

Gambaran Loneliness pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja

An Overview of Loneliness in Working Early Adult Women

Irsyada Fitria Nisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: irsyada.19208@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Wanita bekerja merupakan wanita yang mampu menafkahi dirinya sendiri. Biasanya wanita bekerja diluar rumah dan mendapatkan upah. Banyak dari wanita yang bekerja ini mengalami *loneliness* akibat kesibukannya dalam bekerja. *Loneliness* adalah rasa tidak menyenangkan yang disebabkan ketidak sesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan seseorang dengan realita. Partisipan partisipan yang merasakan *loneliness* biasanya berada di kos sendirian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *loneliness* pada wanita dewasa awal yang bekerja. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi . Responden yang digunakan sebanyak 3 wanita dewasa awal berusia 24 tahun yang dijaring melalui teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dengan teknik wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian yang dilakukan penulis di Tuban menunjukkan bahwa partisipan penulis mengalami *loneliness* karena dalam bekerja rekan kerja tidak sama dengan teman biasa. Rekan kerja lebih mementingkan profesionalitas dan hubungan pekerjaan daripada pertemanan yang lebih pribadi. *Coping stress* yang digunakan dalam mengatasi *loneliness* pada dua partisipan penelitian menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*, sedangkan satu partisipan tidak menggunakan *coping stress* dalam menghadapi masalahnya sehingga partisipan tetap mengalami *loneliness*

Kata kunci : wanita dewasa awal, *loneliness*

Abstract

Working women are women who are able to support themselves. Usually women work outside the home and get paid. Many of these working women experience loneliness due to their busy lives at work. Loneliness is an unpleasant feeling caused by a discrepancy between one's desired social relations and reality. Participants who feel lonely are usually in boarding houses alone. This study aims to determine the description of loneliness in early adult women who work. The method used is a qualitative method with a phenomenological approach. Respondents used were 3 early adult women aged 24 years who were captured through a purposive sampling technique. Retrieval of data with semi-structured interview techniques. The results of research conducted by the author in Tuban indicate that the author participants experience loneliness because at work colleagues are not the same as ordinary friends. Colleagues are more concerned with professionalism and work relationships than more personal friendships. Coping stress that is used to overcome loneliness in two research participants uses Problem Focused Coping and Emotional Focused Coping, while one participant does not use coping stress in dealing with problems so that participants still experience loneliness.

Key word : early mature woman, *loneliness*

Article History	 
<i>Submitted : 03-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Zaman yang telah modern mendorong wanita untuk mempunyai pikiran yang lebih maju. Wanita yang modern telah membentuk karakter dalam diri mereka untuk menjadi manusia yang lebih modern. Biasanya wanita modern ini bekerja di luar rumah sebagai sarana untuk mengaktualisasikan dirinya. Selama ini mereka dianggap sebagai makhluk yang lemah dan bergantung pada laki laki, untuk itu mereka ingin membuktikan dengan bekerja mereka mampu mencapai kemandirian finansial. Mereka ingin diakui sebagai makhluk yang sejajar dengan laki laki. Dengan bekerja membuktikan bahwa wanita adalah sosok yang mandiri dan produktif (Lely Noormindhawati dalam Islam memuliakanmu, Saudariku...,h 14-19) Kejadian ini akhirnya membuat wanita mengembangkan diri menuju sektor publik dan kini wanita dapat memenuhi kapasitas untuk menempati posisi di berbagai sektor publik yakni sector perekonomian, jasa, pendidikan, politik hingga mampu menggeser dominasi laki laki. Saat wanita banyak yang berada di sektor publik , disaat yang sama sektor domestik banyak kehilangan peminat. Banyak wanita yang lebih suka untuk berkiprah pada sektor publik daripada sektor domestik. Karena dianggap lebih memberikan masa depan yang lebih cerah serta meningkatkan taraf ekonomi sehingga kesejahteraannya lebih terjamin.

Wanita yang bekerja diluar rumah (Pandia, 1997) dan mendapatkan upah (Stevesson, 2010) berupa uang (Ilhromi, 2000) merupakan wanita pekerja. Mereka yang terlibat dalam kegiatan profesional, baik menjalankan usaha sendiri maupun bekerja pada suatu perusahaan atau institusi juga termasuk (Munandar, 2001). Latar belakang yang sama dengan pria mengenai kebutuhan akan rasa aman, psikologis, sosial, ego, aktualisasi diri membuat mereka berusaha memenuhinya dengan bekerja diluar rumah.

Data pada BPS tahun 2017 mencatat prosentase penduduk yang bekerja diatas 15 tahun. 39% diantaranya adalah perempuan dimana sepertiganya pekerja keluarga dan tidak memperoleh imbalan jasa. Angka yang lebih besar dibandingkan lawan jenisnya, 8,7%. Upah yang diterima perempuan juga tercatat hanya 77,8% dari laki-laki.

Wanita pekerja biasanya merupakan wanita dewasa dan wanita dewasa awal. Menjadi dewasa merupakan salah satu tahapan kehidupan yang penuh dengan perubahan. Mulai dari perubahan fisik, kognitif hingga psikososial. Peralihan dari masa remaja menuju dewasa ini seringkali menjadi sebuah topik pembahasan yang menarik karena adanya permasalahan permasalahan yang dialami oleh individu yang memasuki usia dewasa. Kajian psikologi perkembangan menjelaskan bahwa fase dewasa merupakan fase sulit bagi individu karena dituntut untuk dapat melepaskan ketergantungan terhadap orang lain dan menjadi individu yang mandiri (Jahja, 2011)

Sebelum individu mengalami fase dewasa, terlebih dahulu akan menghadapi masa transisi dari fase remaja ke fase dewasa awal. Tahap baru dari perkembangan hidup manusia yang kompleks menuju kemandirian dan pendewasaan disebut *emerging adulthood* atau dewasa awal (Arnett, 2014). Menurut Erikson (dalam Santrock, 2014) Usia dewasa awal berlangsung pada rentang 18-29 tahun. Dewasa awal adalah tahap perkembangan kehidupan yang ditandai dengan perubahan konteks kognitif individu, emosional, fisik, dan sosial yang

berlangsung secara dinamis dan melalui hubungan timbal balik antara individu dan lingkungannya (Wood dkk, 2017)

Masa dewasa merupakan masa dimana individu sudah mulai menentukan peran di masyarakat serta memikul tanggungjawab untuk apapun yang dihasilkan di masyarakat (Feist & Feist, 2017). Menurut McGoldrick, Preto & Carter (2016), individu yang memasuki fase dewasa awal ditandai dengan adanya penerimaan terhadap tanggungjawab emosional dan finansial pada diri sendiri. Sehingga terjadi banyak perubahan dalam kehidupan individu tersebut untuk dapat menjadi individu yang dewasa.

