**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KESEPIAN PADA PRIA BERCERAI HIDUP**

**Risza Anggun Dwi Ariananda, Triana Noor Edwina D. S.**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[risza233@gmail.com](mailto:risza233@gmail.com)

089668443032

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai hidup. Hipotesis dalam penelitian adalah ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai hidup. Subjek pada penelitian ini berjumlah 53 subjek pria bercerai hidup dengan rentang umur 22 – 60 tahun dan tinggal terpisah dengan anaknya. Pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial keluarga dan skala kesepian. Teknik analisis data yang digunakan adalah *correlation product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R sebesar -0,531 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai hidup. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,263, yang berarti bahwa variabel dukungan sosial keluarga menunjukkan sumbangan efektif sebesar 26,3% terhadap kesepian sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

*Kata kunci: dukungan sosial keluarga, kesepian, pria bercerai hidup.*

# ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between family social support and loneliness in divorced men. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between family social support and loneliness in divorced men. Subjects in this study examines 53 subjects with range of ages 22-60 years old and living separately from their children. Data was collected using family social support scale and loneliness scale. The data analysis technique used is the product moment correlation from Pearson. Based on the results of the data analysis, obtained the correlation coefficient R of -0.531 with p = 0.000 (p <0.01). This show that there is a negative relationship between family social support and loneliness in divorced men. The coefficient of determination (R2) of 0.263, which means that family social support provides an effective contribution of 26.3% to loneliness while the rest is influenced by other factors.*

*Keywords: family social support, loneliness, divorced man.*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa merupakan masa individu mulai mengemban salah satu tugas perkembangan untuk menikah dan membina keluarga. Colarusso & Nemiroff (dalam Feldman, 2018) mengatakan bahwa pada masa dewasa individu diharuskan untuk dapat mengambil tangung jawab untuk diri sendiri dan mulai menjalin hubungan intim dengan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Willoughby, Hall, & Goff (dalam Santrock, 2019) mengatakan bahwa pernikahan merupakan salah satu hal penting bagi individu dewasa, selain mencoba untuk menjadi orang tua, memantapkan karir ataupun aktivitas lainnya yang dilakukan saat mengisi waktu luang.

Individu melakukan pernikahan dengan anggapan bahwa menjalin keluarga yang bahagia itu penting untuk dilakukan (Newport & Wilke dalam Feldman, 2018). Pasangan yang menikah cenderung menganggap dirinya sebagai pasangan yang saling bergantung dan menjadi satu kesatuan daripada sebagai dua individu yang independen. Pasangan yang menikah menjalin hubungan monogami dan menghabiskan waktu bersama. Pasangan yang menikah cenderung memiliki minat yang sama dan memiliki pembagian peran bersama dalam mengatur kehidupan rumah tangga (Carrere et al., Huston et al., Stutzer & Frey, Cordova, dalam Feldman, 2018).

Pada awalnya mungkin pasangan menikah saling mengidealkan satu sama lain, namun ketika realitas kehidupan mulai terlihat, banyak pasangan menikah yang mulai menjadi lebih sadar akan kekurangan pasangannya yang dulu belum diketahui. Hal ini kemudian memungkinkan terbentuknya jarak diantara pasangan (Fieldman, 2018). Suami dan istri terkadang mengalami kesulitan dalam melakukan adaptasi dimana sebelumnya merupakan seorang anak yang bergantung pada orang tua menjadi orang dewasa yang mandiri, mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan pasangan, dan kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama. Hal ini akan menimbulkan konfik dalam pernikahan pasangan suami istri (Caughlin, Crawford, Houts, & Huston, Murray, Bellavia, & Rose, dalam Feldman, 2018).

Menurut Scahwartz & Scott (dalam Santrock, 2019), hubungan pernikahan yang rapuh salah satunya dapat disebabkan dari perubahan norma yang dianut oleh laki-laki maupun perempuan, kesetaraan dalam pernikahan dan juga harapan yang semakin tinggi dari adanya pernikahan. Hal inilah yang kemudian dapat menyebabkan banyak pasangan menikah menjadi terpisahkan dan memilih untuk bercerai. Perkawinan di usia muda, tingkat pendidikan rendah, penghasilan rendah, tidak beragama, memiliki orang tua yang bercerai, dan memiliki bayi sebelum menikah merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan perceraian (Hoelter dalam Santrock, 2019).

