

MAKNA KESEPIAN: SEBUAH KAJIAN TENTANG PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL

Malikatun Khasanatil Marwah TS
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
lickakhasanah@gmail.com

ABSTRAK

Kesepian adalah fenomena multifaset yang berdampak pada berbagai dimensi kehidupan individu, yang mencakup ranah psikologis dan spiritual. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi fenomena kesepian melalui lensa psikologi dan spiritualitas, dengan penekanan khusus pada menjelaskan definisi masing-masing, faktor-faktor yang mempengaruhi mereka, dan hasil yang dihasilkan. Pendekatan yang diadopsi dalam penyelidikan ini melibatkan implementasi penyelidikan bibliografi dan pemeriksaan kritis sumber-sumber terkait termasuk kritik sastra, makalah akademik, dan rilis berkala. Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa interpretasi kesepian dari perspektif psikologis dan spiritual memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental, termasuk kerentanan terhadap kondisi seperti depresi dan kecemasan, serta potensi merugikan kesejahteraan spiritual. Keterkaitan antara aspek psikologis dan spiritual dari kesepian menunjukkan bahwa memenuhi kebutuhan spiritual dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sumber daya spiritual yang kuat memungkinkan individu untuk secara efektif mengelola kesepian dan stres, bertindak sebagai sumber pelipur lara dan ketenangan. Hasil ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman yang komprehensif dan strategi intervensi untuk mengatasi kesepian.

Kata Kunci: kesepian; psikologis; spiritual.

ABSTRACT

Loneliness is a multifaceted phenomenon that impacts various dimensions of an individual's life, spanning both the psychological and spiritual realms. The main goal of the study was to explore the phenomenon of loneliness through the lens of psychology and spirituality, with a particular emphasis on explaining the definitions of each, the factors that influence them, and the results produced. The approach adopted in this inquiry involves the implementation of bibliographic investigation and critical examination of related sources including literary criticism, academic papers, and periodical releases. The findings of this study reveal that the interpretation of loneliness from a psychological and spiritual perspective plays an important role in mental well-being, including susceptibility to conditions such as depression and anxiety, as well as the potential for harm to spiritual well-being. The link between the psychological and spiritual aspects of loneliness suggests that meeting spiritual needs can reduce feelings of loneliness and improve psychological well-being. Strong spiritual resources allow individuals to effectively manage loneliness and stress, acting as a source of solace and calmness. These results contribute significantly to a comprehensive understanding and intervention strategies to overcome loneliness.

Keywords: *loneliness; Psychological; Spiritual.*

PENDAHULUAN

Fenomena kesepian dalam masyarakat modern semakin meningkat dari waktu ke waktu, memengaruhi berbagai kalangan, baik dari segi usia, latar belakang sosial-ekonomi, maupun pengalaman hidup. Fenomena ini banyak dijumpai pada usia dewasa awal, dan telah menjadi perhatian utama karena dampaknya terhadap kesehatan mental, emosional, dan sosial. Berbagai penelitian telah mengungkapkan dampak kesepian yang



semakin meluas, terutama di kalangan generasi muda. Hal ini mencerminkan adanya krisis kesehatan mental global yang mempengaruhi kualitas hidup banyak individu.

Usia dewasa awal merupakan fase transisi yang penuh tantangan. Pada masa ini, individu mencari identitas diri mereka, membentuk hubungan sosial di luar keluarga terdekat, dan berusaha membangun kemandirian pribadi. Proses-proses ini terkadang meningkatkan kerentanannya terhadap perasaan kesepian. Dalam periode ini, individu sering merasa terisolasi saat mereka menghadapi kesulitan dalam membangun kemandirian, menjalin hubungan sosial yang baru, serta menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ketika hubungan sosial yang berarti sulit ditemukan, perasaan kesepian pun muncul, dan hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka (Wang et al., 2021).