Masa dewasa awal menjadi waktu untuk membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, pengembangan karir, membangun hubungan yang lebih intim dengan seseorang dan memulai kehidupan menjalin sebuah keluarga (Santrock, 2018). Menurut Erikson (dalam Santrock, 2014) tugas perkembangan di tahap dewasa awal adalah membangun hubungan yang intim dengan orang lain, jika pada tahap ini individu yang berada pada masa dewasa awal tidak berhasil untuk membangun hubungan intim dengan orang lain seperti pertemanan dan hubungan romantis, maka individu akan mengalami perasaan terisolasi.

Fase dewasa awal menjadi fase dimana individu sudah dapat memikirkan arah kehidupan ke depannya seperti apa, yang tak jarang sangat mengguncang mental bagi individu yang sedang di tahap ini. Sejalan dengan pendapat Arnett dalam King (2014). Tahap dewasa awal membuat individu dihadapkan dengan permasalahan sosial mulai dari tuntutan orang tua, teman sebaya bahkan diri sendiri. Dewasa awal menjadi tahapan yang membuat individu tergoncang secara psikologis. Fase dewasa awal merupakan kondisi adanya goyah yang dialami individu.

Dalam masa dewasa awal individu tidak terlepas dari media sosial. Mengutip dari Nasrullah, beberapa ahli seperti Laughey dan Mc Quail menjelaskan bahwa “media sosial merupakan alat yang digunakan dalam kegiatan komunikasi.” Wanita pekerja juga tidak lepas dari media sosial, media sosial merupakan media internet yang memungkinkan penggunaannya untuk merepresentasikan dirinya sehingga dirinya mampu untuk berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual.

Sebagai alat komunikasi dan interaksi, maka media sosial tak luput menjadi sarana untuk melakukan *Self Disclosure* atau pengungkapan diri. Menurut Johnson *Self Disclosure* adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini tersebut. Sedangkan menurut Jourard “pengungkapan diri merupakan proses penyampaian informasi yang berhubungan dengan diri sendiri kepada orang lain”.

Istilah pengungkapan diri yang familiar dalam kehidupan masyarakat ialah curahan hati (curhat). Curhat atau curahan hati merupakan saat dimana satu orang mencoba untuk menceritakan sesuatu kepada orang-orang yang dianggap dekat dan biasanya yang diceritakan itu masalah personal. Misal tentang pekerjaan, pasangan, keluarga dan lain sebagainya.

Di era digital seperti sekarang curhat yang mulanya dilakukan secara tatap muka (langsung) dan bersifat privat kini telah bergeser ke dunia maya seperti media sosial. Hal ini dikemukakan oleh Ria Yunita yang dalam penelitiannya menjelaskan, “sosial media ibaratkan menjadi *online diary*” bagi sebagian besar penggunaannya dimana pengguna dapat menuliskan aktivitasnya, mengungkapkan perasaannya, dan memberitahu apa yang sedang dilakukan.

Sosial media sebagai *online diary* ini juga dilakukan oleh wanita pekerja. Wanita pekerja dituntut untuk bekerja secara profesional. Terkait dengan tuntutan tersebut, kurang

adanya hubungan kekeluargaan antar rekan kerja dapat membuat individu merasa kesepian. Manusia merupakan makhluk sosial termasuk wanita yang bekerja juga bergantung satu sama lain. Hal ini terkait dengan tugas perkembangan manusia menurut Erikson (dalam Santrock, 2011) bahwa manusia secara alami berhubungan dengan manusia lainnya. Manusia bersosialisasi dengan cara berbicara, mendengar serta berteman satu sama lain. Namun terkadang manusia akan merasa kesepian jika ia sendirian.

Kesepian membuat kita membentuk pemikiran yang keliru dan mengubah persepsi mengenai interaksi kita dengan orang lain (Guy Winch, 2014). Sebaliknya, menurut Archibald, Bartholomew, dan Marx (1995, dalam Baron, Bryne, & Branscome 2006), proses pembentukan kognitif dan emosional individu mengenai hubungan yang tidak sesuai dengan harapan merupakan penyebab terjadinya *loneliness*. Kesimpulannya timbulnya perasaan negatif ini diakibatkan dari ketidakpuasan pada relasi yang bersifat toxic.

Individu dewasa awal yang tidak dapat membuat komitmen dengan individu lain, bisa pasangan atau temannya maka akan merasa terisolasi, terpaku pada kegiatannya sendiri (Papalia, Old, & Feldman 2011). Respon individu terhadap kondisi social juga dapat menyebabkan kesepian, dalam kondisi kebutuhan akan kedekatan emosional dan *intimacy* tidak terpenuhi, akan mendatangkan guncangan dalam jiwa seperti depresi atau stress yang merujuk pada *loneliness* (Sønderby & Wagoner, 2013).

Menurut Russell, Peplau & Cutrona (1980), kesepian adalah perbedaan antara hubungan interpersonal yang ideal dengan hubungan interpersonal yang dialami seseorang. Peplau & Perlman (1998) menegaskan bahwa kesepian adalah respons emosional dan kognitif terhadap adanya hubungan yang tidak memuaskan seperti yang diinginkan seseorang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Sebuah tipologi yang dijelaskan oleh Perlman dan Peplau (1998) membedakan dua tipe kesepian. *State loneliness* hanya terjadi sekali dan hanya dalam keadaan tertentu. *Trait loneliness* berlangsung sangat lama dan sering terjadi pada situasi umum. Beberapa penelitian menunjukkan, orang yang dengan kesepian kurang mahir secara sosial, memiliki kepribadian yang sulit diubah, dan berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

Ketika seseorang dikelilingi oleh banyak orang tetapi masih merasa sendirian, maka orang tersebut dikatakan kesepian (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Menurut Russell, Cutrona, Rose, dan Yurko (1984), kesepian adalah perasaan rasa sepi seseorang atas tidak adanya hubungan sosial. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan rasa yang tidak menyenangkan dan membuat seseorang merasa sendiri. Hal ini disebabkan kegagalan untuk mengembangkan relasi sosial yang diinginkan, karena ketidakpuasan dengan hubungan yang sedang dimiliki.

Austin (1983) menjelaskan tiga jenis kesepian. *Intimate Others*, mengacu pada persepsi seseorang tentang terputus dari orang-orang terdekatnya atau kehilangan orang-orang penting dalam hidupnya. *Social Others*, persepsi tidak memiliki jaringan sosial dan karenanya tidak memiliki tempat untuk membangun hubungan sosial. *Belonging and Affiliation*, percaya bahwa dia tidak dapat membangun hubungan dengan individu lain.

Kebanyakan orang pernah mengalami kesepian di beberapa titik dalam hidup mereka. Bagi sebagian seseorang itu adalah berkepanjangan dan pengalaman menyakitkan

dengan efek merusak pada mental dan kesehatan fisik (S. Cacioppo, Grippo, London, Goosers, & Cacioppo, 2015, Van Dulmen & Goosers, 2013).

