

## Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan

Yayuk Dwi Astuti<sup>1</sup>, Benny Arief Sulistyanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 [benny.arief@gmail.com](mailto:benny.arief@gmail.com)

### **Abstract**

*Teenagers who live in Islamic boarding schools will leave their peers and separate from their parents. In addition, boarding schools demand teenagers to live independently and obey the rules. This situation may alienate teenagers to their new environment and make them feel lonely. This study aims to describe loneliness among teenage girls at the International Islamic Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum of Pekajangan Pekalongan. This study used a descriptive survey of 123 respondents. The UCLA (University California of Los Angeles) Loneliness scale version 3 questionnaire was used to measure loneliness levels. The analysis used is a univariate analysis which includes the frequency distribution and percentage of lonely variables. The result of this study showed that among 123 respondents who there were 63 respondents (51.2%) had low levels of loneliness, 39 respondents (31.7%) had moderate, and five respondents (4.1%) had severe loneliness. There were only 16 respondents (13%) who were not feeling lonely. From a total of 123 respondents studied, the majority of respondents had a low level of loneliness, with a percentage of 51.2%.*

**Keywords:** Loneliness, teenagers, Islamic Boarding School

## Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan

### **Abstrak**

Pada remaja yang tinggal di pondok pesantren akan meninggalkan teman sebaya dan berpisah dengan orang tua. Di pondok menuntut untuk hidup secara mandiri dan taat terhadap peraturan-peraturan yang ada. Keadaan tersebut mungkin akan membuat remaja merasa asing dengan lingkungan barunya dan merasa kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian pada remaja putri di pondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan. Penelitian ini menggunakan deskriptif survey dengan teknik sampel yang digunakan yaitu total sampling dengan jumlah 123 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner UCLA (*University California of Los Angeles*) Loneliness scale version 3 sebagai alat ukur dari variabel yang diteliti. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat yang mencakup distribusi frekuensi dan persentase variabel kesepian. Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil dari 123 responden dengan tingkat kesepian rendah sebanyak 63 responden (51,2%), tingkat kesepian sedang sebanyak 39 responden (31,7%), tingkat kesepian berat sebanyak 5 responden (4,1%), dan responden yang tidak kesepian sebanyak 16 responden (13%). Dari total 123 responden yang diteliti tingkat kesepian responden berada pada tingkat kesepian rendah dengan presentase 51,2 %.

**Kata kunci:** Kesepian, Remaja, Pondok Pesantren

## 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi antara kanak-kanak dan dewasa, yang digambarkan sebagai masa badai dan stress. Pada masa ini remaja mengalami perubahan dalam dunia sosial yang cepat dan kuat [10]. Masa remaja yang dialami individu dimulai dari usia 10 sampai 20 tahun. Selama masa perkembangan remaja menguasai salah satu tugas perkembangan yaitu perkembangan sosial. Dimana dalam tahap ini, individu berintegrasi ke dalam masyarakat, tidak hanya dengan keluarga tetapi juga dengan lingkungan masyarakat sehingga individu dapat berintegrasi dan beradaptasi dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Jika remaja tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan ini, remaja menjadi terisolasi, dikucilkan, dan bahkan merasa kesepian [25].

Kesepian adalah rangkaian kompleks yang melibatkan tanggapan terhadap kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi. Kesepian merupakan respon emosional dan kognitif individu terhadap suatu kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosial [16]. Gultom (2015) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan emosi negatif dan seseorang dapat merasa kesepian bahkan ketika mereka berada di tengah atau kerumunan. Kesepian dapat muncul karena adanya perubahan lingkungan, keberadaan, perubahan psikologis, dan kehilangan orang yang berarti.

Adanya kesenjangan yang terjadi ketika remaja meninggalkan hubungan dekat dengan keluarga untuk membentuk hubungan sosial dengan teman juga dapat memicu terjadinya perasaan kesepian. Menurut Weiss, remaja putri merasa lebih kesepian daripada laki-laki. Sebuah survei yang dilakukan oleh Mental Health Foundation (2010) juga menemukan bahwa hanya 33% pria yang merasa kesepian, sedangkan remaja putri merasa kesepian hingga 41%.