Faktor lain yang memperburuk keadaan adalah perasaan harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, rasa ditolak oleh lingkungan, serta kesulitan dalam membangun peran sosial yang positif. Penelitian oleh Stickle et al. (2016) menunjukkan bahwa kesepian pada usia dewasa awal sering kali berhubungan dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, serta ketegangan emosional lainnya. Sering kali, perasaan kesepian ini disembunyikan dan tidak diungkapkan karena individu merasa enggan untuk mengakui atau berbicara tentangnya. Kesendirian seringkali dipandang sebagai keadaan yang konstruktif dan dapat memberi kesempatan bagi individu untuk melakukan refleksi diri, pengembangan pribadi, serta pencarian spiritual. Namun, tidak selalu mudah untuk membedakan antara kesepian dan kesendirian. Kesepian sering kali terjadi karena pengalaman menyendiri, tetapi kesendirian tidak selalu bersifat negatif. Terkadang, individu memilih untuk menyendiri demi mendapatkan ketenangan, menjauhkan diri dari gangguan sosial, atau sekadar untuk fokus pada kehidupan pribadi.

Kesepian, sebagaimana dijelaskan oleh Russell (1980), adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul karena ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Keadaan ini tidak hanya berkaitan dengan kuantitas hubungan sosial, tetapi juga dengan kualitas hubungan yang dimiliki. Kesepian yang dibiarkan berlarut-larut dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih rentan terhadap gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, serta peningkatan masalah emosional lainnya (P. Wang et al., 2022). Selain itu, kesepian yang berlarut-larut dapat memperburuk kondisi fisik seseorang, seperti meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke (Lin et al., 2020). Kesepian memiliki dampak besar bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Dalam banyak kasus, kesepian berhubungan dengan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Kesepian berkepanjangan juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, mengganggu pola tidur, serta menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesepian dapat mempercepat proses penuaan, meningkatkan peradangan dalam tubuh, dan memperburuk kesehatan secara keseluruhan. Disisi lain, kesepian juga dapat memengaruhi hubungan sosial seseorang, membuatnya lebih terisolasi, dan mengurangi keterlibatan dalam kegiatan sosial. Hal ini memperburuk keadaan, karena semakin terisolasi seseorang, semakin sulit bagi mereka untuk membangun atau mempertahankan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, kesepian bukan hanya masalah sosial, tetapi juga masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius dari individu dan masyarakat.



Dalam tradisi Islam, kesepian atau khalwat (penyendirian) dipandang dari perspektif yang lebih positif. Kesendirian ini dianggap sebagai kesempatan bagi individu untuk melakukan refleksi diri, memperdalam ibadah, serta mendekati diri kepada Allah SWT. Salah satu contoh praktik kesendirian yang disarankan dalam Islam adalah i'tikaf, yakni berdiam diri di masjid untuk beribadah dan merenungkan kehidupan dengan tujuan mendekati diri kepada Tuhan.

Kesendirian yang dilaksanakan dengan niat spiritual ini memberi kesempatan bagi individu untuk membersihkan pikirannya dari gangguan duniawi, lebih fokus pada tujuan hidup yang lebih tinggi, serta memperkuat hubungan dengan Tuhan. Dalam keadaan ini, seseorang dapat memperoleh ketenangan batin dan pencerahan yang tidak dapat ditemukan dalam kehidupan yang penuh dengan gangguan sosial. Praktik ini menekankan pentingnya ketenangan dalam kehidupan, yang memungkinkan individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri dan pencipta mereka. Menurut Maslow (1943), pengalaman spiritual adalah puncak dari pencapaian kebutuhan manusia yang paling dalam. Bagi banyak orang, pengalaman spiritual ini merupakan bagian penting dalam kehidupan mereka, yang memungkinkan mereka untuk merasa lebih terhubung dengan Tuhan dan dengan tujuan hidup yang lebih besar. Ketika seseorang menjalani hidup dengan kesadaran spiritual, mereka akan lebih mudah mengatasi perasaan kesepian dan ketidakpuasan hidup, karena mereka merasa hidup mereka memiliki makna yang lebih dalam.