Penulis mengacu pada aspek model evolusi sebagai ReAfiliasi Motif (RAM) yang diperkirakan terdiri dari tiga komponen proses yang mempromosikan rekoneksi. Pertama adalah perlawanan perasaan kesepian, yang berevolusi untuk memberi sinyal kepada orang-orang bahwa koneksi mereka terputus atau di bawah ancaman dan perhatian termotivasi untuk pemeliharaan atau perbaikan mereka (J.T.Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014; J.T. Cacioppo et al., 2006). Kedua kesadaran bahwa seseorang itu kesepian mengaktifkan proses reafiliasi perilaku, yang menyebabkan orang menarik diri dari situasi sosial (Gardner, Pickett, Jefferis, & Knowles, 2005; Pickett & Gardner, 2005). Ketiga, kesepian telah diusulkan untuk meningkatkan kewaspadaan implisit terhadap ancaman sosial (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009; J. T. Cacioppo et al., 2015). Ketika proses komponen RAM ini bekerja dengan baik, mereka mempromosikan pengembangan hubungan yang bermanfaat dengan orang lain (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2005; Gardner et al., 2005; Masi, Chen, Hawkley, & Cacioppo, 2011).

Loneliness individu akan menghabiskan lebih banyak waktu sendiri dibandingkan dengan lawan jenis atau teman dekat mereka, padahal, sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan kehadiran orang lain. Walaupun memiliki dampak positif, masih banyak individu yang belum bisa mencapai tujuan itu, menurut R.A Bell, (1991); Berg & McQuin, (1989) dalam Baron & Byrne, (2005).

Loneliness berbahaya bagi kesehatan fisik maupun mental seseorang karena dapat menyebabkan sakit kepala, mual, hingga gangguan pada kebiasaan makan dan tidur. Selain itu, kesepian merusak regulasi diri, menghancurkan harga diri, dan menimbulkan stress dan perasaan tak berdaya, www.malangtimes.com (13 Nopember 2016). Dalam Akin, (2010) *loneliness* kronis yang terjadi pada jangka panjang merupakan masalah serius penyebab rendahnya *self-esteem*, depresi, anoreksia nervosa dan untuk bunuh diri. Dalam Matthews-Ewald & Zullig, (2013), kesepian dapat menyebabkan masalah seperti kesehatan fisik yang buruk, ketidakpuasan hidup, dan pikiran serta perilaku bunuh diri.

Mental Health Foundation di Inggris mengadakan survey online tentang kesepian dari tanggal 9 Mei hingga 12 Mei 2010, dan menemukan 24% dari 2256 responden merasakan kesepian. Dalam *Mental Health Foundation* (2010), orang yang berusia antara 18 dan 34 tahun dilaporkan merasa lebih kesepian daripada orang yang berusia di atas 55 tahun. Studi tahun 2016 oleh Wardani dan Septiningsih, menjelaskan mereka yang kekurangan figure afeksi keluarga atau teman dekat seringkali merasa kesepian. Remaja tidak dapat mengekspresikan emosi yang dipendam. Sama halnya dengan riset perusahaan jasa Kesehatan Cigna (Mei, 2018) yang mengidentifikasi 20.000 orang dengan usia 18 dan 22 tahun di AS adalah kelompok paling kesepian. (www.kumparan.com, 24 Juni 2018). Di Indonesia juga ditemukan kasus serupa dari penulisan yang dilakukan oleh Hidayati (2015) yang menunjukkan bahwa dari 254 partisipan ada 134 atau 52,8% orang mempunyai tingkat *loneliness* tinggi.

Hasil wawancara singkat yang dilakukan kepada partisipan, penulis mendapatkan data bahwa ketika penulis bertanya tentang gambaran *loneliness*nya seperti yang disampaikan oleh partisipan pertama bahwa “ Aku tuh terkadang merasa hampa Mba, meski ada banyak

teman kos tapi aku tuh tetap merasa sepi, ya gimana ya...aku ngrasa hanya itu-itu saja orang disekitarku...finally aku ngrasa merindukan sebuah kegiatan yang membuatku merasa lebih baik". Partisipan kedua mengatakan bahwa " Ya aku ngrasa bahwa pertemananku selama ini hanya sebatas untuk kegiatan yang have fun gitu, jalan bareng, nongkrong dan lain-lain sehingga ya merasa tidak punya teman yang benar-benar sebagai tempat berbagi. Apalagi you know lah sya aku adalah tipikal orang yang sangat berhati-hati dalam memilih teman karena takut kecewa". Sedangkan untuk pertanyaan kedua ketika penulis bertanya kapan partisipan mengalami *loneliness*, Partisipan pertama menjawab "iyaa mbaa aku ngerasa *feeling lonely* itu ketika aku sendirian di tempat kos, setelah pulang kerja" Partisipan kedua menjawab " iyaa mba saya merasa kesepian ketika saya sibuk dengan pekerjaan saya dan tidak bertemu keluarga"

Dari kedua pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa semua partisipan pernah mengalami *loneliness* dengan alasan yang berbeda beda yaitu partisipan pertama merasa kesepian dikarenakan sendirian pada saat di tempat kos, partisipan kedua merasa kesepian ketika ia sibuk dengan pekerjaannya dan tidak bertemu keluarga.

Respon individu dalam mengatasi stres termasuk *loneliness* disebut juga *coping stress*. Jika seseorang dapat memberikan respon yang baik maka ia akan dapat mengatasi stres yang dialaminya (Siswanto dalam Sukadiyanto, 2010). Andriyani (2019) menyatakan bahwa *coping stress* merupakan beberapa usaha untuk menanggulangi, menangani atau berkaitan dengan cara terbaik yang sesuai kemampuan individu dalam mengatasi stres yang timbul dari berbagai macam masalah psikologis. Maka dapat dikatakan bahwa *coping stress* adalah berbagai tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan stres agar dapat melaksanakan rutinitas seperti biasanya.

Adapun strategi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rositoh dkk, 2017) secara umum dibagi menjadi dua macam, yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* (strategi coping yang berfokus pada masalah), yaitu suatu tindakan dalam upaya perbaikan masalah dengan menghadapi keadaan sebenarnya. *Coping* ini menggunakan metode atau kompetensi baru untuk mengurangi dan mengatasi stres. Sedangkan *emotional focused coping* (strategi coping berfokus pada emosi) adalah segala upaya yang dilakukan untuk menemukan atau mendapatkan rasa nyaman dan membuat tekanan akibat stres menjadi lebih kecil. *Coping* ini digunakan apabila individu tidak dapat mengubah situasi yang menekan akibat stresor dengan mengatur respon emosional terhadap stress.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah penulis lakukan dan beberapa artikel yang telah penulis baca dapat diketahui pengaruh perasaan *loneliness* begitu besar terutama dalam perkembangan dewasa awal. Dengan demikian dapat dipahami arti pentingnya penelitian ini bagi individu khususnya wanita dewasa awal agar dapat membuka wawasan sehingga individu tersebut menghindarkan diri dari rasa kesepian atau *loneliness*. Penelitian ini pun dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dimana menurut Danin (2002) menegaskan bahwa penelitian kualitatif membuat asumsi bahwa kebenaran bersifat dinamis dan hanya dapat ditemukan dengan melihat bagaimana individu berinteraksi dengan konteks sosialnya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan

fenomenologi dimana pendekatan fenomenologi itu sendiri adalah ilmu yang menyelidiki pengetahuan berdasarkan kesadaran manusia, menurut Littlejohn (dalam Hasbiansyah, 2008).

