

**HUBUNGAN ANTARA SOCIAL SUPPORT DENGAN LONELINESS
PADA WANITA DEWASA MADYA YANG MENGALAMI
KEMATIAN PASANGAN HIDUP**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



**Oleh:
RAHMI EL YASHA
NIM. 96164/2009**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

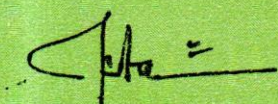
HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SUPPORT* DENGAN *LONELINESS* PADA WANITA DEWASA MADYA YANG MENGALAMI KEMATIAN PASANGAN HIDUP

Nama : Rahmi EL Yasha
NIM : 96164
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittingi, Februari 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



Niken Hartati, S.Psi., M.A

NIP. 19800325 200501 2 002

Pembimbing II,



Duryati, S.Psi. M.A

NIP. 19820511201012 2 002

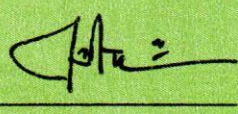
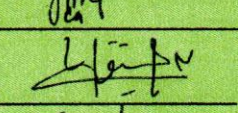
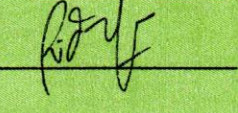
PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

Judul : Hubungan Antara *Social Support* dengan *Loneliness* pada Wanita
Dewasa Madya yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup.
Nama : Rahmi El Yasha
NIM : 96164
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Niken Hartati, S.Psi., M.A.	1. 
2. Sekretaris	: Duryati, S.Psi., M.A.	2. 
3. Anggota	: Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog	3. 
4. Anggota	: Yuninda Tria Ningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog	4. 
5. Anggota	: Rida Yanna Primanita, S.psi, M.Psi., Psikolog	5. 



Puji syukur ke hadirat Allah SWT dan salawat serta salam bagi nabi junjungan Muhammad SAW..

Alhamdulillahirobbil'alamin Ya Allah Ya Salam

Beribu syukur hamba ucapkan dari lisan hamba atas segala karunia dan rahmat yang telah Engkau berikan bagi hamba hingga detik ini... atas kesempatan atas kemampuan dan kesanggupan yang

Engkau beri pada hamba.

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar,

untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna,

karena hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan.

Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata “waktunya pulang”

Kupersembahkan karya kecil ini,

untuk cahaya hidup, yang senantiasa ada saat suka maupun duka,

selalu setia mendampingi, saat kulemah tak berdaya (Ayah dan Ibu tercinta) yang selalu

memanjatkan doa untuk putri tercinta dalam setiap sujudnya.

Terima kasih untuk semuanya. You are my everything.

Dan untuk kamu yang selalu ada di setiap cerita.

Untuk kamu yang selalu menjadi alasan ku tersenyum

dan terus melangkah walau goyah untuk terus berusaha dan pantang menyerah.

Teruntuk kamu yang selalu mendampingi di kala susah maupun senang.

Teruntuk kamu yang selalu berbagi cerita dan tawamu.

Aku berterima kasih kepadaNya karena mengizinkanmu untuk menemaniku “D”.

kebahagiaan bukan berasal dari sekelilingmu

tapi kebahagiaan berasal dari kamu dan pikiranmu (Hitam Putih)

Bukanlah suatu aib jika kamu gagal dalam suatu usaha, yang merupakan aib adalah jika kamu tidak

bangkit dari kegagalan itu (Ali bin Abu Thalib)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, Februari 2017
Yang menyatakan,



Rahmi EL Yasha

ABSTRAK

Judul : Hubungan Antara *Social Support* Dengan *Loneliness* Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup
Nama : Rahmi El Yasha
Pembimbing 1 : Duryati, S.Psi, M.A
Pembimbing 2 : Niken Hartati, S.Psi, M.A

Sepanjang rentang kehidupan manusia terdapat berbagai macam problema kehidupan. Salah satu problema kehidupan tersebut adalah menghadapi peristiwa kematian pasangan hidup. Wanita dewasa madya yang hidup menjanda karena kematian mengalami berbagai permasalahan diantaranya; hilangnya semangat hidup, hidup merana, merasa depresi dan putus asa, karena merasa tidak mampu membiayai kebutuhan hidup keluarga dengan hanya mengandalkan dirinya sendiri, mereka juga akan merasakan *loneliness* yang sangat dalam. Namun adanya kehadiran keluarga dan teman dekat yang memberikan *social support* dapat meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga mereka merasa mampu untuk mengatasi masalahnya dan merasa memiliki banyak orang yang dapat dijadikan teman untuk berbagi.

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran hubungan antara *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup. Penelitian dilakukan kepada wanita berumur 40-60 tahun yang mengalami kematian suaminya maksimal selama 5 tahun dan memiliki anak. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan desain penelitian kuantitatif korelasional. Populasi didalam penelitian ini adalah sebanyak orang 100 orang wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan menggunakan skala likert. Alat pengumpulan data menggunakan skala *social support* dan *loneliness*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan linearitas serta uji korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson menggunakan SPSS 16.0 *for windows*.

Dari hasil penelitian terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan. Terbukti dari hasil uji hipotesis didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,619 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi *social support* yang diterima oleh wanita dewasa madya yang mengalami kematian maka semakin rendah *loneliness* yang ia rasakan dan sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup diterima

Kata Kunci : *Social Support*, *Loneliness*, Wanita Dewasa Madya, Kematian Pasangan

ABSTRACT

Title : Correlation Between Social Support and Loneliness to the Middle Aged Women who experienced death of a spouse.
Name : Rahmi El Yasha
Supervisor 1 : Duryati, S.Psi, M.A
Supervisor 2 : Niken Hartati, S.Psi, M.A

In the human life span development, there are many life problem. One of its problems is face the death of a spouse. The Middle aged woman who lived as a widow caused of the death of a spouse would experience many problems, such as lost life spirit, living in a sadness, hopeless, depression, feels not capable to funding family needs by their own selves, and they would feels deep of loneliness. inspite it, the presences of family and friends who gave social support be able to increase self confident, so that they would resolve their problem and they feel many people whom has being their friends to sharing their problems.

The purpose of this research is to explore correlation between Social Support and Loneliness to the Middle Aged Women who experienced death of a spouse. This research has done to the women who are aged 40-60 years, they experienced death of their spouse during more than 5 years and they had children. This research has using purposive sampling technique with correlational quantitative design. The population in this research are 100 middle aged women who experienced death of a spouse. The collecting data method has using scale which formed by likert scale model. The data has collecting by social support scale and loneliness scale. The data has analyse by using normality and linearity testing, and product moment correlation testing from Karl Pearson. Its supporting by using SPSS 16.0 for windows.

The result of research has showed there are negative and significant correlation between social support and loneliness to the middle aged women who experienced death of a spouse. It proved from hypothesis testing that it acquired coefficient correlation (r) -0,619 and value of $p = 0,000$ ($p < 0,05$). It means if there are many social support which received by middle aged women who experienced death of a spouse then they would felt lower loneliness and its otherwise. Therefore the hypothesis which proposed before that there are correlation between social support and loneliness to the middle aged women who experienced death of a spouse accepted.