Perceraian dalam peneltian ini merupakan perceraian hidup dimana perceraian dilakukan dalam suatu keadaan saat hubungan suami dan istri yang terjalin diantara dua individu telah berakhir atau terputus (KBBI). Perceraian merupakan masa transisi di mana individu yang bercerai menghadapi kondisi yang mengharuskan individu untuk melakukan penataan kembali di dalam keluarga dan penyesuaian terhadap perubahan (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Angka perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Dari tahun 2017 sampai 2018 terdapat peningkatan angka perceraian sebesar 7 %. Kemudian tahun 2019 terjadi peningkatan kembali sebesar 8,2 %. Di pertengahan tahun 2020 angka perceraian sudah mendekati 63,81 % data perceraian yang terjadi di tahun 2019 (kompas.com).

Individu yang bercerai meningkatkan kemungkinan depresi, kecemasan, penyakit fisik, bunuh diri, kecelakaan bermotor, alkoholisme, dan kematian dini (Braver & Lamb dalam Santrock, 2019). Bagi banyak perempuan, memandang perceraian sebagai kegagalan besar (Feldman, 2018). Akibatnya, kebahagiaan dan kualitas hidup perempuan yang bercerai sering anjlok (Goldscheider, Davies & Denton dalam Feldman, 2018). Tetapi, perempuan tidak terlalu menderita setelah perceraian karena memanfaatkan hubungan yang mendukung dari orang lain (Högnäs, 2020).

Perceraian dapat menimbulkan lebih banyak kesulitan pada pria. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sbarra (2015) perceraian atau perpisahan dalam pernikahan (perceraian hidup) memungkinkan risiko memburuknya kesehatan, termasuk meningkatkan angka kematian 23 persen lebih tinggi, dimana pria yang bercerai kemungkinan lebih beresiko untuk meninggal lebih awal. Penelitian yang dilakukan oleh Manfredini, dkk (dalam Santrock, 2019) pada individu yang menikah, individu yang bercerai, individu yang bercerai mati dan lajang menemukan bahwa individu yang menikah memiliki profil kardiovaskular terbaik, sedangkan pria lajang memiliki profil kardiovaskular yang terburuk. Perceraian dan perpisahan pada pria merupakan faktor resiko meningkatnya ide bunuh diri dan mengakhirinya (Human, Kölves, Ide & De Leo, Scourfield & Evans, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018).

Mayoritas individu yang bercerai terutama pria bercerai mengaku kehilangan jaringan pertemanan tidak lama setelah perceraian, dan dalam setengah dari kasus kehilangan ini tidak seimbang pada tahun-tahun setelah perceraian (Terhell, van Groenou, & van Tilburg dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Setelah perceraian banyak hubungan pertemanan yang dulunya didapatkan dari perkenalan oleh mantan suami atau istri juga ikut berakhir. Individu yang bercerai sering merasa sulit untuk bergabung dengan kelompok atau lingkungan sekitarnya (Symoens, Van de Velde, Colman, & Bracke dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Pria cenderung lebih sulit untuk hidup tanpa pasangan daripada wanita (Chipperfield & Havens dalam Dykstra & Fokkema, 2007). Pria yang bercerai, kecil kemungkinannya memiliki teman dekat yang dapat diajak berbicara tentang perasaan dan rasa frustrasi yang sedang dihadapi (Clarke-Stewart & Brentan., Scourfield & Evans, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Hal ini menyebabkan pria yang bercerai banyak menumpuk perasaan negatif karena pria bercerai tidak berkeinginan untuk berbagi masalah dengan orang lain.

Kecenderungan pria bercerai untuk menekan emosi dan menghindar untuk mencari bantuan memainkan peran utama dalam mengembangkan dan memperpanjang depresi yang dialami (Bickerdike dkk, Lai dkk, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Pria yang bercerai merasa lebih sulit, atau bahkan tidak dapat menerima, untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, ketakutan, rasa tidak aman, rasa sakit emosional, dan kesedihan terdalam yang terkait dengan kerugian akibat perceraian (Abulatia, Lai, Hsiao & Chen, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Kecenderungan pria bercerai untuk terus-menerus menyimpan dan menyangkal perasaan, kekahwatiran, dan ketakutan yang dialami kemudian akan menimbulkan beban emosional. Pria bercerai akan cenderung merasa sendiri dan tidak ada yang memahami.