Partisipan

Partisipan penelitian ini dijaring melalui teknik *purposive sampling*. Purposive sampling adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Partisipan penelitian merupakan wanita dewasa awal yang berumur 18-40 tahun, mengalami *loneliness*, dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Partisipan merupakan tiga orang yang berinisial S, I, dan D.

Pengumpulan data

Wawancara yang menurut Tersiana (2018) adalah cara pengumpulan data dengan melakukan tanya-jawab langsung pada partisipan yang diteliti, akan digunakan sebagai metode utama untuk pengambilan data dengan model semi terstruktur, yaitu wawancara yang dilaksanakan konsisten sesuai dengan unsur pertanyaan yang telah disusun (Silaen dan Widiyono, 2013). Beberapa pertanyaan tersebut menjadi pedoman bagi penulis supaya informasi yang digali sesuai dengan rumusan masalah. Penulis akan menggunakan catatan pertanyaan untuk melakukan wawancara, setelah itu penulis mengerucutkan pertanyaan untuk mendapatkan informasi yang lebih terperinci. Untuk fokus pada tema utama, penulis menggunakan panduan wawancara semi terstruktur.

Analisis data

Interpretative phenomenological analysis (IPA) adalah desain Analisa data yang digunakan penulis. Metode fenomenologi diaplikasikan pada penelitian untuk mengetahui arti pengalaman kehidupan, khususnya yang berkaitan dengan *loneliness* wanita dewasa awal yang bekerja. Penulis mengumpulkan data terkait dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian, dan pemberian makna terhadap situasi atau pengalaman tersebut di atas. Tujuan penelitian ini ialah menemukan makna dari hal-hal yang esensi atau mendasar dari suatu pengalaman. Penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dari partisipan. Hasil studi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman pembaca tentang penghayatan kehidupan orang lain.

Hasil

Gambaran Loneliness Wanita Dewasa Awal yang Bekerja

Isolasi

Pada subtema isolasi partisipan 1 mengalami isolasi dikarenakan overthinking, partisipan 2 dikarenakan capek membicarakan pekerjaan dan partisipan 3 dikarenakan tidak mau berkumpul dengan temannya dengan alasan temannya suka membicarakan orang lain. Hal itu terlihat dalam wawancara :

“Aku menyendiri itu kalau lagi mengalami over thinking gitu“.S1-S-04 April 2023

“Capek aja sii. Capek ngobrol apalagi kalo yang dibahas itu itu aja kayak masalah pekerjaan gitu yang tiap hari ga ada habisnya, jadi aku males aja”.S2-I-05 April 2023

“Biasanya kalau mereka berkumpul, aku lebih memilih tidak ikut, karena mereka kalau berkumpul sukanya ngegosip kekurangan teman yang lain.”S3-D-06 April 2023

Penolakan

Pada subtema penolakan partisipan 1 mengalami penolakan dikarenakan ada yang menganggap dia sok berlebihan atau alay, partisipan 2 mengalami penolakan dikarenakan ia tidak nyambung saat diajak bicara, partisipan 3 mengalami penolakan dikarenakan ia agak sombong. Hal itu terlihat pada wawancara :

“Orang kan berbeda-beda, ada beberapa dari mereka yang sikapnya menerima pendapatku, ada yang cuek bahkan ada yang menolak dengan alasan aku sok berlebihan atau alay”.S1-S-04 April 2023

“Pernah, karena dia tidak nyambung dalam pembicaraan. Bahasan yang dia bawakan itu kurang bisa diterima di lingkungan sini mbak”.SOS2-H-05 April 2023

“Menurutku dia itu agak sombong, sehingga sulit diterima temannya untuk ikut kumpul”.SOS3-SS-06 April 2023

Perasaan Kesepian

Pada subtema perasaan kesepian partisipan 1 mengalami perasaan kesepian dikarenakan tidak ada teman yang bisa ia ajak untuk berbagi, partisipan 2 mengalami perasaan kesepian dikarenakan ada masalah dengan teman atau keluarganya, partisipan 3 mengalami perasaan kesepian dikarenakan tidak ada teman yang bisa dia ajak untuk curhat tentang masalah pribadinya. Hal itu terlihat dalam wawancara :

“Ketika aku merasa sendiri dan tidak ada teman yang bisa kuajak berbagi, maka hidupku menjadi terasa hampa”. S1-S-04 April 2023

“Kalo aku ada masalah sama temanku atau keluargaku gitu biasanya aku merasa hampa”. S2-I-05 April 2023

“Pernah, aku sering merasa hampa di tempat kerja karena tidak ada teman yang bisa aku ajak curhat tentang masalah-masalah yang kuhadapi”.S3-D-06 April 2023

Keterasingan

Pada subtema keterasingan partisipan 1 mengalami perasaan keterasingan dikarenakan ia memiliki teman yang tidak begitu dekat, hal itu juga terjadi pada partisipan 2 dan partisipan 3. Hal itu terlihat dari wawancara :

“Yang pasti pernah lah. Kalau kita saling bicara tapi tidak nyambung begitu, pembicaraannya nggak sesuai, sehingga akhirnya nggak jadi teman dekat”.S1-S-04 April 2023

“Pernah, kalo ditanyain itu kayaknya nggak tiap orang bisa cocok dengan orang lain sih, kalo aku sama teman yang nggak begitu dekat, paling yang tak obrolin cuman hal seputar kerjaan aja sih, kalo lagi kerja udah, kalo nggak gitu pas kita butuh bantuan sih kayak yaudah sebatas itu aja, nggak sampe cerita hal-hal yang bersifat pribadi”.S2-I-05 April 2023

“Ada beberapa. Dengan mereka kadang makan bareng, kadang saling bercerita, tapi tidak kepada masalah pribadi masing-masing yang terlalu jauh”. S3-D-06 April 2023

Perasaan tidak dimengerti

Pada subtema perasaan tidak dimengerti partisipan 1 mengalami perasaan tidak dimengerti karena dianggap berlebihan dalam bercanda, partisipan 2 mengalami perasaan tidak dimengerti dikarenakan ia pernah tidak mengerti orang lain, partisipan 3 mengalami perasaan tidak dimengerti dikarenakan temannya memiliki dasar pemikiran yang berbeda dengannya. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Pernah, Saat itu kami berkumpul mau pulang kerja, aku bercerita sesuatu yang menurutku lucu di depan teman-teman, tapi aku nggak ditertawakan, malah disalahkan oleh teman-teman karena dianggap aku berlebihan dalam bercanda”.S1-S-04 April 2023

“Pernah, ya sudah nggak apa-apa, soalnya aku juga pernah mengalami hal seperti itu kepada orang lain”.S2-I-05 April 2023