Keywords : Social Support, Loneliness, Middle Age Women, Death of a Spouse.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, karena izin dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak diberikan motivasi, arahan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Dr. Alwen Bentri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si dan Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A selaku ketua dan sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Duryati, S.Psi., M.A selaku pembimbing akademik (PA) serta pembimbing II skripsi yang bersedia meluangkan waktu serta memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama mengikuti pendidikan akademik dan selama proses pengerjaan skripsi.

5. Ibu Niken Hartati, S.psi., M.A selaku dosen pembimbing I skripsi yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan keyakinan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Ibu Rida Yanna Primanita, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II skripsi yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dengan sabar selama proses pengerjaan skripsi.
7. Ibu Tesi hermaleni, S.Psi., M.Psi dan Ibu Yuninda Tria Ningsih, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku penguji, terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukan yang telah Ibu berikan selama proses pengerjaan skripsi.
8. Bapak Syahril selaku staf Tata Usaha yang telah banyak memberikan bantuan dalam membuat surat-surat serta administrasi lainnya.
9. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
10. Orang tua serta uda yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungan tiada henti kepada peneliti.
11. Seluruh Pegawai Negeri Sipil kantor Dinas Pemerintah Daerah Kabupaten Solok yang membantu peneliti dalam mengisi angket penelitian.
12. Kawan-kawan 2009 yang telah membantu memberikan ide dan masukan selama proses pengerjaan skripsi.
13. Seluruh rekan-rekan psikologi dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penelitian skripsi ini, semoga segala amal dan pertolongannya mendapatkan berkah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Bukittinggi, Februari 2017
Peneliti,

Rahmi EL Yasha

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian.....	10

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. <i>Loneliness</i>	12
1. Pengertian <i>Loneliness</i>	12
2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	14
3. Jenis-Jenis <i>Loneliness</i>	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	18
B. <i>Sosial Support</i>	19
1. Pengertian <i>Sosial</i>	19
2. Macam-macam Bentuk <i>Sosial Support</i>	21
3. Aspek-aspek <i>Sosial Support</i>	21
C. Wanita Dewasa Madya.....	24
1. Pengertian Wanita Dewasa	24

2. Wanita Dewasa Madya Yang Mengalami Kematian pasangan.....	25
D. Hubungan <i>Sosial Support</i> dengan <i>Loneliness</i> pada Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Kematian Pasangan.....	27
E. Kerangka Konseptual	30
F. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Defenisi	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Prosedur Penelitian	36
1. Tahap Persiapan	36
2. Tahap Pengambilan Data	37
F. Uji Coba Alat Ukur	37
G. Validitas dan Reabilitas	38
H. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Kategori Data Penelitian.....	46
C. Analisis Data	53
D. Hasil Tambahan.....	55
E. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	72
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Skor Jawaban Item Skala	34
2. Blue Print Skala <i>Social Support</i>	35
3. Blue Print Skala <i>Loneliness</i>	35
4. Skala <i>Loneliness</i> Setelah Uji Coba	39
5. Skala <i>social support</i> Setelah Uji Coba	40
6. Hasil Uji Korelasi dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	41
7. Gambaran Subjek Berdasarkan Umur	43
8. Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir	43
9. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Pekerjaan	44
10. Gambaran Subjek Berdasarkan Lamanya Menjanda	44
11. Gambaran Subjek Berdasarkan Tinggal Dengan Siapa	45
12. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik <i>Social Support</i> dan <i>Loneliness</i>	45
13. Rumusan Kategori Subjek dalam 5 kategori pada Skala <i>Social Support</i> dan <i>Loneliness</i> Berdasarkan Mean Hipotetik	46
14. Kategorisasi Skala <i>Social Support</i>	47
15. Rerata Empiris dan Hipotetik Skala <i>Social Support</i> Per Aspek	47
16. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek <i>Social Support</i>	48
17. Kategorisasi Skala <i>Loneliness</i>	50
18. Rerata Empiris dan Hipotetik Skala <i>Loneliness</i> Per Aspek	51
19. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek <i>Loneliness</i>	52
20. Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Social Support</i> dan <i>Loneliness</i>	54
21. Gambaran Skor <i>Loneliness</i> Berdasarkan Identitas Subjek	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Hubungan Antara <i>Social Support</i> dengan <i>Loneliness</i> pada Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Uji Coba <i>Social Support</i> dan <i>Loneliness</i>	72
2. Data Uji Coba <i>Social Support</i>	78
3. Data Uji Coba <i>Loneliness</i>	80
4. Validitas dan Reabilitas Skala Uji Coba <i>Social Support</i>	82
5. Validitas dan Reabilitas Skala Uji Coba <i>Loneliness</i>	83
6. Skala Penelitian <i>Social Support</i> dan <i>Loneliness</i>	85
7. Data Penelitian <i>Social Support</i>	91
8. Data Penelitian <i>Loneliness</i>	96
9. Uji deskriptif Statistik Skala <i>Social Support</i> dan <i>Loneliness</i>	101
10. Uji Normalitas.....	102
11. Uji Linieritas	103
12. Uji Hipotesis.....	104
13. Uji Deskriptif Statistik	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang rentang kehidupan manusia terdapat berbagai macam problema kehidupan. Salah satu problema kehidupan tersebut adalah menghadapi peristiwa kematian pasangan hidup. Kematian merupakan suatu peristiwa yang dapat terjadi kapan saja disepanjang kehidupan manusia. Menurut Santrock (2011) kematian pasangan hidup memiliki peringkat pertama yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stress dalam kehidupannya. Hal ini disebabkan karena pasangan yang ditinggalkan mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupannya.

Papalia, Olds, & Feldman (2008) menjelaskan bahwa kehilangan pasangan hidup akibat kematian dapat membuat seseorang menyandang status baru sebagai seorang janda ataupun duda. Papalia, dkk (2008) juga menyebutkan bahwa bagi sebagian wanita, status janda merupakan salah satu tantangan emosional terberat yang harus dihadapi. Karena disamping harus merasakan kesedihan, wanita yang menjanda harus mampu menjalankan dua peran sekaligus dan bertanggung jawab dalam memenuhi semua kebutuhan keluarganya.

Adapun data yang didapatkan oleh peneliti dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Di Kota Padang pada tahun 2015, jumlah wanita yang menjadi janda akibat kematian pasangan hidupnya mencapai 35.414 orang,

sedangkan janda yang bercerai jumlahnya hanya 10.086 orang perkeadaan. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah janda yang ditinggal mati oleh pasangannya lebih tinggi daripada jumlah janda yang bercerai.