Panayiotou, Panteli dan Theodorou (2016) mengemukakan bahwa kesepian dikalangan remaja putri disebabkan oleh harga diri yang rendah dan keterampilan sosial yang buruk. Ada banyak bentuk kesepian pada remaja, mulai perasaan bosan, perasaan gagal, kehilangan makna dan kekosongan batin. Kesepian dapat disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah kondisi dimana harus tinggal jauh dari orang tua dan keluarga [6]. Kesepian akan membuat individu mengalami reaksi yang intens terhadap hal yang negatif dan kemampuan untuk menikmati hal positif pun menjadi berkurang [22].

Pada remaja yang tinggal dipondok pesantren akan meninggalkan teman sebaya dan berpisah dengan orang tua, dan perasaan kesepian muncul ketika mereka merasa kehidupan dipondok pesantren tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, karena kehidupan dipondok menuntut untuk hidup secara mandiri dan taat terhadap peraturan-peraturan yang ada serta mereka jauh dari orang tua selama dipondok [24]. Dari hasil penelitian di SMP Islam terpadu terhadap 32 santri menunjukkan bahwa sebanyak 97% santri pernah memiliki masalah atau perasaan negatif terhadap teman, 83% memiliki masalah dan perasaan negatif dengan peraturan, 87% santri merasa memiliki masalah dan perasaan negatif terhadap guru dan pembimbing asrama, dan 67% santri menyatakan ingin kabur dari pesantren [24].

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptiv survey yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian pada remaja putri di pondok pesantren. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 123 siswi SMP, dengan teknik yang digunakan yaitu total sampling dan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini dilakukan di pondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan pada 19 Juli 2022. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *lonliness scale* versi ke 3 oleh Wijaya, 2018.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa usia responden terbanyak pada pada usia 12 tahun sebanyak 46 siswi dengan presentase (37,4%). Sebagaimana disajikan dalam tabel 5.1.

**Tabel 5.1** Usia

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
11 Tahun	5	4,1
12 Tahun	46	37,4
13 Tahun	41	33,3
14 Tahun	31	25,2

Hasil menunjukkan responden terbanyak pada kelas VII yang berjumlah 52 siswi dengan presentase 42,3%. Sebagaimana disajikan dalam tabel 5.2.

**Tabel 5.2** Kelas

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
VII	52	42,3
VIII	46	37,4
IX	25	20,3

Hasil dari dijanguk responden yang sudah diteliti terbanyak 1 kali dengan jumlah 114 siswi dengan presentase 92,7%. Sebagaimana disajikan dalam tabel 5.3.

**Tabel 5.3** Jenguk

	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1 kali	114	92,7
2 kali	9	7,3

Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak memiliki motivasi keinginan sendiri sebanyak 92 siswi dengan presentase 74,8%. Sebagaimana disajikan dalam tabel 5.4

Tabel 5.4 Motivasi masuk pesantren

	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Keinginan sendiri	92	74,8
Orang tua	20	16,3
Keduanya	11	8,9

Hasil menunjukkan responden terbanyak pada tingkat kesepian rendah yaitu dengan jumlah 63 siswi dengan presentase 51,2%. Sebagaimana disajikan dalam tabel 5.5.

Tabel 5.5 Kuesioner kesepian

	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Tidak kesepian	16	13,0
Kesepian rendah	63	51,2
Kesepian sedang	39	31,7
Kesepian berat	5	4,1

## Pembahasan

Penelitian ini mendapatkan hasil responden dengan mayoritas berusia 12 tahun dengan presentase 37,4 % dan pada kelas VII dengan presentase 42,3%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [4] usia responden terbanyak berada pada usia 12 tahun dengan presentase 61,54%. Pada usia ini remaja cenderung kehilangan minat untuk bergabung dengan kelompok sosial yang formal, dan cenderung untuk memilih-milih teman, remaja juga memiliki keinginan untuk menyendiri sehingga remaja mempunyai perasaan keengganan bersosialisasi dengan orang lain [15].

Responden pada penelitian ini mayoritas tinggal dipesantren kurang dari 1 tahun dengan presentase 42,3%. Dari hasil yang didapatkan waktu dijenguk mayoritas 1 kali dalam sebulan dengan presentase 92,7%. Pada hal ini kemungkinan bahwa responden kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang penuh dari pengurus maupun orang tua kandung [23].

Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa dari total 123 responden yang diteliti hampir semua responden mengalami kesepian (87%), hanya terdapat (13 %) saja yang tidak kesepian. Mayoritas responden termasuk dalam kategori kesepian rendah yaitu sebanyak 63 responden (51,2%). Hasil yang sama ditemukan oleh [6] yang menyatakan bahwa dari 154 responden mayoritas memiliki tingkat kesepian rendah dengan presentase 62,4%. Dafnaz & Efendi [2] menyatakan kesepian terjadi karena ada kesenjangan antara apa yang diharapkan dan didapat dari suatu hubungan tertentu dan tingkat kesepian yang dirasakan dipengaruhi oleh jaringan sosial. Sebagian individu merasakan kesepian namun pada saat dikelilingi orang lain, hal ini disebabkan oleh persepsinya mengenai seberapa luas hubungan dan kualitas interaksi sosial yang dimilikinya. Usia remaja seringkali mengalami kesepian karena adanya perubahan pada beberapa aspek seperti sosiodemografi, keluarga, dan sosial.



Prevalensi kesepian pada penelitian ini dua kali lipat bila dibandingkan dengan prevalensi kesepian di Inggris yaitu 41%. Adapun tingkat kesepian di negara-negara timur tengah (Yordania, Arab Saudi, Oman, Irak, UEA, dan Mesir) rata-rata mempunyai tingkat kesepian sedang (59,1%) dan tinggi (40,8%) [18].

Pada penelitian ini terdapat tiga nomor item pernyataan yang mempunyai nilai yang sangat rendah yaitu item nomor 9, 10, dan 19 dari jumlah 20 item pernyataan kuesioner kesepian. Dari total 123 responden terdapat menjawab pernyataan item nomor 9 mempunyai rata-rata 1,91 (nilai maksimal 4,00). Pernyataan item nomor 9 yaitu “Seberapa sering anda merasa ramah dan mudah akrab?”. Remaja yang mampu beradaptasi tentu akan memiliki banyak relasi dengan teman sebayanya sedangkan untuk remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri akan merasa terpisah dengan lingkungannya, merasa hampa, dan merasa kosong sehingga remaja akan merasa dikucilkan, terasing bahkan merasakan kesepian.

Kemudian yang menjawab pernyataan item nomor 10 dengan rata-rata 1,93 (nilai maksimal 4,00). Pernyataan item nomor 10 yaitu “Seberapa sering anda merasa dekat dengan orang lain?”. Pada hal ini responden yang tidak mau beradaptasi dengan orang dilingkungan sekitar kemungkinan ia akan merasa kurang mempunyai hubungan dekat dengan orang lain. Remaja merasa tidak nyaman dalam kondisi tertentu, sehingga rasa keyakinan terhadap kemampuannya hilang. Kondisi tersebut menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan terisolir secara sosial sehingga lebih mudah merasakan kesepian [6].

Pernyataan item nomor 19 dengan rata-rata 1,75. Pernyataan item nomor 19 yaitu “Seberapa sering anda merasa orang disekitar anda dapat diajak bicara?”. Hasil penilaian didapatkan bahwa responden kemungkinan tidak selalu menemukan orang disekitar yang dapat diajak bicara ataupun bertukar cerita. Kesepian pada remaja dapat terjadi karena remaja tidak selalu diterima oleh teman sebayanya dan yang menjadi penyebab remaja ditolak oleh teman sebayanya ketika adanya perbedaan minat, ketertarikan, maupun hal yang lainnya saat remaja sedang eksplorasi terkait dirinya.

Hidayati & sari [6] menyatakan kesepian dapat dihindari dengan memperbaiki keterampilan berkomunikasi, berjumpa dengan individu yang lain dan mampu mengenali diri sendiri sehingga individu dapat memahami bagaimana keadaan dirinya, mampu memberikan penilaian terhadap dirinya maka individu akan merasa dimengerti, bahagia, dipercaya, dicintai, dan dihargai.

## 4. Kesimpulan

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

Pada remaja yang tinggal dipondok pesantren akan meninggalkan teman sebaya dan berpisah dengan orang tua, dan perasaan kesepian muncul ketika mereka merasa kehidupan dipondok pesantren tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, karena kehidupan dipondok menuntut untuk hidup secara mandiri dan taat terhadap peraturan-peraturan yang ada serta mereka jauh dari orang tua selama dipondok [24].