“Ya, mereka memiliki dasar pemikiran yang berbeda denganku”. S3-D-06 April 2023

Perasaan tidak dicintai

Pada subtema perasaan tidak dicintai partisipan 1 mengalami perasaan tidak dicintai ketika ada temannya yang iri kepadanya, partisipan 2 merasa tidak dicintai ketika pacarannya tidak romantis atau orangtuanya lebih membela saudaranya daripada dia, partisipan 3 merasa tidak dicintai ketika ada yang tidak suka dengan perilaku atau pendapat dia. Hal itu terlihat dalam wawancara:

“Kalau sama teman pernah, misalnya saat aku mendapat *reward* dari kantor lalu aku *upload* di medsos lalu temanku itu komen yang nadanya kurang suka pada sesuatu yang aku *upload* itu”.S1-S-04 April 2023

“Pernah, kalo aku sama pacar itu biasanya karena kurangnya perhatian terus cuek nggak romantis gitu, aku merasa nggak dicintai sih. Kalo sama orang tua biasanya kalo orang tuaku lebih membela saudaraku daripada aku. Kalo sama temenku itu kalo aku cerita terus dipotong. Terus kalo aku udah cerita tapi mereka kadang lupa gitu loo tapiii yaa nggak terlaluu itu banget sii yaudah. Soalnya aku nggak berharap muluk muluk gitu kalo sama temen kalo sama keluarga sama pacar yang satu kan punya hubungan

yang gak bisa dipisah teruss satunya kan bakal jadi temen hidupku kan nahh aku punya ekspektasi lebih sama mereka ?”S2-I-05 April 2023

”Pernah. Kadang ada seseorang yang punya pandangan yang tidak enak kepada kita, karena nggak suka dari perilaku atau pendapat kita”.S3-D-06 April 2023

Perasaan Bosan

Pada subtema perasaan bosan partisipan 1 merasa bosan dikarenakan ada masalah dengan pemilik Yayasan, partisipan 2 merasa bosan dikarenakan tidak pernah berpindah tempat pada saat kerja, partisipan 3 merasa bosan karena rutinitas di tempat kerja yang itu itu saja

“Pernah. Penyebabnya terutama dari pihak pemilik Yayasan tempatku bekerja, karena mereka kalau memberi tugas terlalu semena-mena, misalnya memberi tugas dengan memaksa dan harus selesai dalam waktu yang mendesak”.S1-S-04 April 2023

“Pernaah ... bayangin jika kamu bekerja menangani pekerjaan yang yang itu itu aja di tempat yang sama selama 2 tahun, bahkan nggak pernah pindah kursi, ditambah lagi kalau ada teman yang nyebelin, semakin bosan rasanya kerja di situ”.S2-I-05 April 2023

“Yang pasti aku sering merasa bosan dengan rutinitas pekerjaan, tempat kerja yang tetap begitu-begitu saja serta ulah teman-teman yang jahil semakin menambah rasa bosan bekerja di tempat itu”.S3-D-06 April 2023

Tidak mempunyai sahabat

Pada subtema tidak mempunyai sahabat partisipan 1 tidak mengalami subtema tidak mempunyai sahabat dikarenakan ia memiliki sahabat dari SD hingga kuliah, partisipan 2 tidak mengalami subtema tidak mempunyai sahabat dikarenakan ia masih berhubungan baik dengan sahabatnya, partisipan 3 mengalami subtema tidak mempunyai sahabat karena menurutnya ia tidak memerlukan sahabat dikarenakan sulit mencari orang yang bisa dipercaya.

“Pernah dan cukup banyak sih, mulai dulu waktu sekolah di SD, SMP, SMA juga saat kuliah, sampai saat ini aku masih menyimpan nomor HPnya dan masih sering berkomunikasi”. S1-S-04 April 2023

“Pernah, hubungan kami baik, walaupun sudah nggak pernah ketemu secara langsung, tapi kan bisa dengan chat wa dan video call wa sampai curhat tentang masalah pribadi.”S2-I-05 April 2023

“Aku rasa tidak perlu punya sahabat, karena saat ini sulit mencari orang lain yang bisa dipercaya.”S3-D-06 April 2023

Coping Stress Wanita dewasa Awal yang Bekerja dalam Menghadapi Loneliness

Problem-Focused Coping

Partisipan 1 mengatasi penolakan dengan *Problem-focused coping* yaitu dengan berusaha mendekati teman temannya dengan santai dan wajar, mengajak bercanda serta berusaha menghibur. Hal itu terbukti dari hasil wawancara :

“Aku berusaha mendekati mereka dengan santai dan wajar, mengajak bercanda serta berusaha menghibur, akhirnya sikap mereka jadi welcome juga.”S1-S-04 April 2023

Partisipan 1 mengatasi keterasingan dengan *Problem-focused coping* yaitu dengan tetap berkomunikasi dengan temannya tetapi hanya masalah umum, tidak sampai membicarakan hal hal yang sifatnya pribadi.

“Kami tetap berkomunikasi, tapi untuk masalah yang umum, jadi tidak sampai membicarakan hal hal yang sifatnya pribadi”.S1-S-04 April 2023

Partisipan 1 mengatasi perasaan tidak dimengerti dengan *Problem-focused coping* yaitu dengan berjanji bahwa di lain waktu tidak akan berlebihan lagi dalam bercanda. Hal itu dapat ditunjukkan dari hasil wawancara :

“Aku akan berjanji kalau di lain waktu aku tidak akan berlebihan lagi dalam bercanda”.S1-S-04 April 2023

Partisipan 1 mengatasi perasaan tidak dicintai dengan *Problem-focused coping* yaitu dengan merasa masa bodoh dengan teman yang iri kepadanya selama tidak mengganggu tidak terlalu dipedulikan. Partisipan 1 malah memamerkan dengan sengaja apa yang ia miliki untuk menambah perasaan iri pada orang yang tidak menyukainya. Hal itu dapat ditunjukkan dengan hasil wawancara :

“Sikapku kepada dia masa bodoh saja, selama tidak mengganggu, tidak terlalu aku pedulikan, kan tiap orang punya hak bersikap, kadang malah aku sengaja aku pamerkan kepadanya, apa yang aku punya, tapi itu kurasa memang tidak menyelesaikan masalah”.S1-S-04 April 2023

Partisipan 2 mengatasi isolasi dengan *Problem-focused coping* yaitu dengan mengalihkan pokok pembicaraan. Hal itu terlihat dalam wawancara :

“Aku berusaha mengalihkan pokok pembicaraan baru, yang lain dari masalah pekerjaan”.S2-I-05 April 2023

Partisipan 2 mengatasi penolakan dengan *problem-focused coping* yaitu dengan melakukan introspeksi diri kemudian memperbaiki diri. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Aku berusaha untuk introspeksi diri dan menanyakan kepada teman teman kenapa selama ini mereka menolak pendapatku, kemudian setelah menanyakannya aku memperbaiki diriku”.S2-I-05 April 2023

Partisipan 2 mengatasi perasaan tidak dimengerti dengan *problem-focused coping* yaitu dengan membicarakan pendapatnya dengan baik agar temannya bisa memahami. Hal itu ditunjukkan dalam hasil wawancara :

“Aku akan membicarakan masalahnya dengan baik, agar temanku bisa memahami”.S2-I-05 April 2023