Permasalahan yang dialami wanita yang menjanda akibat kematian akan semakin terasa berat apabila terjadi pada masa dewasa madya. Sebagaimana hasil penelitian Murniati (2014) tentang masalah wanita dewasa madya yang hidup menjanda dan upaya mengatasinya di Kanagarian Pesisir Selatan, Sumatera Barat, menyebutkan bahwa wanita dewasa madya yang hidup menjanda karena kematian mengalami berbagai permasalahan diantaranya; hilangnya semangat hidup, hidup merana, merasa depresi dan putus asa, karena merasa tidak mampu membiayai kebutuhan hidup keluarga dengan hanya mengandalkan dirinya sendiri. Dari segi ekonomi ibu janda ini mengalami kekurangan biaya untuk pendidikan anaknya, pekerjaan yang tidak menetap mengakibatkan penghasilan mereka tidak menentu.

Dalam kehidupan sosial ibu yang menjanda merasa sedih ketika berada bersama dengan ibu-ibu yang lain, ibu janda merasa kurang nyaman ketika berada dalam situasi yang mengharuskan bersama-sama dengan orang yang berpasangan, sehingga ibu janda lebih suka berada dirumah saja dan keceriaan lebih menurun. Dari segi kehidupan keluarga ibu janda harus menjalani kehidupan rumah tangga sendirian, bertanggung jawab dalam mendidik dan membesarkan anak-anaknya, ibu janda juga mengalami kesulitan ketika ada anaknya yang sakit, ibu janda tersebut harus meminta bantuan pada anggota keluarganya yang lain. Sedangkan dari segi kehidupan seksual ibu janda

merasa kehilangan dukungan dan pelayanan dari orang yang dekat secara intim dengannya (Murniati 2014).

Hurlock (1980) juga menjelaskan bahwa pada masa dewasa madya, wanita yang telah kehilangan pasangan hidup, biasanya akan mengalami rasa *loneliness* yang dalam sekali. Menurut Weiss (dalam Peplau dan Perlman, 1984) *Loneliness* merupakan suatu respon emosional yang tidak hanya disebabkan oleh kesendirian, namun juga karena tidak terpenuhinya kebutuhan dalam suatu hubungan, dimana dalam hubungan tersebut individu tidak memiliki seseorang yang berarti sehingga hubungan yang terjalin tidak sesuai dengan harapannya. *Loneliness* juga disertai dengan adanya perasaan negatif, seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan sikap pesimis, menyalahkan diri sendiri dan rasa malu.

Weiss (dalam Peplau dan Perlman, 1984) mengemukakan bahwa *loneliness* yang dirasakan wanita yang mengalami kematian pasangan hidup biasanya adalah *emotional loneliness*. Dimana *emotional loneliness* ini merupakan suatu bentuk *loneliness* yang muncul pada saat individu merasa tidak puas terhadap hubungan yang dimiliki. Individu tersebut tidak memiliki hubungan yang mendalam dengan seseorang, atau karena tidak adanya partner intim sehingga tidak dapat bergantung kepada siapa pun, seperti anak yang tidak punya orang tua, orang dewasa yang lajang, bercerai, ataupun ditinggal mati oleh pasangan hidupnya.

Hasil penelitian Afriyanti (2008) juga menunjukkan bahwa wanita dewasa yang menjadi janda akibat kematian pasangan hidup merasakan

loneliness secara emosional. Menurut hasil penelitian Afriyanti (2008) *loneliness* dapat ditandai dengan adanya perasaan-perasaan yang menyedihkan diantaranya, menyalahkan diri sendiri, dimana wanita yang menjanda selalu menyalahkan dan mencela dirinya sendiri atas situasi yang dialaminya, perasaan merana, penolakan, kerinduan untuk bertemu kembali dengan pasangannya yang telah tiada, merasa putus asa, merasa sudah tidak berdaya lagi, tidak punya harapan, merasa rendah diri, merasa bahwa dirinya tidak menarik lagi karena telah menjadi janda, merasa gelisah dan merasa tidak aman.

Menurut Brehm (dalam Afriyanti, 2008) *loneliness* yang dialami wanita yang ditinggal pasangannya disebabkan karena munculnya keinginan-keinginan seperti untuk bersama lagi dengan suaminya, keinginan untuk dicintai, keinginan untuk berbagi pengalaman sehari-hari dengan seseorang, membutuhkan seseorang untuk berbagi beban maupun pekerjaan, keinginan untuk mencintai dan merawat seseorang, serta kerinduan terhadap masa lalu ketika saat bersama suami, janda akan merasakan kehilangan statusnya sebagai seorang istri, dan adanya ketakutan akan ketidakmampuannya untuk membangun hubungan pertemanan yang baru. Perasaan-perasaan ini akan menyebabkan janda mengalami *loneliness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Kuncaraningsih (1998) terhadap kesepian wanita usia dewasa madya berstatus janda ditinjau dari harga diri, menunjukkan bahwa apabila wanita janda yang tinggal sendiri tidak mempunyai harga diri yang tinggi maka tingkat *loneliness* akan semakin tinggi.

Individu yang tinggal sendiri merasa takut dan putus asa. Mereka percaya bahwa hidup sendiri itu mengerikan, sebab dengan bertambah tua tanpa ada dukungan dari keluarga ataupun seseorang yang dicintai tidak akan pernah menemukan kebahagiaan atau kesempatan dalam berhubungan erat dengan orang lain. Sehingga mereka merasa kosong dan tidak puas dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga pada akhirnya merasa terkucilkan dari masyarakat dan merasa *loneliness* seorang diri.

Dilingkungan peneliti sendiri terdapat beberapa orang janda yang mengalami efek dari ditinggal mati oleh suaminya hal ini menjadi sesuatu yang menarik untuk diperhatikan oleh peneliti karena dari hasil pengamatan peneliti sendiri ada beberapa hal yang berubah dari istri yang ditinggal suaminya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal Sampai tanggal Dengan 3 orang wanita yang ditinggal oleh suaminya diusia madya. Subjek I dikota P ditinggal suaminya pada usia 42 tahun (subjek I tidak menginginkan namanya atau inisialnya ditulis oleh peneliti). Setelah 1,5 tahun kematian suaminya subjek I masih belum bisa menerima kematian suaminya karena subjek I merasa telah kehilangan orang yang paling dekat dengannya dan dipercaya sebagai partner untuk berbagi, misalnya pada saat menghadapi suatu masalah dan dia harus membuat keputusan, atau melakukan suatu kegiatan bersama, memberi nasehat, atau untuk menghibur dirinya setiap hari dengan berbagai tindakan yang dapat dilakukan bersama. Inilah yang membuatnya terasa berat, karena orang yang diharapkan tidak dapat menemani dan mendengarkan semua keluhan yang dia

rasakan. Subjek I mengakui tidak dapat menemukan orang yang cocok untuk diajak bicara, dia merasa tidak ada yang membantunya lagi, karena dia beranggapan semua orang pasti sibuk dengan urusannya masing-masing. Subjek I menyatakan bahwa kehidupannya lebih baik pada saat suaminya masih hidup. Dia tidak bisa merasakan bahagia, dia sangat merindukan dan menginginkan suaminya kembali. Akibatnya dia merasa sedih, menangis dan merasa putus asa karena tidak tau harus berbuat apa. Peneliti mewawancarai beberapa orang tetangganya, menurut Ibu E beliau menyatakan ada perubahan sikap dari subjek I, dimana dia sudah jarang sekali mengikuti kegiatan ibu-ibu komplek seperti pengajian, arisan, kumpul dengan ibu-ibu lainnya dan ketika ditanya subjek 1 hanya menjawab apa yang ditanyakan tidak pernah bertanya balik, kalau dulu menurut penuturan ibu E subjek 1 akan selalu menanya balik pertanyaan sederhana dari ibu E seperti masak apa hari ini atau besok pergi atau tidak ke acara arisan.