Rasulullah Muhammad SAW. sendiri mengalami masa-masa kesepian dalam hidupnya, terutama sebelum menerima wahyu pertama. Salah satu momen kesepian yang terkenal adalah ketika beliau menarik diri ke Gua Hira untuk merenungkan kondisi sosial di Mekah yang dipenuhi ketidakadilan. Meskipun berada dalam kesendirian, beliau menemukan kedamaian batin melalui ibadah dan hubungan dengan Allah SWT. Ketabahan dan keyakinan beliau tetap kuat meskipun harus menghadapi banyak tantangan besar dalam menyampaikan risalah Islam.

Kesepian adalah fenomena yang kompleks yang dapat dilihat dari dua perspektif berbeda: psikologis dan spiritual. Dari perspektif psikologis, kesepian sering kali membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, yang berujung pada perasaan terisolasi dan berkurangnya kualitas hidup. Namun, dari perspektif spiritual, kesendirian dapat menjadi peluang untuk refleksi diri, pengembangan spiritual, dan kedekatan dengan Tuhan. Dalam tradisi Islam, kesendirian yang dilakukan dengan tujuan spiritual dapat membawa ketenangan batin yang sangat berarti dalam kehidupan seseorang. Penelitian ini mencoba untuk melihat hubungan antara kedua perspektif ini, mengungkapkan bagaimana aspek psikologis dan spiritual dari kesepian dapat saling melengkapi. Kesepian, baik dalam konteks sosial maupun spiritual, bisa menjadi pengalaman yang mendalam dan bermanfaat dalam proses pertumbuhan pribadi. Dengan memahami keduanya, kita dapat lebih mengerti makna kesepian dalam kehidupan manusia dan bagaimana cara menghadapinya dengan lebih bijaksana

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) yang fokus pada pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis yang kredibel dan relevan. Studi kepustakaan adalah metode penelitian yang mengandalkan referensi berupa buku,



artikel jurnal, laporan penelitian, serta artikel atau tulisan dari internet yang sudah terverifikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali makna kesepian dari dua sudut pandang yang berbeda, yaitu psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, studi kepustakaan dipilih sebagai metodologi utama karena dapat memberikan wawasan yang luas dan mendalam dari hasil-hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang lebih mengutamakan analisis mendalam terhadap teori-teori dan pandangan yang ada mengenai kesepian. Penelitian ini berfokus pada menelaah berbagai literatur yang relevan dengan topik kesepian, baik dari aspek psikologi maupun spiritual. Oleh karena itu, pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana berbagai sumber pustaka mengkaji fenomena kesepian dari berbagai perspektif (Flick, 2018). Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengakses berbagai sumber yang relevan. Beberapa sumber utama yang digunakan adalah buku, artikel ilmiah, jurnal, laporan penelitian, serta artikel-artikel yang tersedia di situs web yang terpercaya. Data yang dikumpulkan tidak hanya berasal dari sumber-sumber cetak, tetapi juga dari sumber-sumber digital yang memiliki kualitas ilmiah dan sudah dipublikasikan. Semua informasi yang diperoleh dari sumber ini akan dianalisis untuk melihat berbagai pandangan mengenai kesepian dalam konteks psikologi dan spiritualitas (Creswell, 2014).

Karena penelitian ini lebih menekankan pada kajian pustaka, data yang diperoleh berasal dari hasil penelitian sebelumnya yang telah dipublikasikan dalam berbagai format. Oleh karena itu, penting untuk memilih sumber pustaka yang memiliki kredibilitas tinggi dan telah terbukti sahih untuk mendukung temuan penelitian ini (Hart, 2009). Penyaringan sumber pustaka dilakukan secara cermat untuk memastikan bahwa hanya literatur yang paling relevan dan terpercaya yang digunakan dalam penelitian ini. Proses seleksi ini penting untuk memastikan bahwa penelitian ini berbasis pada literatur yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, peneliti memilih sumber yang terbaru dan relevan, terutama yang berfokus pada fenomena kesepian baik dalam aspek psikologis maupun spiritual. Penelitian yang lebih baru sering memberikan wawasan yang lebih mendalam dan lebih up-to-date tentang topik ini (Machi & McEvoy, 2016).