Partisipan 2 mengatasi perasaan tidak dicintai dengan *Problem-focused coping* yaitu dengan tidak mempermasalahkannya karena banyak yang baik kepadanya. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Kebanyakan bersikap baik kepadaku, tapi kalo ada yang nyebelin ya aku tetap baik kepadanya”.S2-I-05 April 2023

Emotional-Focused Coping

Partisipan 1 mengatasi isolasi dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan tidur, karena sesuai tidur pikiran partisipan menjadi tenang dan tidak ingin menyendiri lagi. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Aku nggak kemana-mana, biasanya kupakai untuk tidur, karena kalau kupakai mikir terus aku jadi sedih, sesuai tidur aku merasa enakan dan tidak pengen menyendiri lagi”.S1-S-04 April 2023

Partisipan 1 mengatasi perasaan kesepian dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan mencari teman untuk berbagi. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Aku coba mencari teman yang bisa diajak berbagi”.S1-S-04 April 2023

Partisipan 1 mengatasi perasaan bosan dengan *emotional-focused coping* yaitu melakukan hal yang membuatnya senang misalnya bermain gadget. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Kalau ada waktu luang, aku pakai untuk melakukan hal-hal yang membuat aku menjadi senang, misal bermain gadget dan lain-lain.”S1-S-04 April 2023

Partisipan 2 mengatasi keterasingan dengan dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan mencari teman yang cocok agar bisa menjalin hubungan lebih dekat lagi

Aku mencari teman yang cocok, agar bisa menjalin hubungan lebih dekat lagi. S2-I-05 April 2023

Tidak mampu melakukan coping stress

Partisipan 3 juga menyampaikan bahwa ia mengalami isolasi, ketika partisipan ditanyai mengapa ia menyendiri partisipan menjawab bahwa partisipan sering menyendiri. Hal itu terbukti dari data wawancara :

“Iya, saya sering memilih menyendiri.”S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada isolasi seperti ketika partisipan 3 ditanya bagaimana sikap partisipan 3 ketika teman temannya berkumpul partisipan 3 menjawab biasanya jikalau teman temannya berkumpul, ia memilih untuk tidak ikut dikarenakan jikalau

teman temannya berkumpul mereka suka untuk membicarakan orang lain. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Biasanya kalau mereka berkumpul, aku lebih memilih tidak ikut, karena mereka kalau berkumpul sukanya ngegosip kekurangan teman yang lain.”S3-D-06 April 2023

Ketika penulis bertanya kepada *significant other* 3 mengenai partisipan 3 tentang mengapa ia ditolak, *significant other* 3 menjawab bahwa partisipan 3 ditolak karena agak sombong dan sulit untuk diajak berkumpul. Hal itu dapat dibuktikan dari hasil wawancara:

“Menurut temannya dia itu agak sombong, sehingga sulit diterima temannya untuk ikut kumpul.”SOS3-SS-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada penolakan seperti ketika ditanya bagaimana sikap partisipan 3 mengatasi penolakan tersebut partisipan 3 menjawab bahwa ia memilih untuk tidak berkumpul dengan teman temannya. Hal itu nampak dari hasil wawancara:

“Aku lebih memilih tidak ikut berkumpul, karena mereka kalau berkumpul sukanya ngegosip kekurangan teman yang lain.”S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada perasaan kesepian seperti ketika partisipan 3 ditanya bagaimana caranya mengatasi rasa hampa itu kemudian ia menjawab ia merasa kesulitan dan tidak tahu caranya agar rasa hampa itu hilang. Hal itu ditunjukkan dari hasil wawancara :

“Aku merasa kesulitan dan tidak tahu caranya agar rasa hampa itu hilang”. S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada keterasingan seperti ketika partisipan 3 ditanya bagaimana cara dia berusaha supaya dia bisa punya teman lebih dekat kemudian partisipan 3 menjawab bahwa ia tidak mau berusaha untuk dekat dengan orang lain karena menurutnya jika seseorang tidak cocok satu sama lain tidak perlu dipaksakan untuk menjadi teman dekat. Hal itu dapat ditunjukkan di hasil wawancara :

“Aku rasa tidak perlu diusahakan untuk dekat dengan teman, karena kalau kita tidak cocok ya tidak bisa dipaksakan untuk jadi teman dekat.”S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada perasaan tidak dimengerti seperti ketika partisipan 3 ditanya bagaimana ia menyikapi kejadian tidak dimengerti tersebut, ia menjawab bahwa dia membiarkannya karena setiap orang tidak bisa dipaksakan untuk mengerti orang lain. Hal itu ditunjukkan dalam wawancara :

“Ya biar saja, karena memang kita tidak dapat memaksakan orang lain untuk mengerti perasaan kita”. S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada perasaan tidak dicintai seperti ketika partisipan 3 ditanya bagaimana sikapnya saat ia merasa tidak dicintai kemudian partisipan 3 menjawab bahwa ia merasa sedih dan tidak bisa mengerti mengapa teman temannya tidak mencintainya.

“Aku merasa sedih dan tidak bisa mengerti kenapa mereka tidak mencintaiku”.S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan *coping stress* pada perasaan bosan seperti ketika partisipan 3 ditanya bagaimana sikap partisipan 3 dalam mengatasi rasa bosannya, partisipan 3 menjawab bahwa dia agak susah untuk beradaptasi dengan rasa bosan yang dialaminya. Hal itu terlihat dari hasil wawancara :

“Sejauh ini agak susah untuk adaptasi, mungkin juga karena aku yang belum banyak pengalaman dan tidak ada yang bisa aku lakukan.”. S3-D-06 April 2023

Partisipan 3 tidak mampu melakukan coping stress pada subtema tidak mempunyai sahabat seperti Ketika partisipan 3 ditanya pernahkah ia menjalin persahabatan dengan seseorang partisipan 3 menjawab bahwa ia merasa tidak perlu punya sahabat. Hal itu ditunjukkan dengan hasil wawancara :

“Aku rasa tidak perlu punya sahabat, karena saat ini sulit mencari orang lain yang bisa dipercaya. S3-D-06 April 2023

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, penulis mendapatkan dua tema yaitu gambaran *loneliness* pada wanita dewasa awal yang bekerja dan *coping stress* yang dilakukan oleh wanita dewasa awal yang bekerja tersebut.

Wanita pekerja merupakan wanita yang melakukan kegiatan bekerja di luar rumah dan diupah. Wanita dituntut untuk profesional dalam bekerja padahal ia juga memiliki kebutuhan pribadi yang perlu untuk dipenuhi. Salah satu kebutuhan pribadi itu adalah teman untuk berbagi dan bercerita tentang keseharian yang telah dilakukannya. Hal itu tentunya tidak didapatkan oleh sebagian wanita yang bekerja sehingga wanita bekerja ini akan mengalami *loneliness*. Pada tema pertama dalam teori yang dikemukakan oleh Russel, Bruno (dalam Syaifussalam, 2016) menyatakan bahwa terdapat 8 sub tema *loneliness* untuk mengetahui *loneliness* yang dirasakan seseorang, yaitu isolasi, penolakan, perasaan kesepian, keterasingan, merasa tidak dimengerti, merasa tidak dicintai, bosan dan tidak mempunyai sahabat.