Merasa kurang puas dengan subjek 1, peneliti melakukan wawancara lagi kepada wanita yang ditinggal suaminya diusia 48 tahun dengan inisial Ibu D yang telah peneliti observasi satu bulan terakhir ini. Dari observasi yang peneliti lakukan, Ibu D mempunyai 3 orang anak dimana anak yang pertama masih kuliah semester akhir, anak kedua masih SMA dan anak ketiga masih SD. Dari hasil wawancara, ibu D menyatakan jika selama ini dia tidak bekerja dan hanya mengandalkan gaji dari PNS suaminya, sehingga pada saat kematian suaminya ibu D hanya mengandalkan pensiunan suaminya. Saat melakukan wawancara, ibu D terlihat banyak melamun sehingga peneliti harus beberapa

kali mengulangi pertanyaan yang sama kepada ibu D bahkan ada beberapa pertanyaan peneliti yang tidak dijawab ibu D. Peneliti juga mewawancarai tetangganya, menurut pengakuan tetangga beliau, ibu D sekarang jarang pergi ke acara nikahan yang ada didekat tempat tinggalnya, dulu ibu D selalu pergi dengan suaminya tapi semenjak suaminya meninggal ibu D jarang pergi dan kalau pergi selalu ditemani anaknya yang paling besar.

Peneliti juga sering melihat anak ibu D yang paling besar terlibat berkelahian dengan teman-teman dilingkungan tempat tinggalnya, saat peneliti tanyakan sebab dia berkelahi kepada salah seorang teman anak pertama ibu D dia menyatakan, jika anak pertama ibu D berkelahi karena ibu D diolok-olok oleh temannya. Olokan yang dikatakan seperti *“ciee yang bakalan punya bapak baru atau udah siap aku jadi bapak barumu”*.

Sedangkan pada subjek 3 yang telah peneliti observasi dan wawancara yang kebetulan beliau adalah tetangga dari peneliti. Hasil dari observasi dan wawancara bertolak belakang dengan subjek I dan II. Pada subjek III Ibu R yang telah ditinggal 3 tahun oleh suaminya tidak terlihat hal-hal negatif seperti yang dialami oleh subjek I dan II bahkan ibu R bisa membuat usaha kecil-kecilan dirumah sendiri. Menurut hasil observasi dari peneliti, teman-teman ibu R sering berkunjung kerumahnya, begitu juga dengan adik kandung dari ibu R. Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa orang teman dari ibu R, menurut pengakuan mereka, saat bersama mereka lebih banyak membicarakan tentang hal-hal yang menyenangkan atau hal-hal yang lucu saat masih sekolah dulu, teman-teman ibu R menyatakan saat berbicara dengan ibu R terkadang

masih terlihat wajah sedih dari ibu R, Cuma mereka selalu berusaha agar pada saat berbicara ibu R lebih banyak ketawanya. Peneliti juga melakukan wawancara kepada adik kandung ibu R menurut pernyataan beliau, saat suaminya meninggal yang membuat kakaknya pusing adalah masalah biaya hidup dan anak-anaknya nanti, ibu R juga tidak mau nanti menjadi beban bagi saudara-saudaranya. Adik ibu R juga menuturkan jika beliau dan ibu R dulu sering memikirkan usaha apa yang akan dibuat oleh ibu R sebagai penyambung hidup dirinya dan anak-anak, lalu beliau mengusulkan untuk membuat usaha masak kecil-kecilan karena adik ibu R mengetahui jika ibu R hebat dalam membuat masakan dan hasilnya sekarang bisa dilihat ibu R mempunyai usaha catering dan makanan kering rumahan.

Disini peneliti melihat dengan adanya kehadiran keluarga dan teman dekat, individu akan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya ketika menghadapi stres terhadap suatu masalah sehingga dirinya akan merasa mampu untuk mengatasi masalahnya dan memiliki banyak orang yang dapat dijadikan teman untuk berbagi. Dan oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi penelitian ini adalah:

1. Banyaknya permasalahan yang terjadi pada wanita dewasa madya setelah mengalami kematian pasangan hidup.
2. Banyaknya wanita yang menjanda akibat ditinggal mati pasangan hidupnya yaitu 35,414 orang perkeadaan.
3. Setelah mengalami kematian pasangan hidupnya wanita dewasa madya juga mengalami *loneiness*.
4. Wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidupnya juga membutuhkan *sosial support* baik dari lingkungan, keluarga, maupun anak.

C. Batasan Masalah

Sosial *support* adalah suatu hal yang cukup luas untuk dibahas. Untuk membuat tulisan ini menjadi suatu yang terarah, maka penulis hanya membahas mengenai hubungan sosial support dengan loneliness pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, terdapat berbagai macam masalah yang akan dibahas, diantaranya:

1. Bagaimana *Sosial Support* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.
2. Bagaimana *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

3. Bagaimana hubungan antara *Sosial Support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *Sosial Support* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.
2. Untuk mengetahui *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.
3. Untuk mengetahui *Sosial Support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian mengenai hubungan antara *sosial support* dengan *self-efficacy* pada masa rehabilitasi yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan ilmiah bagi ilmu pengetahuan terutama dibidang psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi sosial.
 - b. Menambah pengetahuan tentang *sosial support* dan *loneliness* khususnya yang dialami wanita dewasa madya setelah mengalami kematian pasangan hidup.

- c. Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terutama bagi mereka yang tertarik untuk meneliti *sosial support* dan *loneliness* pada wanita dewasa madya.

2. Manfaat praktis

- a. Dari hasil penelitian ini penulis berharap pembaca, terutama janda yang ditinggal mati pasangannya, dapat mengetahui gambaran *loneliness* pada wanita dewasa madya yang ditinggal mati pasangannya dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga dapat memikirkan langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi *loneliness* yang dialaminya.
- b. Dapat memberikan informasi kepada keluarga dan masyarakat yang berada disekitar wanita yang mengalami kematian pasangan hidupnya, sehingga mereka mampu memberikan dukungan yang dapat mengurangi *loneliness* yang dialami oleh wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidupnya.
- c. Memberi masukan bagi para wanita yang mengalami kematian pasangan hidup tentang pentingnya *sosial support* untuk *loneliness* yang dialaminya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Loneliness

1. Pengertian *Loneliness*

Menurut Perlman dan Peplau (1984) *loneliness* merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat terjadi ketika hubungan individu dengan lingkungannya memiliki kekurangan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu mereka menyatakan bahwa *loneliness* merupakan keadaan psikologis yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara ideal dan kenyataan dalam membina suatu hubungan sosial. Dengan kata lain, *loneliness* ini merupakan akibat dari tidak adanya orang lain yang dapat membantu individu tersebut memenuhi kebutuhan tertentu dalam interaksi sosialnya.