Selain itu, peneliti juga mengumpulkan literatur yang mencakup berbagai perspektif, termasuk pandangan-pandangan teoritis yang berasal dari bidang psikologi, sosiologi, serta agama. Hal ini dilakukan agar analisis dapat lebih holistik dan menyeluruh, memperhatikan semua dimensi yang ada dalam memahami kesepian sebagai fenomena sosial dan individu (Booth et al., 2016). Setelah pengumpulan data selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis konten terhadap informasi yang telah dikumpulkan. Teknik analisis konten adalah proses sistematis dalam mengevaluasi dan menafsirkan teks-teks yang ada untuk mengidentifikasi pola-pola, tema-tema, dan kategori yang berkaitan dengan makna kesepian. Dalam penelitian ini, analisis konten akan digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara aspek psikologis dan spiritual kesepian (Krippendorff, 2018).

Proses analisis dimulai dengan menyeleksi penelitian-penelitian yang relevan dengan topik kesepian, kemudian dianalisis secara mendalam. Langkah pertama adalah mengidentifikasi penelitian yang paling relevan dan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang kesepian. Selanjutnya, peneliti mengevaluasi temuan-temuan tersebut berdasarkan kualitas dan kesesuaiannya dengan tujuan



penelitian saat ini. Semua penelitian yang terlibat dalam analisis ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih jelas mengenai kesepian dari kedua perspektif utama: psikologis dan spiritual (Flick, 2018).

Setelah melakukan analisis data, peneliti akan melakukan evaluasi terhadap temuan-temuan yang diperoleh. Proses evaluasi dilakukan secara kronologis, dimulai dari penelitian-penelitian terbaru dan kemudian bergerak mundur ke penelitian yang lebih lama. Pendekatan ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman tentang kesepian berkembang dari waktu ke waktu dan apakah ada perubahan dalam cara para peneliti memandang fenomena ini (Hsieh & Shannon, 2005).

Setelah evaluasi dilakukan, peneliti akan menyusun hasil-hasil temuan ke dalam kategori-kategori yang relevan, seperti dampak kesepian terhadap kesehatan mental, sosial, dan spiritual. Analisis ini juga mencakup perbedaan antara kesepian yang dianggap sebagai masalah psikologis dan kesendirian yang dilihat dalam konteks spiritual. Kedua perspektif ini akan dianalisis untuk mengetahui bagaimana keduanya saling berhubungan dan memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang kesepian (Wang et al., 2021).

Dalam tahap sintesis, peneliti menggabungkan berbagai temuan dari penelitian-penelitian yang telah dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif dan menyeluruh tentang makna kesepian. Penarikan kesimpulan ini tidak hanya didasarkan pada temuan-temuan dari aspek psikologis, tetapi juga mencakup pemahaman tentang peran spiritual dalam menghadapi kesepian. Berdasarkan hasil sintesis ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana kesepian dapat dipahami dalam kehidupan individu dan masyarakat (Maslow, 1943).

Selain itu, sintesis ini juga akan menghubungkan aspek-aspek kesehatan mental dan spiritualitas untuk menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berhubungan dengan masalah psikologis, tetapi juga dapat dipandang sebagai fenomena yang berhubungan dengan pencarian makna hidup dan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Dalam hal ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesepian dan dampaknya terhadap kehidupan manusia (Mustaqim, 2023).