Isolasi, yaitu situasi seseorang merasa asing dari tujuan dan nilai nilai dominandari masyarakat. Faktor pemicu keterasingan adalah keuntungan, agresi dan manipulasi. Dalam penelitian ini partisipan satu menyampaikan bahwa dia mengalami isolasi dikarenakan overthinking. Partisipan dua menyampaikan bahwa dia mengalami isolasi karena dia capek berinteraksi dengan orang lain. Partisipan tiga menyampaikan dia mengalami isolasi

dikarenakan lebih memilih untuk tidak berkumpul temannya sebab temannya sering membicarakan orang lain. Penolakan adalah keadaan seseorang merasa bahwa orang-orang di sekitarnya tidak menerima, mengusir atau menolaknya. Dalam penelitian ini partisipan satu mengalami penolakan dikarenakan teman temannya ada yang menolak pendapatnya dan ada yang menerima pendapatnya. Partisipan dua mengalami penolakan dikarenakan temannya merasa dia tidak nyambung dalam diajak bicara. Partisipan tiga mengalami penolakan dikarenakan menurut temannya partisipan tiga agak sombong dan sulit untuk diajak berkumpul. Perasaan kesepian adalah perasaan hampa atau kekosongan batin. Seseorang masih merasakan kehampaan bahkan ketika dalam keramaian. Dalam penelitian ini partisipan satu mengalami perasaan kesepian dikarenakan ketika merasa sendiri ia tidak ada teman untuk berbagi. Partisipan dua mengalami perasaan kesepian jika ia ada masalah dengan teman atau keluarganya. Partisipan tiga mengalami perasaan kesepian karena tidak ada teman yang diajak untuk berbagi dalam kesehariannya.

Keterasingan adalah keadaan seseorang memiliki banyak kenalan tetapi tidak memiliki hubungan erat, karena tidak dapat mengembangkan hubungan emosional yang dalam dengan orang lain dan menghindari keterikatan dengan orang lain. Dalam penelitian ini partisipan satu mengalami keterasingan dikarenakan ketika saling bicara ia dan temannya tidak nyambung. Partisipan dua mengalami keterasingan dikarenakan menurut dia wajar saja kita memiliki teman yang tidak begitu dekat karena tidak semua orang cocok satu sama lain. Partisipan tiga mengalami keterasingan dikarenakan ia hanya mempunyai teman untuk makan bareng dan saling bercerita namun tidak ke masalah pribadi yang terlalu jauh. Merasa tidak dimengerti yaitu perasaan tidak dimengerti dan disalahkan akan suatu hal. Dalam penelitian ini partisipan satu mengalami perasaan tidak dimengerti karena dianggap berlebihan dalam bercanda. Partisipan dua mengalami perasaan tidak dimengerti karena pernah bercerita kepada temannya namun temannya tersebut tidak mengerti dia. Partisipan tiga mengalami perasaan tidak dimengerti dikarenakan ia pernah bercerita kepada temannya namun temannya tersebut tidak mengerti dia.

Merasa tidak dicintai, yaitu keadaan dimana seseorang merasa tidak dicintai, karena tidak mendapat kasih sayang, tidak diperlakukan dengan kasih sayang, tidak dihormati dan tidak diperhatikan. Dalam penelitian ini partisipan satu mengalami perasaan tidak dicintai karena jika dia *mengupload snapgram reward* dari kantor ada temannya yang tidak menyukainya dan berkomentar yang mencerminkan bahwa ia tidak suka dengan *snapgram* yang ia *upload*. Partisipan dua mengalami perasaan tidak dicintai dikarenakan kurangnya perhatian dari pacarnya dan jikalau dengan orangtua ia sering dibandingkan dengan saudaranya yang lain. Partisipan tiga mengalami perasaan tidak dicintai dikarenakan ada orang yang berpandangan buruk mengenai dirinya karena tidak suka dengan perilaku atau pendapat partisipan tiga. Bosan, adalah perasaan lemas dan tidak menikmati keadaan yang ada. Dalam penelitian ini partisipan satu mengalami perasaan bosan dikarenakan pihak memiliki tempat Yayasan tempat ia bekerja semena-mena dalam memberi tugas. Partisipan dua mengalami perasaan bosan dikarenakan karena menangani pekerjaan yang itu itu saja. Partisipan tiga mengalami perasaan bosan dikarenakan dia berada di tempat kerja yang itu itu saja dan memiliki teman yang jahil yang selalu mengganggu dia. Tidak mempunyai

sahabat yaitu kurangnya hubungan dekat dengan orang lain, sehingga dia merasa tidak ada orang di sampingnya dan dia tidak punya tempat untuk berbagi. Dalam penelitian ini partisipan satu tidak mengalami subtema tidak memiliki sahabat dikarenakan ia memiliki sahabat yang cukup banyak sejak saat SD,SMP,SMA dan kuliah sampai sekarang masih berhubungan. Partisipan dua tidak mengalami subtema tidak memiliki sahabat dikarenakan tetap menjalin hubungan baik dengan sahabatnya meskipun tidak pernah bertemu. Partisipan tiga mengalami subtema tidak memiliki sahabat dikarenakan ia merasa tidak perlu mempunyai sahabat karena sulit mencari orang yang bisa dipercaya.

Pada tema kedua yakni *coping stress* penulis mengacu pada teori Lazarus dkk (Sarafino, 2011) yang menyatakan *coping* dapat memiliki dua fungsi utama yaitu dapat berupa fokus ke titik permasalahan serta melakukan regulasi emosi dalam merespons masalah. Lazarus membagi *coping* menjadi dua kategori besar yakni *problem-focused coping* dan *emotional focused-coping*, namun dalam penelitian ini ada partisipan yang tidak mampu melakukan *coping stress*.

Subtema yang pertama yakni *problem-focused coping*. Partisipan satu mengatasi penolakan dengan metode ini yaitu dengan cara berusaha mendekati teman-temannya dengan santai dan wajar serta mengajak bercanda agar temannya *welcome* kepadanya. Partisipan satu mengatasi perasaan tidak dimengerti dengan metode ini yaitu dengan berjanji bahwa ia tidak akan berlebihan lagi dalam bercanda. Partisipan satu mengatasi perasaan tidak dicintai dengan metode ini yaitu dengan cara masa bodoh kepada teman yang iri kepadanya sehingga tidak terlalu memerdulkannya. Partisipan satu mengatasi perasaan tidak dicintai dengan metode ini yaitu dengan memamerkan dengan sengaja apa yang ia miliki untuk menambah perasaan iri pada orang yang tidak menyukainya.