Archibald, Bartholomew dan Marx (dalam Baron & Bryne, 2005) juga menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan dari yang diinginkan oleh individu tersebut. Individu yang tidak menginginkan seorang teman bukanlah seseorang yang merasakan *loneliness*, tetapi individu yang menginginkan teman namun tidak memilikinyalah yang akan merasakan *loneliness*.

Lake (dalam Kuncaraningsih, 1998) juga berpendapat bahwa *loneliness* dapat disebabkan karena hilangnya suatu hubungan yang akrab,

mendalam dan penuh arti dengan seseorang yang dapat mengakibatkan munculnya depresi, kehilangan harga diri, pecandu alcohol dan akibat yang paling ekstrim adalah tindakan melakukan bunuh diri. Disebutkan bahwa individu yang loneliness sangat membutuhkan orang lain dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan yang timbal balik secara mendalam dan intim, tetapi individu tersebut tidak mampu mewujudkan keinginannya tersebut karena berbagai alasan, seperti adanya sifat yang pemalu, harga diri yang rendah, ataupun kehilangan orang yang dipercaya sehingga membuat individu tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya.

Weiss (dalam Peplau dan Perlman, 1984) juga menyebutkan bahwa loneliness merupakan suatu respon emosional yang tidak hanya disebabkan oleh kesendirian, namun juga karena tidak terpenuhinya kebutuhan dalam suatu hubungan, dimana dalam hubungan tersebut individu tidak memiliki seseorang yang berarti sehingga hubungan yang terjalin tidak sesuai dengan harapannya. Loneliness juga disertai dengan adanya perasaan negative, seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan sikap pesimis, menyalahkan diri sendiri dan rasa malu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa loneliness merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif individu yang timbul karena adanya kekurangan dan ketidakpuasan terhadap hubungan yang dimilikinya. Dimana kekurangan tersebut dapat bersifat kuantitatif, misalnya individu tidak memiliki seorang temanpun ataupun memiliki sedikit teman dibandingkan yang diinginkannya.

Kekurangan ini juga dapat bersifat kualitatif misalnya individu merasa hubungan yang dibinanya hanya bersifat seadanya saja atau dirasakan kurang memuaskan dibandingkan yang diinginkannya.

2. Aspek-Aspek *Loneliness*

Peplau dan Perlman (1984) membagi 4 kategori aspek loneliness yang dialami oleh individu, antara lain:

a. Aspek Afektif

Loneliness merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Fromm-Reichmann (dalam Peplau dan Perlman, 1984) menggambarkan *loneliness* sebagai suatu hal yang menyebabkan kesedihan dan ketakutan. Russel dkk (dalam Peplau dan Perlman (1984) mengemukakan bahwa orang yang *loneliness* merasa kurang bahagia, merasa tertekan, merasa cemas, tidak dapat merasa santai dan putus asa. Menurut Burns, 1988 (dalam Kuncaraningsih, 1998) *Loneliness* dianggap sebagai suatu pengalaman pahit dan akan menyesali hidupnya yang terasa kosong dan sangat tidak memuaskan. Mereka seringkali merasa rendah diri, terkucilkan dan sangat peka terhadap penolakan, takut membuka diri, mempunyai perasaan kesal dan getir terhadap keadaan dirinya, takut sendirian dan depresi.

b. Aspek Kognitif

Aspek ini berhubungan dengan pikiran individu, dimana tidak ada tempat bagi individu untuk berbagi pikiran atau gagasan yang berasal dari pemikiran individu. Individu yang *loneliness* pada umumnya kurang

dapat berkonsentrasi atau kurang dapat menfokuskan pikirannya secara efektif, mereka menilai dirinya dan orang lain secara negatif. Individu yang *loneliness* biasanya mempunyai ketidakmampuan dalam menyukai dan mencintai diri sendiri dan orang lain, karena mereka merasa dirinya memang tidak layak untuk disukai dan dicintai. Mereka tidak menyadari perasaan rendah dirinya bahkan terkadang mereka tidak mengakui bahwa mereka seringkali menunjukkan sikap negative terhadap orang lain.

c. Aspek Perilaku

Pada aspek ini terdapat 3 pola perilaku *loneliness* yang dapat dikenali yaitu:

- 1) Individu yang *loneliness* menunjukkan pola pengungkapan diri yang berbeda dengan individu yang tidak *loneliness*. Dalam situasi tertentu individu akan mencurahkan seluruh isi hatinya dan berhubungan akrab dengan seseorang, namun ketika individu merasakan *loneliness*, dia akan menyimpan kehidupan pribadinya dengan sangat kuat dan menarik diri dari lingkungannya.
- 2) Dalam berinteraksi individu yang merasakan *loneliness* selau berfokus pada dirinya dan cenderung menjadi negatifistik, mereka sibuk membicarakan dirinya saja sehingga ia menjadi kurang responsif terhadap orang lain, Ia menyatakan bahwa dirinya kurang puas, merasa kurang bahagia, pesimis, kurang bersemangat, sering merasa cemas, tegang, bosan, bahkan mudah tersinggung dan Ia merasa bahwa hidupnya terasa hampa.

- 3) Adanya perasaan malu dan kurang berani dalam mengambil resiko, individu yang kesepian memiliki harga diri yang rendah dan cenderung menghukum dirinya sendiri dan mereka lebih suka mengurung diri dirumah, mereka juga merasa canggung dalam pergaulan, sehingga mereka menunjukkan sifat yang kurang asertif dalam interaksi sosial.

3. Jenis-Jenis *Loneliness*

- a. Weiss (dalam Peplau dan Perlman, 1984) mengemukakan bahwa didalam perasaan kesepian terdapat 2 komponen yaitu:

- 1) *Emotional loneliness* merupakan suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim sehingga tidak dapat bergantung kepada siapa pun seperti; anak yang tidak memiliki orang tua, orang dewasa yang lajang, atau bercerai, maupun ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami kesepian jenis ini. Dukungan sosial dari keluarga dan teman tidak bisa mengimbangi hilangnya sosok tersebut namun hanya dapat dipecahkan dengan memulai suatu hubungan intim yang baru.
- 2) *Social Loneliness* adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya; tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti; suatu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan dari lingkungannya,

bosan, tidak ada tujuan dan cemas. Biasanya terjadi pada individu yang memasuki wilayah atau situasi yang baru.

b. Menurut Young (dalam Peplau dan Perlman, 1984) *loneliness* dapat dibagi menjadi tiga bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialaminya yaitu:

- 1) *Transcient Loneliness* yaitu perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, banyak dialami individu ketika kehidupan sosialnya cukup layak. *Transcient loneliness* memiliki jangka waktu yang pendek, seperti ketika mendengarkan sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.
- 2) *Transitional Loneliness* yaitu ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya secara tiba-tiba mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya (misalnya meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru) maka ia akan mengalami *loneliness* atau kesepian.
- 3) *Chronic Loneliness* adalah kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. *Chronic loneliness* menghabiskan waktu yang panjang dan tidak dapat dihubungkan dengan stressor yang spesifik. Orang yang mengalami *chronic loneliness* bisa saja berada dalam kontak sosial namun tidak memperoleh tingkat intimasi dalam interaksi tersebut. Sebaliknya, individu yang

memiliki kemampuan social tinggi, yang meliputi mampu bersahabat, kemampuan komunikasi, kesesuaian perilaku nonverbal dan respon terhadap orang lain memiliki sistem dukungan sosial yang lebih baik dan tingkat kesepian yang rendah.

4. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Peplau dan perlman (1984), mengemukakan dua kondisi yang menyebabkan terjadinya *loneliness* pada individu yaitu:

a. *Predisposing Factors*/ factor-faktor yang mendahului dan mempertahankan, merupakan factor kepribadian dan situasional yang dapat meningkatkan munculnya *loneliness* pada individu. Faktor ini juga dapat mempersulit individu untuk membangun kembali hubungan sosial yang diinginkan diantaranya yaitu;

- 1) Karakteristik individu, dimana *loneliness* terkait dengan harga diri yang rendah, pemalu, kesadaran diri, kecenderungan afiliasi yang rendah, tertutup (*introvert*).
- 2) Karakteristik Situasi, dimana situasi yang bervariasi dalam memberikan peluang kontak sosial dan hubungan yang baru bisa menjadi faktor yang mempengaruhi *loneliness* individu. Selain itu faktor situasi ini juga dapat menurunkan kemungkinan untuk mempertahankan hubungan sosial yang memuaskan. Hal ini disebabkan karena adanya kendala mendasar yaitu ketersediaan waktu, jarak dan uang.

- 3) Nilai-nilai Budaya, dimana *loneliness* terkait dengan adanya pergeseran pada nilai-nilai budaya seperti individualisme.

b. *Precipitating event* / Kondisi yang dapat memicu

Kondisi yang dapat memicu munculnya *loneliness* itu sendiri adalah adanya perubahan dalam hubungan sosial yang dimiliki individu, dimana hubungan yang dimiliki jauh dari apa yang diharapkannya. Kondisinya antara lain:

- 1) Berakhirnya suatu hubungan dekat seperti kematian, perceraian, putus cinta, serta perpisahan secara fisik.
- 2) Faktor kualitas dari hubungan sosial yang rendah, yang disebabkan oleh adanya perubahan dalam kebutuhan atau keinginan sosial individu.
- 3) Lingkungan kehidupan yang berubah dalam kapasitas individu dimana keinginan dalam hubungan sosial ini dapat mempercepat munculnya *loneliness*, jika tidak diiringi dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam suatu hubungan yang sebenarnya.

B. Social Support

1. Pengertian Social Support

Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) berpendapat bahwa social support mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari orang-orang atau kelompok lain.

Dukungan bisa datang dari banyak sumber orang seperti pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi masyarakat.

Sarafino & smith (2011) menggambarkan social support sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan menjadi social support atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai social support. dengan adanya kehadiran adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya masih dicintai, diperhatikan dan merasa masih merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, rekan kerja dan teman dekat.

Robert Weiss (Cutrona & Russel, 1978) mengatakan social support adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain. Social support dapat diberikan dalam berbagai cara yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian individu.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan social merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan bantuan berupa informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksinnnya dengan lingkungan, dimana hal itu memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

2. Macam-Macam Bentuk *Social Support*

Menurut (Sarafino & Smith, 2011) ada 4 jenis dari *social support* yang akan dijelaskan lebih lanjut dibawah ini.

- a. Dukungan emosional atau harga diri menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, hal positif, dan dorongan ke arah orang tersebut. Ini memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa *belongingness* dan dicintai pada saat stress.
- b. Dukungan nyata atau instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberikan atau meminjamkan uang atau orang membantu dengan tugas-tugas pada saat stres.
- c. Dukungan informasi termasuk memberikan nasihat, arah, saran, atau umpan balik tentang bagaimana orang tersebut melakukan. Sebagai contoh, seseorang yang sakit mungkin mendapatkan informasi dari keluarga atau dokter tentang cara untuk mengobati penyakit.
- d. Dukungan Persahabatan mengacu pada ketersediaan untuk menghabiskan waktu dengan seseorang, sehingga dapat memberikan perasaan keanggotaan dalam kelompok orang-orang yang berbagi minat dan aktivitas sosial.

3. Aspek-Aspek *Social Support*

Weiss (dalam Cutrona & Russel, 1987) mengemukakan bahwa terdapat tiga konsep yang terbagi menjadi enam aspek *social support* yang disebut sebagai “*The Social Provision Scale*”, yakni:

a. Bantuan Terkait

Pada konsep ini aspek-aspeknya berkaitan atau relevan dengan pemecahan masalah dalam konteks stress, yaitu:

- 1) Bimbingan (Nasehat & Informasi), Aspek *social support* ini berupa adanya hubungan kerja ataupun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapat informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- 2) Ketergantungan yang dapat diandalkan, Melalui aspek *social support* ini, individu mendapat *social support* berupa jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan tersebut. Aspek *social support* ini pada umumnya berasal dari keluarga.

b. Bantuan Tak Terkait

Berbeda dengan bantuan terkait, bantuan tak terkait ini tidak berhubungan langsung dengan pemecahan masalah dan efeknya akan bisa terlihat ketika seseorang dikondisi apapun, yaitu:

- 1) Perasaan dibutuhkan orang lain, merupakan suatu aspek *penting* dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Aspek *social support* ini memungkinkan seseorang memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

2) Kesempatan untuk mendapatkan perhatian, *Social support* pada aspek ini akan membuat individu mendapatkan pengakuan atas kemampuan dan keahliannya serta mendapat penghargaan dari orang lain atau lembaga, sumber *social support* semacam ini dapat berasal dari keluarga atau lembaga/ instansi atau perusahaan/ organisasi tempatnya bekerja.

c. Hubungan afeksi, yang terdiri dari:

1) Kedekatan Emosional

Aspek *social support* ini akan memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan secara emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Individu yang menerima *social support* ini akan merasa aman, tentram, dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber *social support* semacam ini paling sering dan umum diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga / teman dekat atau sanak keluarga yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

2) Integrasi *Social*

Aspek *social support* ini memungkinkan seseorang untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat perhatian serta melakukan kegiatan yang sifatnya rekreatif secara bersama-sama. Sumber *social support* semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman, serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok.

Adanya kepedulian masyarakat untuk mengorganisasi individu dan melakukan berbagai kegiatan bersama tanpa ada pamrih akan banyak memberikan *social support*.

