukti bahwa subjek menyetujui akan digunakan oleh peneliti sebagai data penelitian, kemudian, peneliti melakukan wawancara sebagai kesepakatan waktu dan ucapan terimakasih di akhir wawancara. Teknik dalam pengumpulan data ini dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara semu struktur (*semi-structured interview*). *Semi-structured interview* adalah memandu wawancara, namun arah berkembangnya percakapan (Charmaz, 2014). Metode ini adalah cara mudah bagi peneliti untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang persepektif partisipan.

Dalam pengolahan data kualitatif penelitian ini meliputi; (a) Pemeriksaan data (*editing*), dalam penelitian ini peneliti akan melakukan proses editing terhadap hasil wawancara terhadap narasumber yang mengalami *loneliness* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal bercerai serta beberapa rujukan yang peneliti gunakan dalam menyusun penelitian ini; (b) Klarifikasi (*classifying*), yang dilakukan dengan cara mengelompokkan seluruh data yang telah didapatkan yang kedepannya akan membantu peneliti kemudian digolongkan sesuai kebutuhan sehingga memuat informasi yang cukup jelas dan dapat dengan mudah di pahami; (c) Verifikasi (*verifying*), memeriksa Kembali data yang sudah dijadikan objek penelitian; dan juga (d) Kesimpulan (*concluding*), merupakan langkah yang terakhir dalam pengolahan data, dimana kesimpulan ini kedepannya akan menjadi hipotesis terkait dengan objek penelitian peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

	ASPEK	SC	SAM	RA	MW
	1. Bersosialisasi dengan orang lain	ü	x	x	ü
	2. Kesulitan dalam memulai dan mempertahankan interaksi dengan orang lain	ü	x	ü	ü



<i>SOCIAL</i>	3. Jangka waktu yang dibutuhkan untuk berteman dengan orang baru	ü	x	x	ü
	4. Cara menjalin hubungan dengan orang lain	x	ü	ü	ü
	5. Nyaman dan aman di lingkungan sosial	ü	ü	x	ü
<i>EMOTIONAL</i>	1. Kehilangan seseorang untuk berbagi cerita	ü	x	ü	ü
	2. Kesulitan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain	ü	ü	ü	ü
<i>SITUATIONAL</i>	1. Peristiwa yang memicu perasaan <i>loneliness</i>	ü	ü	ü	ü
	2. Beradaptasi dengan situasi yang baru	ü	ü	ü	x
	3. Berada di situasi yang tidak familiar	x	x	x	ü
	4. Situasi ketika berada di salah satu rumah orang tua	ü	ü	x	ü
FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERASAAN <i>LONELINESS</i>	1. Faktor ditinggalkan oleh orang tua, teman, dan pasangan	ü	ü	ü	ü
PPENYEBAB TERJADINYA PERASAAN <i>LONELINESS</i>	1. Kurangnya berpartisipasi dalam kegiatan sosial.	x	ü	x	ü
DAMPAK TERJADINYA PERASAAN <i>LONESS</i>	1. Dampak terhadap psikologis	ü	ü	ü	ü
	2. Dampak terhadap konsentrasi dalam menjalankan kegiatan	ü	X	ü	x
	3. Dampak terhadap kualitas tidur	x	ü	ü	ü

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hidayati (2018) membahas mengenai *family functioning* dan *loneliness* pada remaja yang memiliki orang tua Tunggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara fungsi keluarga dan kesepian pada remaja.



Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pengumpulan dua skala, yaitu *Family Assessment Device (FAD)* dan *R-UCLA Loneliness Scale*. Kini hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berjudul Gambaran *loneliness* Perempuan dewasa awal dengan orang tunggal bercerai menunjukkan bahwa dalam menggambarkan *loneliness* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal bercerai, Berdasarkan tabel di atas setiap partisipan memiliki aspek-aspek perasaan *loneliness* tersendiri. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa partisipan **SC**, **SAM**, **RA**, dan **MW** terlihat perbedaan pada dimensi *social*, *emotional*, *situational*, faktor, dan dampak *loneliness*. Dalam dimensi *social*, **SC** memiliki kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain dan sekarang sudah jauh lebih baik di bandingkan dua tahun lalu. **MW** mengalami kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain karena individu memiliki jiwa introvert dan memilih untuk mengisolasi diri dari sosial. **SAM** dan **RA** berada di tengah, dengan **RA** lebih menyesuaikan dirinya di kehidupan sosialnya. dan **SAM** lebih kesulitan untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain.

Dalam dimensi *emotional*, **SC** lebih stabil untuk menyampaikan emosional di dalam dirinya, sedangkan **MW** mengalami kesulitan terbesar untuk menyampaikan emosional dirinya kepada orang lain. **SAM** dan **RA** cukup menyesuaikan diri untuk menyampaikan perasaan emosional dirinya kepada orang lain meski masih terpengaruh dalam kondisi tertentu.

