

Mengidentifikasi Kesepian pada Anak Pondok Pesantren dengan Menggunakan Children Loneliness Scale

Dwi Sona
Universitas Muhammadiyah Malang
email: pt.alifbayoe@yahoo.co.id

ABSTRAK. Kesepian merupakan perasaan terkucil, penuh kesedihan karena merasa dirinya hanya hidup seorang diri memainkan peranan utama dalam perilaku manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesepian yang dialami oleh siswa pondok pesantren Al yasini kelas VIII Negeri 2 Kraton pasuruan yang berjumlah 50 siswa dengan rentang usia 12-13 tahun. Skala ini dilakukan oleh siswa itu sendiri tanpa bantuan orang lain dan dilakukan sesuai petunjuk. Children loneliness scale” yang di desain secara sederhana, dengan tingkat reliabilitas 0,413, terdiri dari 24 item dengan 16 item utama dan 8 item tanpa skor atau dapat dikatakan skor nol (0). Dari penelitian yang telah dilakukan menghasilkan bahwa tidak terjadi kesepian pada siswa di pondok pesantren .

Kata kunci: Kesepian, siswa, pondok pesantren

Pendahuluan

Kesepian (loneliness) adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab tetapi tidak dapat mencapainya (Karaoğlu, Nazan dan mısın Yalnız. 2009). Tipe kesepian dalam buku yang berjudul psikologi sosial (David O.sears, 1985), Robert weiss (1973) membedakan dua tipe kesepian sosial tertentu yang dialami seseorang, yaitu a). kesepian emosional, timbul dari ketiadaan figure kasih sayang intim, seperti yang bisa diberikan oleh orang tua kepada anaknya atau yang bisa diberikan pasangan atau teman dekat pada seseorang. b). Kesepian sosial, terjadi bila kehilangan rasa terintegrasi secara sosial dalam suatu komunikasi, yang bisa diberikan oleh sekumpulan teman atau rekan sekerja.

Kesepian sosial merupakan kesepian yang diakibatkan oleh tidak adanya teman, saudara atau kerabat keluarga yang tidak ingin mendengarkan keluh kesah seseorang. (Langher Viviana, Ricci Maria Elisabetta, Kristijk Nadezda, dan Reversi Stefania, 2009). Dorongan kasih sayang merupakan hal yang sangat penting untuk mengurangi tingkat kesepian pada anak. Dorongan kasih sayang adalah suatu sikap individu yang mengharapkan kasih sayang dari orang sekitar atau orang terdekat. (Akin Ahmet, 2010). Kesepian dapat mempengaruhi suasana hati, keterampilan sosial dan sosialisasi. Selain mental dapat menyebabkan masalah kesehatan, pengaruh negatif yang jelas dapat mengganggu kesejahteraan fisik yang telah dikaitkan dengan kesepian. Sekitar 15-30% dari orang mengalami kesepian (Karaoğlu, Nazan dan mısın Yalnız, 2009). Tingkat kesepian siswa laki-laki secara signifikan lebih tinggi dari tingkat kesepian dari siswa perempuan (Tumkaya Songul, Aybek Birsel dan Celik Metehan, 2008).

Kesepian merupakan kondisi yang tidak menyenangkan, dan berdasarkan pengalaman berhubungan dengan tidak mencukupinya kebutuhan akan bentuk hubungan yang akrab atau intimasi dan kesepian merupakan hasil dari interpretasi dan evaluasi individu terhadap hubungan sosial yang dianggap tidak memuaskan. Kesepian merupakan salah satu bentuk kesedihan. Kesepian menurut ilmu psikologi merupakan perasaan terkucil, penuh kesedihan karena merasa dirinya hanya hidup seorang diri. Rasa sepi ini berasal dari hati, sehingga lingkungan pekerjaan yang sibuk dan teman-teman di sekelilingpun, tak akan mampu mengusir rasa sepi (Forum Keadilan, 2007). Selanjutnya dijelaskan pula, bahwa rasa kesepian ini banyak melanda wanita karir dan profesional muda. Dalam ilmu psikoterapi, hanya ada satu penyebab penyakit, yaitu gangguan dalam pergaulan. Dan pergaulan telah dimulai sejak bayi dilahirkan. Lukman, Berger menjelaskan bahwa menjadi tua merupakan beban bagi banyak orang, karena pertambahan umur disertai dengan kehilangan banyak peranan.