Partisipan dua mengatasi isolasi dengan metode *problem-focused coping* yaitu dengan mengalihkan pembicaraan dari pekerjaan ke hal yang lain. Partisipan dua mengatasi penolakan dengan metode *problem- focused coping* yaitu dengan mengintrospeksi diri kemudian memperbaiki diri. Partisipan dua mengatasi perasaan tidak dimengerti dengan *problem-focused coping* yaitu dengan membicarakan pendapatnya dengan baik agar temannya bisa memahami. Partisipan dua mengatasi perasaan tidak dicintai dengan *problem-focused coping* yaitu dengan tidak mempermasalahkannya karena banyak yang baik kepadanya.

Subtema yang kedua yakni *emotional-focused coping*. Partisipan satu mengatasi isolasi dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan tidur karena seusah tidur pikirannya menjadi tenang dan tidak ingin menyendiri lagi.. Partisipan satu mengatasi perasaan kesepian dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan mencari teman untuk berbagi. Partisipan satu mengatasi perasaan bosan dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan melakukan hal yang ia senangi misalnya dengan bermain gadget. Partisipan yang kedua mengatasi keterasingan dengan *emotional-focused coping* yaitu dengan mencari teman yang cocok dengan dia agar bisa menjalin hubungan yang lebih dekat lagi.

Subtema yang ketiga yakni tidak mampu melakukan *coping stress*. Partisipan tiga tidak mampu melakukan *coping stress* pada isolasi dikarenakan ia tidak mau untuk berkumpul dengan teman temannya. Partisipan tiga tidak mampu melakukan *coping stress* pada penolakan

dikarenakan ia tidak mau untuk berkumpul dengan teman temannya. Partisipan tiga tidak mampu melakukan *coping stress* pada keterasingan dikarenakan ia tidak mau berusaha untuk dekat dengan orang lain karena menurutnya jika seseorang tidak cocok dengan yang lain tidak perlu dipaksakan. Partisipan tiga tidak mampu untuk melakukan *coping stress* pada perasaan tidak dimengerti dikarenakan ia membiarkan hal tersebut karena tidak merasa cocok dengan orang lain tersebut. Partisipan tiga tidak mampu untuk melakukan *coping stress* pada perasaan dicintai dikarenakan ia merasa sedih dan tidak bisa mengerti mengapa ia tidak dicintai. Partisipan tiga tidak mampu untuk melakukan *coping stress* pada perasaan bosan dikarenakan ia agak susah untuk beradaptasi dengan perasaan bosan yang dimilikinya. Partisipan tiga tidak mampu untuk melakukan *coping stress* pada tidak mempunyai sahabat dikarenakan ia tidak merasa perlu untuk bersahabat dengan orang lain.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki fokus penelitian untuk mengetahui gambaran *loneliness*, *coping stress* serta hal hal yang menyebabkan terjadinya *loneliness*. Hasil penelitian yang dilakukan penulis di Tuban menunjukkan bahwa partisipan penulis mengalami *loneliness* karena dalam bekerja rekan kerja tidak sama dengan teman biasa. Rekan kerja lebih mementingkan profesionalitas dan hubungan pekerjaan daripada pertemanan yang lebih pribadi. *Coping stress* yang digunakan dalam mengatasi *loneliness* pada dua partisipan penelitian menggunakan *Problem Focused Coping* yaitu penyelesaian masalah secara konkret seperti melakukan hal hal lain misalnya bermain game atau bersih bersih kos dan satu partisipan tidak menggunakan *coping stress* dalam menghadapi masalahnya sehingga partisipan tetap mengalami *loneliness*.

Saran

Partisipan diharapkan mampu untuk selalu memunculkan motivasi dari dalam diri untuk mengatasi *loneliness* yang mereka alami. Diharapkan juga untuk partisipan agar selalu memiliki pandangan yang cerah akan masa depan agar memunculkan semangat untuk melawan gejala gejala *loneliness* yang mereka alami. Selain itu partisipan juga diharapkan untuk tidak pantang menyerah dalam melawan gejala gejala *loneliness* yang mereka alami. Ada baiknya juga partisipan dapat membagikan semangatnya atau motivasinya dalam menghadapi *loneliness* yang mereka hadapi kepada teman teman sejawat mereka agar menjadi manfaat dan pelajaran bagi orang lain juga

Masyarakat diharapkan memiliki pemikiran yang luas dalam menilai seseorang terutama dalam menilai individu yang mengalami *loneliness* agar tidak terjadi judgment yang menyebabkan memburuknya kondisi seseorang yang mengalami *loneliness*. Masyarakat seharusnya juga turut andil untuk membantu memotivasi orang yang mengalami *loneliness* agar keluar dari kungkungan gejala yang dialaminya

Daftar Pustaka

- Abdilah, M. (2023). *Hubungan Antara Loneliness dengan Kecenderungan Internet Addiction Pada Siswa SMK* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Ayu, R. D. (2021). *Self Disclosure melalui Fitur Instagram Stories (Studi pada Mahasiswa KPI UIN JAKARTA)* (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah

dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
Jakarta.

- AZAHRA, J. S. (2018). *Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- DARANIA, R. (2020). *PERAN WANITA PEKERJA DALAM PEMAHAMAN KEAGAMAAN ANAK DI KELUARGA (Studi Di Kelurahan Kaliawi Bandar Lampung)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Dharmawijayati, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3).
- Fokkema, T., & Knipscheer, K. (2007). Escape *loneliness* by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome *loneliness* among older adults. <https://doi.org/10.1080/13607860701366129>
- Hamzah, R. E., & Putri, C. E. (2020). Analisis Self-Disclosure Pada Fenomena Hyperhonest Di Media Sosial. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(2), 221-229. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v3i2.1124>
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan *loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154- 164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Indira, L., & Rima, N. (2022). Gambaran *Loneliness* pada Wanita Lajang yang Berkarir. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.31479/intensi.v1i2.7>
- Junaidy, D. (2013). Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan yang tidak bekerja (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). *Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151.
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penulisan Pendekatan Kualitatif. *Metode Penulisan Sosial*, 33.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penulisan kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah*. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Nanda, D. I. (2013). Hubungan *loneliness* dan psychological well-being pada dewasa muda lajang yang berkarir. Skripsi, Universitas Bina Nusantara).
- Nurendra, A. M., & Purnamasari, W. (2017). Hubungan antara kualitas kehidupan kerja dan keterikatan kerja pada pekerja wanita. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v2i2.5649>
- Octaviany, C. (2019). Dinamika kesepian pada wanita dewasa awal. CALYPTRA,

- 8(1), 1722-1741.
- Pangeri, R. (2020). Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Manajemen Stres Terhadap Keterikatan Karyawan Pada Karyawati. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 620-633.
- Putri, Q. A. S. (2020). Hubungan Self-Compassion dan *Loneliness* (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). *Loneliness* across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rustandi, D. O. (2022). *Hubungan Antara Loneliness Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Santrock, John W. (2012). *Life-Span Development*. Penerbit Erlangga
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 9-28.
- Susiana, S. (2019). Pelindungan hak pekerja perempuan dalam perspektif feminisme. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 8(2), 207-221. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v8i2.1266>
- Ulya, H. (2021). *Strategi coping stres pada dewasa awal dengan tipe kepribadian introvert* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