C. Wanita Dewasa Madya

1. Pengertian Wanita Dewasa Madya

Wanita dewasa madya pada umumnya adalah seorang wanita yang berusia antara 40 tahun sampai 60 tahun atau biasa disebut dengan wanita paruh baya. Bagi sebagian besar orang masa dewasa madya adalah masa dimana terjadinya penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab. Sebuah periode dimana seseorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia mudanya dan berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam hidup, suatu titik dimana seseorang berusaha meneruskan sesuatu yang bermakna kepada generasi selanjutnya, suatu masa dimana seseorang telah mencapai dan membina kepuasan dalam kariernya. Artinya masa dewasa madya mencakup keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi ditengah-tengah perubahan fisik, serta psikologis yang berlangsung seiring dengan proses penuaan (santrock, 2011).

Sedangkan menurut Papalia dkk, 2008) dewasa madya merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu karena masa ini ditandai dengan tanggung jawab yang berat dan beragam, menuntut peran dan tanggung jawab sebagai orang yang menjalankan rumah tangga, departemen

maupun perusahaan, merawat orangtua mereka, membesarkan anak, dan mulai menata karir yang baru.

2. Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup

Kematian merupakan suatu peristiwa yang tidak dapat dicegah oleh siapapun dan dapat terjadi disegala fase kehidupan manusia termasuk masa dewasa madya. Biasanya kehilangan yang paling sulit adalah kehilangan akibat kematian pasangan hidup. Kematian pasangan hidup memiliki nilai perubahan kehidupan yang paling tinggi dibandingkan peristiwa-peristiwa lain dalam kehidupan individu selaku pihak yang ditinggalkan (Papalia dkk, 2008).

Menurut Santrock, (2011) Wanita yang telah mengalami kematian pasangan hidup akan menyandang status barunya sebagai seorang janda. Pada wanita status janda adalah satu tantangan emosional yang paling berat untuk dilalui karena di dunia ini tidak akan ada seorang wanita yang merencanakan jalan hidupnya untuk menjadi janda baik karena kematian suami atau bercerai dengan pasangan hidupnya. Selain menjadi janda individu juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam keluarganya dimana tidak adanya pendamping hidup dan munculnya peran baru yang harus dijalani seperti peran orang tua tunggal, peran pencari nafkah atau peran pemimpin dalam kehidupan keluarga, serta mengelola keputusan sendiri dan bertanggung jawab terhadap berbagai peran tersebut.

Kematian pasangan hidup tidak hanya dapat merubah situasi dalam keluarga tetapi juga dapat menimbulkan permasalahan dalam kehidupan

social, terutama pada Wanita pada usia madya yang suaminya meninggal, atau wanita yang diceraikan suaminya biasanya mengalami rasa kesepian yang dalam sekali (Hurlock, 1980). Hal ini dapat disebabkan karena munculnya rasa duka yang dalam dan rasa kehilangan yang amat sangat terhadap oarng yang paling dicintai misalnya: adanya rasa tidak percaya dengan apa yang sudah terjadi, individu akan merasa tidak adalagi yang akan menemaninya baik dalam suka maupun duka seperti pasangan suami-istri yang semestinya. Kegoncangan emosi yang dialaminya dapat membuatnya merasa semakin terpuruk, merasa tidak berharga, tidak berguna, tidak percaya diri dengan status janda, bahkan merasa terabaikan (Kuncaraningsih, 1998).

Disamping itu Individu yang ditinggal mati suaminya secara mendadak akan merasakan kesedihan dan rasa kehilangan yang amat sangat. Ia menjadi enggan bertemu dengan orang-orang yang dikenalnya, menghindari tetangga-tetangganya dan semakin lama semakin terencil dari masyarakat hingga ia merasakan kesepian seorang diri, ia akan kehilangan arah hidup, merasa hancur dan berantakan karena tidak tahu sama sekali apa yang harus dilakukannya. Harga dirinya sangat terpukul ketika ia menyadari bahwa tidak lagi bersuami, ia merasa rendah diri dan merasa tidak sebaik orang lain (Burns, dalam Kuncaraningsih, 1998).

D. Hubungan antara *Social Support* dengan Loneliness pada Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup

Kehilangan seorang teman hidup memang dapat menimbulkan berbagai permasalahan dan emosional. Dengan bertambahnya usia tanpa adanya dukungan dari keluarga, anak, atau seseorang yang sangat dicintai dapat membuat individu semakin merasa sendirian. Mereka akan menyesali hidupnya atas masalah yang sedang mereka hadapi dan terkadang cenderung menyalahkan orang lain. Mereka merasa tidak mempunyai harapan lagi untuk menemukan kebahagiaan ataupun berekesempatan berhubungan erat dengan orang lain sehingga merasa kosong dan tidak puas. Mereka beranggapan bahwa segala kepuasan dalam hidup berasal dari hubungan yang penuh arti dengan orang lain (Kuncaraningsih, 1998).

Setiap individu memang pada akhirnya akan meninggal, tetapi kematian yang terjadi pada usia dewasa madya akan menimbulkan sebuah kejuatan yang amat menyakitkan bagi mereka yang ditinggalkan. Karena umumnya ketika individu pada masa dewasa madya meninggal mereka seringkali meninggalkan sebuah keluarga dengan semua pertanggung-jawabannya, sehingga terkadang peristiwa kehilangan pasangan tersebut memiliki peringkat pertama yang dapat membuat individu stress dan tertekan. Untuk itulah dukungan dari orang-orang terdekat baik dari keluarga maupun teman-temannya sangat diperlukan.

Setelah pasangan hidupnya meninggal, seorang wanita yang menjanda akan menghadapi beberapa dimensi masalah, yaitu masalah konsep diri, fisik, finansial, kehidupan sosial dan kondisi emosional seperti depresi, gangguan

mood, loneliness. Dayakisni (2003) mengatakan bahwa diantara orang-orang yang tidak menikah (yang belum menikah, ditinggal pasangan karena bercerai dan juga karena kematian), yang paling merasakan loneliness adalah seseorang yang menjadi sendiri karena kematian pasangan hidupnya.

Menurut Brehm (dalam Afriyanti, 2008) loneliness yang dialami oleh janda dapat disebabkan karena munculnya keinginan-keinginan seperti keinginan untuk bersama dengan suaminya lagi, keinginan untuk dicintai oleh seseorang, keinginan untuk berbagi pengalaman sehari-hari dengan seseorang, membutuhkan seseorang untuk berbagi beban dan pekerjaan, keinginan untuk mencintai dan merawat seseorang, serta kerinduan terhadap masa lalu ketika masih bersama suami, akan merasa kehilangan statusnya sebagai seorang istri, ketakutan akan ketidakmampuannya dalam membangun suatu hubungan pertemanan yang baru. Perasaan-perasaan ini akan menyebabkan janda mengalami loneliness.