Hidup sosial merupakan aktivitas orang yang membutuhkan peranan, dan mencari orang yang bersedia memainkan peranan yang komplementer (Anna A., M.Sidharta, dan M.A.W. Brouwer, 1980). Menurut Middlebrook (1980), ada dua faktor penyebab dari kesepian, yaitu :

Faktor Psikologis

1. Existential Loneliness. Kesepian ini disebabkan oleh kenyataan adanya keterbatasan keberadaan manusia yang disebabkan oleh terpisahnya seseorang dengan orang-orang lain, sehingga tidaklah mungkin baginya untuk berbagi perasaan dan pengalamannya dengan orang lain.
2. Pengalaman traumatis hilangnya orang-orang terdekat. Hilangnya seseorang yang sangat dekat dengan individu secara tiba-tiba tanpa bisa dihindari seringkali dianggap sebagai penyebab kesepian.
3. Kurangnya dukungan dari orang lain. Kesepian dialami oleh mereka yang merasa tidak sesuai dengan lingkungannya. Mereka yang mengalami kesepian menganggap diri mereka sebagai orang yang diremehkan dan ditolak lingkungannya.
4. Adanya masalah krisis dalam diri seseorang dan kegagalan. Bila seseorang merasa harga dirinya terganggu, ia akan menghilangkan semangatnya dan merasa kosong serta menghindari untuk mengadakan hubungan dengan lingkungannya.
5. Kurangnya rasa percaya diri. Meskipun individu dapat melakukan hubungan sosial dengan baik, namun ia merasa bahwa lingkungan disekitarnya kurang melibatkannya, sehingga menyebabkan individu merasa kesepian, ia hanya dapat berhubungan sosial secara formalitas saja.
6. Kepribadian yang tidak sesuai dengan lingkungan. Orang-orang yang menjengkelkan, seperti pemarah, terlalu patuh dan tidak mempunyai kemampuan bersosialisasi akan dihindari dari lingkungannya, sehingga mereka merasa kesepian.
7. Ketakutan untuk menanggung resiko sosial. Individu ini takut terlalu dekat dengan orang lain, bercerita banyak, sehingga mereka yang kesepian akan melihat kedekatan sosial sebagai sesuatu yang berbahaya dan penuh resiko.

Faktor Sosiologis

1. Takut dikenal orang lain. Individu merasa takut dikenal oleh orang lain, sehingga hal tersebut menghilangkan kesempatannya untuk berhubungan dekat dengan orang lain.
2. Nilai-nilai yang berlaku pada lingkungan sosial. Nilai-nilai yang dianut masyarakat seperti privacy, kesuksesan dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian karena ia merasa terikat oleh nilai-nilai tersebut.
3. Kehidupan di rumah. Rutinitas di rumah seperti adanya jam makan, keributan di rumah dan kebiasaan lainnya juga akan menyebabkan seseorang merasa kesepian karena kejenuhan.
4. Perubahan pola-pola dalam keluarga. Kehadiran orang lain dalam keluarga akan menyebabkan terganggunya hubungan dengan anggota keluarga lain.
5. Pindah tempat. Seringnya pindah dari satu tempat ke tempat yang lain menyebabkan seseorang tidak dapat menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain.
6. Terlalu besarnya suatu organisasi. Terlalu banyak orang di sekeliling individu akan menambah perasaan terisolasi. Hal ini akan membuat individu sulit untuk mengenal satu sama lain.
7. Desain arsitektur bangunan. Bentuk bangunan yang canggih juga berpengaruh terhadap interaksi sosial. Hal ini mengingat bangunan-bangunan dapat menyebabkan masyarakat menjadi individualistis di mana interaksi sosial menjadi terbatas.