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada studi kepustakaan dan analisis konten untuk memahami makna kesepian dari dua perspektif utama: psikologis dan spiritual. Melalui pengumpulan data yang berasal dari berbagai sumber pustaka yang kredibel dan relevan, serta analisis yang mendalam terhadap temuan-temuan penelitian yang ada, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesepian, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan wawasan tentang kesehatan mental dan spiritualitas dalam kehidupan manusia (Creswell, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesepian adalah pengalaman emosional yang sangat pribadi yang dialami oleh banyak individu di berbagai tahap kehidupan mereka. Biasanya, kesepian sering kali dikaitkan dengan perasaan terisolasi atau kekosongan akibat ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosional. Kesepian, meskipun secara fisik seseorang mungkin dikelilingi banyak orang, sering kali merupakan pengalaman yang sangat



subjektif, terkait erat dengan bagaimana seseorang menilai kualitas hubungan sosial mereka. Hal ini menciptakan ketegangan antara keinginan untuk merasa terhubung dengan orang lain dan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan sosial seseorang. Penelitian tentang kesepian telah mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi bagaimana dan mengapa individu merasa kesepian, yang melibatkan dimensi psikologis dan spiritual yang sangat penting dalam memahami fenomena ini.

Menurut Weiss (1973), kesepian dapat dibedakan menjadi dua jenis utama: kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa kurangnya ikatan emosional yang mendalam dengan orang lain, seperti hubungan intim atau persahabatan yang erat. Sementara itu, kesepian sosial berkaitan dengan kurangnya jaringan sosial yang memadai atau rasa keterhubungan dengan kelompok tertentu, seperti komunitas, keluarga, atau rekan kerja. Kedua jenis kesepian ini mempengaruhi individu dengan cara yang berbeda, meskipun keduanya dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Dalam kajian Perla dan Perlman (1981), kesepian didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara tingkat interaksi sosial yang diinginkan oleh individu dan yang tersedia dalam kehidupan mereka. Penelitian ini menyoroti bahwa kesepian bukan hanya disebabkan oleh isolasi fisik, tetapi juga oleh persepsi subjektif tentang kurangnya koneksi sosial yang memadai. Ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang mungkin memiliki banyak teman atau berada dalam keramaian, mereka tetap bisa merasa kesepian jika hubungan yang terjalin tidak memenuhi kebutuhan emosional atau sosial mereka.

Kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik dari segi psikologis, sosial, ekonomi, dan spiritual. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi perasaan kesepian adalah sebagai berikut:

1. **Perubahan Kehidupan Signifikan:** Perubahan besar dalam kehidupan seperti pindah ke lingkungan baru, kehilangan orang yang dicintai, perceraian, atau perubahan status sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian. Menurut Perlman dan Peplau (1981), peristiwa-peristiwa ini sering kali mengganggu hubungan sosial yang sudah ada, meninggalkan individu merasa terisolasi dan tanpa dukungan sosial yang cukup.
2. **Kondisi Sosial dan Ekonomi:** Individu yang berada dalam kondisi sosial ekonomi yang rendah sering kali lebih rentan terhadap kesepian. Keterbatasan akses terhadap sumber daya sosial, seperti akses ke layanan kesehatan mental, fasilitas komunitas, atau bahkan kesempatan untuk bersosialisasi, dapat memperburuk perasaan terisolasi. Hawkey dan Cacioppo (2010) menunjukkan bahwa mereka yang berada dalam kondisi ekonomi yang kurang beruntung sering kali merasa terpinggirkan dari kelompok sosial yang lebih mapan.
3. **Kesehatan Mental:** Masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, seringkali memperburuk perasaan kesepian. Individu dengan gangguan psikologis cenderung merasa lebih sulit untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Heinrich dan Gullone (2006) mengemukakan bahwa depresi seringkali membuat individu merasa tidak berharga atau tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang lain, yang akhirnya memperburuk kesepian.



4. **Persepsi dan Harapan Individu:** Bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri dan hubungan sosial mereka juga berperan besar dalam perasaan kesepian. Cacioppo dan Hawkey (2009) menyatakan bahwa individu yang merasa tidak cukup baik atau tidak layak dicintai lebih cenderung mengalami perasaan kesepian. Harapan mereka terhadap hubungan sosial yang ideal tidak dapat terpenuhi, yang menyebabkan rasa kecewa dan kesepian yang mendalam.