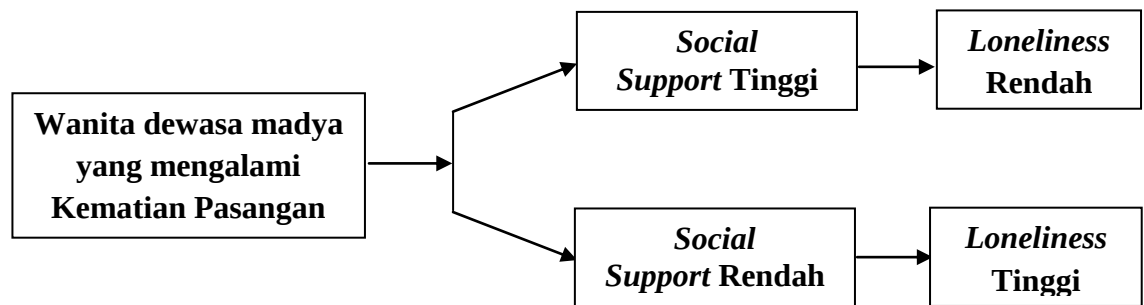
Weis (dalam Peplau & Perlman, 1984) berpendapat bahwa Individu yang mengalami loneliness cenderung kurang memperhatikan dirinya sendiri dan kurang terlibat dalam hubungan dengan orang lain. Individu tersebut seringkali tidak mampu lagi membina hubungan yang baru dan akrab dengan siapapun. Sebagai makhluk sosial tentu manusia membutuhkan hubungan yang akrab, intim dan mendalam terutama pada wanita. Bukan hanya secara jasmaniah, melainkan terlebih secara batiniah.

Stokes & Cevin (dalam mandasari, 2007) mengemukakan bahwa dalam hubungan social wanita cenderung mementingkan hubungan yang dekat dan

intim satu sama lain, serta saling memberikan dukungan social, mereka sangat terbuka terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya. Jadi ketika wanita yang berada dalam kondisi yang sulit seperti mengalami kematian pasangan hidupnya, wanita tersebut akan mencari seseorang yang dapat dijadikan teman baik dalam berbagi maupun bertukar pikiran.

Dengan adanya kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, saudara, anak dan teman dapat meningkatkan kepercayaan diri individu ketika menghadapi stress, sehingga individu merasa mampu untuk mengatasi masalahnya. Individu yang kehilangan pasangannya berkemungkinan besar untuk melakukan perilaku tidak sehat jika hanya mendapatkan sedikit support. Individu yang mendapatkan banyak support akan merasa memiliki banyak orang yang dapat dijadikannya teman untuk berbagi sedangkan yang mendapatkan sedikit social support akan merasa tidak berdaya dalam mengatasi masalahnya dan merasa tidak ada orang yang memperhatikannya. Sehingga individud akan merasa tidak puas terhadap hubungan yang dimilikinya (Afriyanti, 2008). Baron & Byrne (2005) mengatakan ketika seseorang merasa kekurangan dan tidak puas atas hubungan yang dimilikinya, maka individu tersebut akan merasakan loneliness.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Antara *Social Support* dengan *Loneliness* pada Wanita Dewasa Madya yang Mengalami Kematian Pasangan Hidup

F. Hipotesis Penelitian

Adapun Hipotesis yang diambil dalam penelitian ini adalah:

HO: Tidak terdapat hubungan antara antara *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

HA: Terdapat hubungan antara *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, mengenai hubungan *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Secara umum *social support* yang diterima subjek penelitian berada pada kategori tinggi
2. Secara umum *loneliness* yang ada pada subjek penelitian berada pada kategori rendah.
3. Secara umum terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social support* dengan *loneliness* pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup, artinya semakin tinggi *social support* yang diterima maka semakin rendah *loneliness* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *social support* yang diterima maka semakin tinggi *loneliness* yang dialami subjek
4. Secara emosional (aspek afektif) wanita yang mengalami kematian pasangan lebih besar mengalami *loneliness* karena kematian pasangan hidup berarti kehilangan sosok yang selama ini tidak hanya memenuhi kebutuhan finansial dan lahiriah tetapi juga kebutuhan afeksi mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian mengenai *social support* dan *loneliness* sehingga dapat memperkaya keilmuan dibidang psikologi secara khusus dalam psikologi perkembangan dan gerontologi terutama pada wanita dewasa madya yang mengalami kematian pasangan hidup.
2. Bagi orang-orang yang berada disekitar janda yang mengalami kematian pasangan hidup, diharapkan mampu memberikan *social support* berupa materi serta bantuan secara emosional seperti berbagi ide untuk melakukan kegiatan mencari nafkah, bantuan yang dapat diandalkan ketika mereka tak mampu melakukannya sendiri seperti ketika sakit, memberikan perhatian, menunjukkan empati dan kepedulian serta menjalin hubungan yang lebih akrab agar mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalahnya dan melanjutkan hidupnya tanpa pasangan. Hal ini sangat dibutuhkan agar janda yang mengalami kematian pasangan tidak mengalami *loneliness* dan dampak yang lebih buruk seperti depresi.
3. Bagi wanita dewasa madya penelitian ini dapat menjadi pengetahuan mencegah terjadinya *loneliness* kepada teman sebaya yang mengalami kematian pasangan hidup untuk saling memberikan dukungan serta pembelajaran bagi diri sendiri untuk tetap berusaha melakukan yang terbaik dan tidak terlalu lama terpuruk dalam kesedihan ketika ditinggal pasangan

hidup karena masih adanya orang-orang yang membutuhkan seperti anak-anak serta adanya orang-orang yang tetap memberikan dukungan dan membantu seperti keluarga atau teman dekat.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, penulis menyarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan atau menambah alat pengumpulan data, sehingga dapat mengungkapkan hal-hal yang belum terungkap dengan metode skala, misalnya dengan menggunakan metode observasi atau wawancara serta dapat juga dengan menambah konstruk atau variabel agar mendapatkan hasil yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Afriyanti, R. (2008). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Janda yang Ditinggal Mati Pasangannya*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Cutrona, c. e., & Russel, d. w. (1978). *The provisions of social relationships and adaptation to stress*. JAI press inc.
- Dayakisni, H. (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Hurlock, Elizabeth. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hayati, S. 2010. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Ikasi, A., Jumaini, & Hasanah. O (2014). Universitas Riau Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesepian (Lonelinnnes) Pada Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa*. Vol.1, No.2.
- Kuncaraningsih, Marcelina Hartanti. 1998. *Kesepian Pada Wanita Dewasa Madya yang Berstatus Janda Ditinjau Dari Harga Diri*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Mandasari, Susan Puspita. 2007. Perbedaan *Loneliness* Pada Pria Dan Wanita Usia Lanjut Setelah Mengalami Kematian Pasangan Hidup. *Skripsi*, fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
- Murniati. (2014). Masalah Dewasa Madya Hidup Menjanda dan Upaya Mengatasinya di Kenagarian “K” Pesisir Selatan. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling. STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2008). *Human development*. Boston: MC Graw Hill.
- Peplau, Letitia Anne., & Perlman, Daniel. 1984. Chapter 2: Loneliness Research a Survey of Empirical Findings. Government Printing Office.
- Santrock, J. W. 2011. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi Ketigabelas. Jilid Dua. Jakarta :Erlangga.