Menurut Kirana, 2005 menambahkan bahwa kesepian dapat disebabkan karena lima hal, yaitu :

- a) Interpersonal Problems. Hal ini disebabkan karena subjek kehilangan orang-orang terdekatnya atau memutuskan hubungan dengan orang lain (berpisah atau bercerai).
- b) Social Shock. Masalah-masalah sosial seringkali membawa dampak negatif, terutama pada masyarakat perkotaan (urban society) seperti pengangguran.
- c) Culture Shock. Setiap kebutuhan memiliki ciri-ciri khas masing-masing. Ketika individu pindah ke tempat baru maka perbedaan budaya antara tempat asal dan tempat individu sekarang dapat menimbulkan masalah-masalah lain, tidak terkecuali kesepian.
- d) Cosmic Problems. Hal ini berkaitan dengan eksistensial manusia atas apa yang sesungguhnya diinginkan dari kehidupan yang dijalannya.
- e) Psychological Problems. Masalah-masalah psikologis merupakan sebab potensial yang dapat menimbulkan kesepian, terutama bila individu yang bersangkutan tidak mampu menyelesaikan masalah terus-menerus larut dalam kesedihan. Salah satu atau beberapa keadaan mental dan emosional yang berhubungan dengan kesepian yaitu (Bruno, 1997) : 1. Isolasi adalah keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuannya dan nilai-nilai dominan dalam masyarakat. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya

isolasi yaitu: keterguncangan yang disebabkan oleh kepindahan, keyakinan bahwa seseorang lebih unggul dibanding rekan yang lainnya, serta pekerjaan seperti robot. 2. Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat diterima, diusir, atau dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepian akan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun berada ditengah-tengah keramaian.

Metode

Dalam kasus ini peneliti bertujuan untuk mengidentifikasi kesepian yang dialami oleh anak yang berada di dalam pondok pesantren .

Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive random sampling. Subjek yang digunakan adalah para siswa di SMP Negeri 2 Keraton Pasuruan. Jumlah Subjek dalam penelitian ini adalah 50 siswa dengan rentang usia 11-12 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Children Loneliness Scale (CLS). Terdapat 24 item yang terdiri dari 16 item utama dan 8 item yang tidak memiliki skor atau dapat dikatakan skor 0 (1-sangat benar, 2-benar, 3-kadang-kadang, 4-kurang benar, 5-tidak benar)

Prosedur

Instrumen yang diberikan diisikan dan dibacakan sesuai dengan isi skala yang digunakan oleh peneliti agar siswa lebih mudah memahami dan tidak kesulitan mengisikan skala tersebut. Pengisian skala tersebut dilakukan oleh siswa itu sendiri sesuai dengan petunjuk yang diberikan peneliti.

Analisis instrumen

Secara spesifik, instrumen ini mendapatkan hasil reliabilitas 0.413. analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS 16.0.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian terhadap variabel kesepian pada siswa pondok pesantren dalam penelitian ini berpendapat bahwa siswa di pondok pesantren tidak mengalami kesepian. Skala yang digunakan adalah children loneliness scale (CLS). Kesepian dibedakan menjadi 2 yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Dalam skala ini memfokuskan pada kesepian sosial.

Saran

Seperti dinyatakan di atas, kesepian siswa pondok pesantren dengan usia 12-13, kesepian tidak dialami oleh siswa tersebut karena instrumen ini berfokus pada kesepian sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesepian yang terjadi dari diri sendiri. Setelah mengetahui siswa tersebut dapat beradaptasi dengan orang sekitar agar tidak terjadi kesepian yang mendalam yang akan mengganggu kesehatan fisik

Daftar Pustaka

- Akin Ahmet, 2010. Self-compassion and Loneliness . International Online Journal of Educational Sciences, 2 (3), 702-718
- Anna Alisyahbana, M.Sidharta, M.A.W. Brouwer. "Menuju Kesejahteraan Jiwa." PT Gramedia, Jakarta, 1980.
- Bruno F.J. 2002. Conguer loneliness, menaklukkan kesepian. PT. Gramedia pustaka utama. Jakarta.

- Karaglu, Nazan, mısın Yalnız. 2009. Are you lonely? A study about loneliness in university in Selcuk University. *Marmara Medical Journal*; 22(1); 019-026
- Lasgaard, M., Elklit, A. (2009). Prototypic Features of Loneliness in a Stratified Sample of Adolescents. *Interpersona* 3 (Suppl.1), 85-110
- Langher Viviana, Ricci Maria Elisabetta Krstikj Nadezd And Reversi Stefania, 2009. ADHD and Loneliness sosial dissatisfaction in inclusive school from an individual context paradigm. *Journal of special education and rehabilitation* 68 ;10(3-4): 67-88
- Middlebrooks, E.J. ,1980. *Manusia dan kesepian* .Erlangga, Jakarta
- Tumkaya Songul, Aybek Birsal, Celik Metehan , 2008. An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *International Journal of Human Sciences* Volume: 5 Issue: 1