Kesepian, dari perspektif psikologis, merupakan fenomena kompleks yang melibatkan banyak dimensi. Maslow (1943) dalam teorinya tentang hierarki kebutuhan manusia menganggap kebutuhan sosial dan kasih sayang berada pada tingkat ketiga, setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Ini menunjukkan bahwa hubungan sosial adalah elemen penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Hubungan sosial yang sehat dapat meningkatkan perasaan diterima dan dihargai, sementara kekurangan ikatan sosial yang mendalam dapat menyebabkan perasaan kesepian yang parah.

Bowlby (1969), melalui teorinya tentang kelekatan, menekankan bahwa hubungan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perasaan kesepian di masa dewasa. Menurut teori kelekatan, individu yang tidak mendapatkan ikatan emosional yang aman dengan pengasuh mereka pada masa kecil akan lebih rentan terhadap kesepian dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat di kemudian hari. Oleh karena itu, pengalaman masa kecil yang penuh dengan pengabaian atau kehilangan dapat menjadi penyebab kesepian yang berlanjut sepanjang hidup seseorang.

Penelitian lebih lanjut tentang kesepian menunjukkan bahwa kesepian bukan hanya masalah sosial yang bersifat pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Robert (2020) menjelaskan bahwa kesepian seringkali merupakan akibat dari kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi, yang diperburuk oleh perubahan sosial seperti individualisme dan industrialisasi. Kesepian emosional, yang terjadi akibat kurangnya hubungan intim yang mendalam, dan kesepian sosial, yang disebabkan oleh kekurangan rasa keterhubungan dalam komunitas, dapat terjadi pada individu yang merasa terisolasi meskipun mereka berada di tengah banyak orang.

Fenomena kesepian ini tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi sosial dan emosional individu, tetapi juga oleh faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan status pendidikan. Menurut Miura dan Sekiguchi (2020), faktor-faktor demografis ini dapat berperan penting dalam memengaruhi tingkat kesepian seseorang. Mereka menemukan bahwa individu yang lebih tua, terutama yang tinggal sendiri, lebih cenderung merasa kesepian dibandingkan dengan individu yang lebih muda.

Selain itu, kepribadian juga memengaruhi sejauh mana seseorang dapat mengalami kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang cenderung introvert atau memiliki kecenderungan neurotik lebih rentan terhadap perasaan kesepian. Individu introvert mungkin merasa terisolasi karena mereka lebih suka menghindari interaksi sosial yang intens, sementara individu yang neurotik cenderung lebih cemas dan khawatir tentang hubungan sosial mereka, yang memperburuk perasaan kesepian.

Kesepian memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kesepian yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. Mishra et al. (2023) menunjukkan bahwa kesepian dapat memperburuk depresi dan kecemasan,



serta meningkatkan risiko gangguan mental lainnya, seperti gangguan tidur dan penurunan kapasitas kognitif.

Isolasi sosial yang terkait dengan kesepian dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian berhubungan erat dengan peningkatan tingkat stres, perasaan tidak dihargai, dan penurunan self-esteem. Individu yang merasa kesepian cenderung mengalami perasaan cemas dan tertekan, yang mengarah pada peningkatan kerentanan terhadap masalah mental.

Di luar perspektif psikologis, kesepian juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Dalam tradisi spiritual, kesepian sering kali dipandang sebagai bagian dari perjalanan untuk mencari makna yang lebih dalam dalam hidup. Menurut Thomas Merton (1958), kesepian bisa menjadi sarana untuk menemukan diri sejati dan mengalami kedekatan dengan Tuhan. Saint John of the Cross (2003) dalam karyanya "Dark Night of the Soul" juga menganggap kesepian sebagai pengalaman spiritual yang membawa individu menuju pencerahan dan kedamaian batin.