Hasil dari penelitian menunjukkan gambaran kesepian bahwa hampir semua responden mengalami kesepian (87%) dengan tingkat kesepian rendah sebanyak 63 responden (51,2%), tingkat kesepian sedang sebanyak 39 responden (31,7%), tingkat

keseharian berat sebanyak 5 responden (4,1%), dan responden yang normal atau tidak keseharian sebanyak 16 responden (13%).

### Saran

#### 1. Bagi pondok pesantren

Bagi pondok pesantren IMBS Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi pihak pondok mengenai bagaimana gambaran keseharian pada santriwati siswi SMP. Sehingga pihak pondok dapat memberikan semangat maupun dukungan penuh terhadap santriwati.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lebih luas atau memberikan intervensi untuk meringankan tingkat keseharian pada remaja.

#### 3. Instansi keseharian

Tenaga keseharian terdekat dengan pondok pesantren hendaknya memberikan pendekatan perawatan bio-psiko-sosial yang holistik untuk meringankan tingkat keseharian.

#### 4. Orang tua

Orang tua dapat memberikan perhatian lebih misalnya dengan cara sering bertukar kabar kepada santriwati ataupun memberikan dukungan serta semangat.

## Referensi

- [1] Atmaja H., S. *Mewartakan Di Lingkungan 50 Tema Dan Gagasan Pokok*. Yogyakarta: PT Kanisius
- [2] Dafnaz, H. K., & Effendy, E. 2020. Hubungan Keseharian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13.
- [3] Donsu, J., D., T. 2020. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- [4] Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. 2020. Hubungan Self-Compassion Dengan Keseharian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- [5] Garvin, G. 2017. Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Keseharian pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93-99.
- [6] Hidayati, D., S. 2015. Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- [7] Ideputri, M., E., Abd. Nasir & Abdul Muhuth. 2018. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Keseharian: Konsep Pembuatan Karya Tulis Dan Thesis Untuk Mahasiswa Keseharian*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [8] Jatmika, D., & Argitha, D. 2017. *Gambaran Keseharian Pada Anak Tunggal*. Psibernetika, 6 (1).
- [9] Kartika, I. I. 2017. *Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta: CV. Trans Info Media



- [10] Laursen, B., & Hartl., A.C. 2013. *Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation*. *Journal of Adolescence*, 36(6), pp. 1261-1268.
- [11] Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. 2017. Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- [12] Lubis, I., R., & Yudhaningrum, L. 2020. Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14-21.
- [13] Mayasari, A. T, Hellen, F. & Inggit, P. 2021. *Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press
- [14] Mental Health Foundation. 2010. *The mental health foundation survey*. Laporan penelitian, Mental Health Foundation. Mental Health Foundation. (2010). *The lonely society?, 2010*. Inggris Mental Health Foundation.
- [15] Nirwana, A., B.2014. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [16] Nurlyayli, R. K., & Hidayati, D. S. 2014. Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02, 01, 21-35.
- [17] Prabowo, O. (2012). Bermain Gim Daring pada Remaja di Jakarta. *MIMBAR, Sosial Dan Pembangunan*, XXVIII(1), 9–18.  
<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article/view/334/32>
- [18] Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Abu Sharour, L., Al-Hashmi, I., Al Qadire, M., & Khalaf, A. 2021. Prevalence and predictors of loneliness among youth during the time of COVID-19: a multinational study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 10783903211017640.
- [19] Rahman, A., A.2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- [20] Rinaldi, M., R. 2021. Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 267-277.
- [21] Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. 2015. Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.
- [22] Sutanto, S. H., & Suwartono, C. 2019. Hubungan antara kesepian dan keterlibatan ayah pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 6(1), 53-68.
- [23] Syafrizaldi, S., & Pratiwi, S. 2020. Hubungan antara Lingkungan Sosial dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Al Jam'iyatul Washliyah Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(1), 193-199.
- [24] Syamsul, S., Widyastuti., & Nurdin, N. H. 2018. Motif persahabatan dan kesepian pada santri. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 52-63.
- [25] Utami, D. R., Ahmad, R., & Ifdil, I. 2017. Tingkat Kesepian Remaja di Panti Asuhan X Kota Padang. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1).
- [26] Wahyuni, S., M., Th. 2020. *Bimbingan Pastoral Konseling Terhadap Gerontophobia*. Bandung: Dian Cipta

- [27] Wijaya, D. A. P. 2018. *Kesepian Pengguna Instagram Indonesia Ditinjau Dari Harga Diri. Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga: Yogyakarta