Dalam dimensi *situational*, **SC** mudah beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang dialami, sedangkan **MW** memiliki rentah terhadap situasi baru atau tidak familiar. **SAM** rentan seara emosional terhadap situasi yang dialaminya, sementara **RA** lebih mampu untuk mengelola perasaan di sitausi yang baru atau tidak familiar.

Pada faktor *loneliness*, **MW** dan **SAM** lebih mempengaruhi terutama tentang perasaan ditinggalkan, sementara **SC** dan **RA** lebih mampu untuk mengelola dampak dari perasaan *loneliness* yang dialaminya,

Pada penyebab *loneliness*, **SC** dan **RA** tidak mempengaruhi dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial karena mempunyai tuntutan dalam bekerja dan kuliah. Sedagkan, **SAM** lebih mempengaruhi kepada perasaan *loneliness* karena tidak adanya partisipasi dalam kegiatan sosial yang dijalani. **MW** memiliki kesignifikan dalam penyebab perasaan *loneliness* di dalam dirinya melihat dirinya tertinggal jauh dengan teman-temannya yang memiliki pencapaiannya di umur menginjak dua puluh lima tahun

Dalam dampak *loneliness*, **MW** merasakan dampak yang begitu besar di dirinya terasuk gangguan psikologis, konsentrasi, dan kualitas tidurnya. **SAM** cukup terpengaruh signigifikan dalam gangguan psikologis dan kualitas tidurnya. **SC** memiliki dampak yang signifikan dalam gangguan psikologis dan konsentrasi dalam menjalankan kehidupan. Sementara **RA** mengalami dampak yang signifikan dalam perasaan psikologis, konsentrasi dalam menjalankan kegiatan, dan kualitas tidurnya.

Pembahasan

Penelitian ini mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh perempuan dewasa awal yang mempunyai perasaan *loneliness* akibat perceraian orang tua dan tinggal bersama salah satu orang tua saja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, perasaan kesepian atau *loneliness* pada perempuan dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan hubungan sosial mereka. Setiap partisipan mengungkapkan bahwa *loneliness* muncul dalam berbagai bentuk, seperti perasaan sendirian meskipun dikelilingi orang banyak, ketidakmampuan untuk menemukan seseorang yang dapat dijadikan sandaran, serta kebingungan karena kurangnya dukungan emosional dari keluarga. Masing-masing dari mereka memiliki cara yang berbeda dalam menggambarkan pengalaman kesepian ini namun umumnya mereka merasa kesulitan dalam berbagi perasaan dan menemukan dukungan emosional yang memadai.



Salah satu faktor utama yang mempengaruhi tingkat *loneliness* adalah pengalaman keluarga, khususnya terkait dengan perceraian orang tua. Sebagian besar partisipan mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan situasi setelah perceraian orang tua, yang sering kali memicu perasaan kesepian yang mendalam. Pengalaman ini juga memengaruhi cara mereka menjalin hubungan dengan orang lain, di mana beberapa partisipan cenderung menutup diri atau menjadi lebih selektif dalam memilih orang yang bisa mereka percayai. Faktor ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara latar belakang keluarga dengan cara perempuan dewasa awal menangani perasaan kesepian.

Dampak dari *loneliness* pada kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal ini juga sangat signifikan. Beberapa partisipan melaporkan kesulitan dalam menjaga konsentrasi, bahkan dalam kegiatan sehari-hari, serta perubahan dalam pola tidur yang menunjukkan adanya gangguan emosional. Perasaan kesepian yang terus-menerus dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan ketidakstabilan emosi, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas hidup mereka. Dampak ini semakin diperburuk dengan perasaan tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita, terutama dengan orang tua mereka, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan kehidupan.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan peran penting dari dukungan sosial dalam mengurangi atau memperburuk tingkat *loneliness* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal bercerai. Beberapa partisipan merasakan bahwa dukungan dari teman-teman atau pasangan dapat membantu mereka untuk lebih terbuka dan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain. Namun, ada juga yang merasa kesulitan untuk mendapatkan dukungan tersebut, terutama ketika mereka merasa tidak ada yang memahami situasi mereka. Keberadaan dukungan sosial ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial sangat mempengaruhi tingkat *loneliness* yang dialami oleh individu.