Kesepian dalam kehidupan spiritual dapat menjadi kesempatan untuk refleksi diri dan pertumbuhan. Kesendirian seringkali menciptakan ruang bagi individu untuk melakukan kontemplasi yang lebih dalam, memahami diri mereka sendiri, dan membangun hubungan yang lebih intim dengan Tuhan atau entitas spiritual. Dalam hal ini, kesepian dapat dilihat sebagai proses pembersihan spiritual, di mana individu melepaskan ikatan duniawi dan membuka diri untuk pengalaman spiritual yang lebih tinggi.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat interaksi yang kuat antara dimensi psikologis dan spiritual dalam pengalaman kesepian. Banyak individu yang merasa kesepian mencari dukungan spiritual sebagai cara untuk mengatasi perasaan tersebut. Pargament (1997) menunjukkan bahwa mereka yang memiliki sumber daya spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi kesepian karena mereka merasa memiliki hubungan dengan kekuatan yang lebih besar dari diri mereka sendiri.

Sebaliknya, perasaan kesepian yang mendalam juga dapat memotivasi individu untuk mencari pemahaman spiritual yang lebih dalam. Kesepian, baik dari perspektif psikologis maupun spiritual, dapat menciptakan ruang untuk pencarian makna yang lebih dalam dalam hidup dan mendorong individu untuk membangun hubungan yang lebih dalam, baik dengan orang lain maupun dengan aspek spiritual dari diri mereka sendiri.

Meskipun kesepian dapat terasa sangat berat, ada banyak cara untuk mengatasinya. Psikologi modern menawarkan berbagai pendekatan untuk mengatasi kesepian, termasuk terapi, latihan sosial, dan penggunaan teknologi untuk menghubungkan diri dengan orang lain. Terapi kognitif-perilaku (CBT) sering digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang memperburuk perasaan kesepian mereka.

Selain itu, pendekatan spiritual, seperti meditasi dan doa, juga dapat memberikan dukungan yang signifikan dalam mengatasi kesepian. Banyak tradisi spiritual mengajarkan bahwa dengan menghubungkan diri dengan kekuatan yang lebih besar, seseorang dapat menemukan kedamaian batin dan mengatasi perasaan terisolasi.

Dalam penelitian mengenai hubungan antara spiritualitas dan stress keduanya memiliki hubungan yang negatif. Karena semakin tinggi tingkat spiritualitas, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat



spiritualitas, semakin tinggi tingkat stress. Dengan demikian spiritualitas dapat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan ketenangan yang membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai makna kesepian secara psikologis dan spiritual dapat didefinisikan dalam dua hal yang berbeda namun saling berkaitan. Kesepian sering kali didefinisikan sebagai perasaan terisolasi atau hampa ketika kebutuhan emosional dan sosial tidak terpenuhi. Kesepian dapat dibagi menjadi kesepian emosional, yang terkait dengan ikatan emosional yang mendalam, dan kesepian sosial, yang terkait dengan jaringan sosial. Faktor-faktor yang menyebabkan kesepian termasuk perubahan hidup, kondisi sosial dan ekonomi, kesehatan mental, dan persepsi. Temuan psikologis menyoroti pentingnya hubungan sosial untuk kesejahteraan dan dampak dari ikatan awal pada kesepian orang dewasa.

Kesepian adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, seperti kelekatan yang terganggu pada masa kanak-kanak. Hal ini berbeda dengan isolasi sosial dan dapat berasal dari kebutuhan rasa memiliki yang tidak terpenuhi. Peristiwa yang membuat stres dan faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan pendidikan juga berperan dalam kesepian. Perbedaan gender dan kepribadian introvert dikaitkan dengan kesepian, yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks spiritual, kesepian dapat membuat individu mencari makna yang lebih dalam dan terhubung dengan entitas spiritual. Hal ini dipandang sebagai sarana untuk menemukan jati diri dan mengalami kedekatan dengan Tuhan. Kesepian dalam kehidupan spiritual memungkinkan kontemplasi dan reorientasi diri, yang mencerminkan religiusitas yang lebih "realistis". Keyakinan agama berkontribusi dalam memprediksi tingkat kesepian yang lebih rendah, terutama untuk wanita, dan mengatasi kesepian dapat dipengaruhi oleh ketaatan beragama. Interaksi antara aspek psikologis dan spiritual dari kesepian menunjukkan bahwa memenuhi kebutuhan spiritual dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sumber daya spiritual yang kuat membantu individu mengatasi kesepian dan stres, berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan ketenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. H. Maslow. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Bokaie, M., & Enjazab, B. (2017). The correlation between Spiritual Health and Loneliness among Students in Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran. *Shahid Sadoughi University of Medical Sciences and Health Services (Health, Spirituality and Medical Ethics)*, 4(4), 6–12.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Cacioppo, J. T., & Hawkey, L. C. (2009). Perceived Social Isolation and Cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Collins, W. E. (1989). A sermon from hell: Toward a theology of loneliness. *Journal of Religion and Health*, 28(1), 70–79. <https://doi.org/10.1007/BF00987504>



- Dewi, E. (2017). Konstruksi Kebahagiaan Dalam Bingkai Kecerdasan Spiritual. *Substantia*, 19(2), 133–148. <http://substantiajurnal.org>
- Douglas, B.-C. (2006). The work of loneliness: Solitude, emptiness, and compassion. *Anglican Theological Review*, 88(1), 25–45.
- Emil M. Mărginean. (2022). Transforming Loneliness: An Orthodox Christian Answer to an Increasing Loneliness in Disabled Populations. *Religions*, 13(9).
- Ghadi, M. Y. (2017). (2017). The impact of workplace spirituality on voluntary turnover intentions through loneliness in work. , doi: 10.1108/JEAS-03-2016-0005. *Journal of Economic and Administrative Sciences*, 33(1), 81–110.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Kirkpatrick, L. A., Shillito, D. J., & Kellas, S. L. (1999). Loneliness, Social Support, and Perceived Relationships with God - Vol. 16, Iss: 4, pp 513-522. *Journal of Social and Personal Relations...* (SAGE Publications), 16(4), 513–522.
- Kiyoko Miura, Takuya Sekiguchi, M. O.-M. (2020). The association between mental status, personality traits, and discrepancy in social isolation and perceived loneliness among community dwellers. *MedRxiv*, 11(01).
- L. M. Heinrich, & Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Lin, P. H., Wang, P. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Is it weird to enjoy solitude? Relationship of solitude capacity with personality traits and physical and mental health in junior college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145060>
- Merton, T. (1958). *Thoughts in Solitude*. Farrar, Straus and Giroux.
- Mishra, B., Pradhan, J., & Dhaka, S. (2023). Identifying the Impact of Social Isolation and Loneliness on Psychological Well-being among the Elderly in India: The Mediating Role of Gender, Marital Status, and Education, 20(3).
- Muhammad, T., Pai, M., Afsal, K., Saravanakumar, P., & Irshad, C. V. (2023). The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators. *BMC Geriatrics*, 23(1).
- Mustaqim, D. Al. (2023). Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah. *Jurnal Kawakib*, 4(2), 120–134. <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2.173>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Social Psychology of Loneliness*. Academic Press.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Robert, A., C. (2020). Loneliness through the Lens of Psychology. *Neurology and Philosophy*, 3(3), 273–276.
- Rokach, A., Chin, J., & Sha'ked, A. (2012). Religiosity and Coping with Loneliness. *Psychological Reports (SAGE Publications)*, 110(3), 731–742.



- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale : Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3).
- Saint John of the Cross. (2003). *Dark Night of the Soul*. Dover Publications.
- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Blatný, M., Hrdlička, M., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2016). Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents. *BMC Psychiatry*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0829-2>
- Victor, de, Freitas, B. (2022). Loneliness.
- Wang, P., Gao, P., & Yu, Z. (2022). The role of social exclusion in the formation of suicidal ideation among the elderly in rural pension institutions. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Wang, X., Wong, Y. D., & Yuen, K. F. (2021). Rise of 'lonely' consumers in the post-covid-19 era: A synthesised review on psychological, commercial and social implications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020404>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.