Kesulitan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain menjadi salah satu hambatan utama bagi perempuan dewasa awal dengan orang tua tunggal untuk mengatasi *loneliness* mereka. Sebagian besar partisipan merasa khawatir bahwa perasaan mereka akan dianggap berlebihan atau menjadi bahan pembicaraan yang tidak diinginkan. Hal ini membuat mereka cenderung menarik diri dan lebih memilih untuk mengandalkan diri sendiri. Ketidakmampuan untuk berbagi perasaan ini memperburuk perasaan kesepian yang mereka alami, karena mereka merasa terisolasi dalam menghadapi perasaan emosional yang sulit.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana perasaan *loneliness* dapat berkembang pada perempuan dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal akibat perceraian. Meskipun faktor internal seperti rasa percaya diri dan pengalaman hidup memainkan peran penting, dukungan sosial juga terbukti menjadi faktor yang sangat memengaruhi cara mereka menghadapi kesepian. Oleh karena itu, penting bagi individu dan masyarakat untuk memperhatikan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi perasaan kesepian, terutama bagi perempuan dewasa awal yang berhadapan dengan tantangan hidup yang berat akibat perceraian orang tua.

KESIMPULAN

Kesepian dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hubungan keluarga, aktivitas sehari-hari, dan koneksi emosional. Hubungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi atau mengurangi kesepian pada orang dewasa muda. Beberapa peserta percaya bahwa lingkungan sosial mereka dapat membantu mereka lebih banyak berinteraksi dengan orang lain, sementara yang lain merasa bahwa lingkungan mereka terlalu membatasi atau tidak cocok untuk mereka.

Studi ini juga menyoroti pentingnya lingkungan sosial dalam mengatasi kesepian pada orang dewasa muda. Terlepas dari faktor internal seperti perasaan pribadi dan pengalaman

Copyright (c) 2024 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



pribadi, lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam cara orang dewasa muda mengatasi kesepian. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu dan masyarakat untuk mengatasi pentingnya lingkungan sosial dalam mengurangi kesepian, terutama bagi orang dewasa muda dengan koneksi emosional yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (2010). *Research on divorce: Continuing trends and new developments*. Journal of Marriage and Family, 72(3), 650-666
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal Of Behavior and Mental Health*. 3(1)
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). *Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses*. Psychology and aging, 21(1), 140.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Cacioppo, J. T., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, S. (2020). *Loneliness: Clinical import and interventions*. *Perspectives on Psychological Science*, 15(3), 471-500
- Hurlock, E. B. (1996). *Jurnal Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Holt-Lunstad, J., & Uchino, B. N. (2018). *Social Support and Loneliness as Potential Predictors of Depression, Anxiety, and Resilience in Adults with Type 2 Diabetes*. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(4), 511-522.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). *The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477.
- Hidayati, D. S. (2018). *Family functioning dan loneliness pada remaja dengan orang tua tunggal*. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 54-62.
- Jasmalinda, J. (2021). Pengaruh Citra Merek dan Kualitas Produk terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 1, no. 10, pp. 2199-2206, doi:10.47492/jip.v1i10.422.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2018). *Emotional Intelligence and Loneliness: The Moderating Role of Self-Esteem and Social Support*. *Personality and Individual Differences*, 120, 138-142.
- Kaseger, G. E. V., & Sahrani, R. (2024). Peranan gratitude sebagai moderator dalam hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan loneliness pada dewasa muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(2), 328-336. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i2.27398>
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 789-802.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). *Loneliness in the 21st century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793-810.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. (2016). "Loneliness over time: The crucial role of social anxiety." *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630. <https://doi.org/10.1037/abn0000162>



- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). Ametaanalysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219–266.
- Motta, V. (2021). Key concept: Loneliness. *Philosophy, Psychiatry and Psychology*. <https://doi.org/10.1353/ppp.2021.0012>
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. In *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>
- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2019). The impact of loneliness on quality of life and patient satisfaction among older, sicker adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*,
- Negara, Annisa Lyona, Merry Dalimunthe, Iswinarti, & Diah Karmiyati. (2023). Faktor Kesepian pada Remaja: Tinjauan Sistematis. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 858–866. Retrieved from <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/view/156>
- Nistleroy, K., & Idulfilastri, R. M. (2023). Gambaran kesepian di tempat kerja yang dirasakan pada karyawan di DKI Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 140–147. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27460>
- Olson, D. H., Defrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriages and families; intimacy, diversity and strengths: Seven edition*. New York: McGraw-Hill Companies. Inc.
- Perlman, D., & Pelau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (1982), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York, NY: Wiley.
- Priya, A. (2021). *Case Study Methodology of Qualitative Research: Key Attributes and Navigating the Conundrums in Its Application*. *Sociological Bulletin*, 70(1), 94–110. <https://doi.org/10.1177/0038022920970318>
- Sharabi, A., Levi, U., & Margalit, M. (2012). *Children's loneliness, sense of coherence, family climate, and hope: Developmental risk and protective factors*. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 61-83.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta: Erlangga.
- Tenny, S., Brannan, J. M., & Branan, G. D. (2022). *Qualitative Study*. In *StatPreals*. StatPearls Publishing
- Vehovar, Vasja & Toepoel, Vera & Steinmetz, Stephanie. (2016). *Non-probability sampling. The Sage Handbook of Survey Methodology* (pp.329-346) Chapter: 22. Publisher: Sage
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.