Perceraian tidak hanya mengakibatkan putusanya hubungan dengan pasangan tetapi juga hubungan bersama yang telah dijalin dari pernikahan (Gerstel dalam Högnäs, 2020), terutama di antara pasangan yang sudah menikah selama bertahun-tahun. Pasangan yang menikah cenderung menghabiskan sebagian besar waktu dalam menjalin hubungan dengan pasangan, hal ini dapat mengakibatkan sedikit waktu yang dihabiskan dengan orang lain yang berada di lingkungan sosial (Kalmijn dalam Högnäs, 2020). Pasangan menikah sering menghabiskan waktu bersama sehingga saat perceraian terjadi maka akan menyebabkan efek hilangnya hubungan akan lebih terasa, karena kurangnya menjalin hubungan lain selain dengan pasangan. Pria lebih mengandalkan pernikahan sebagai sumber utama dukungan dibandingkan hubungan yang lain. Pria bercerai kesulitan untuk memanfaatkan jaringan sosial yang dimilikinya. Saat pria bercerai kehilangan pasangan, maka pria bercerai juga cenderung kehilangan hubungan ataupun ikatan keluarga dan pasangan. Hal inilah yang kemudian menimbulkan kesepian pada pria bercerai (Högnäs, 2020).

Kesepian merupakan situasi yang dialami oleh individu sebagai situasi di mana ada kekurangan (kualitas) hubungan sosial tertentu yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima. Deskripsi tersebut mencakup situasi yang menunjukkan jumlah hubungan yang ada lebih kecil daripada yang dianggap diinginkan atau dapat diterima, serta situasi di mana keintiman yang diinginkan belum terwujud. Dengan demikian, kesepian dipandang melibatkan cara orang tersebut memandang, mengalami, dan mengevaluasi keterasingannya dan kurangnya komunikasi dengan orang lain (de Jong-Gierveld, 1987). Menurut (de Jong-Gierveld & Kamphuls, 1985) terdapat tiga aspek-aspek kesepian, yaitu : (a) Keterpisahan sosial, dimensi ini mengacu pada sifat dan intensitas hubungan yang hilang dari individu, (b) Perspektif waktu, dimensi ini membedakan antara individu yang benar-benar mengalami kesepian dengan individu yang mengalami kesepian sebagai sesuatu yang sementara, (c) Karakteristik emosional, dimensi ini merujuk pada tidak adanya perasaan positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang, dan adanya perasaan negatif seperti ketakutan, kesedihan, dan ketidakpastian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Leopold (2018), dari subjek sebanyak 84 pria bercerai yang berusia 21-60 tahun 11% pria yang bercerai mengalami kesepian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dykstra & Fokkema, 2007), dari subjek sebayak 274 pria yang bercerai berusia 28-85 tahun, 43% pria yang bercerai mengalami kesepian emosional dan 55% mengalami kesepian sosial. Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari setengah pria yang bercerai mengalami kesepian.

Berdasarkan hasil wawancara pada 11 Agustus 2021, 13 Agustus 2021, 18 Agustus 2021 dan 19 Agustus 2021 pada pria bercerai, berdasarkan hasil diperoleh data sebanyak 3 dari 5 orang menunjukkan adanya kesepian yang bisa dilihat dari aspek-aspek kesepian : (a) Keterpisahan sosial, subjek 1 merasa tidak ada seseorang untuknya, subjek 2 merasa lelah dan tidak nyaman dengan situasi yang dimiliki, subjek 3 kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, didukung dengan sifat pemalu yang dia miliki membuatnya kesulitan. (b) Perpektif waktu, subjek 1 merasa kurang ada yang memahami dirinya, subjek 2 memendam perasaan yang dimiliki dan kesulitan untuk menceritakan masalah dengan orang lain, subjek 3 kehadiran orang terdekat kurang dapat membantu dan interaksi dengan lingkungan sekitar sedikit. (c) Kerakteristik emosional, subjek 1 merasa kecewa dan marah, subjek 2 merasa lelah dan kurang bersemangat, subjek 3 merasakan kehampaan dan lelah, dia merasa bahwa tidak ada seseorang yang memahaminya.

Pria yang bercerai diharapkan dapat menjalin hubungan baik dengan anak, daripada saat sebelum perceraian disaat masih banyak perselisihan yang terjadi dalam rumah tangga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Davies, dkk (dalam Fielmand, 2018), seperti yang terjadi pada sekitar 30 persen perceraian, ketenangan yang lebih besar dari rumah tangga pascaperceraian mungkin bermanfaat bagi anak-anak.

Selain hubungan dengan anak, pria bercerai yang dapat menjalin hubungan dekat dengan teman dapat berkontribusi pada tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, dan mempengaruhi penyesuaian dengan situasi pasca perceraian (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Mencoba menjalin hubungan dengan mantan pasangan atau mantan istri juga berperan penting terutama dalam pengasuhan anak. Menurut (Halford & Sweeper, dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016), tantangan dalam perceraian salah satunya adalah mengatasi keterikatan emosional dengan mantan pasangan dan mengatasi konflik pengasuhan bersama, yang diakibatkan dari rasa kesepian yang disebabkan oleh hilangnya hubungan sosial. Pria bercerai akan lebih baik jika terhindar dari kesepian sehingga dengan begitu akan memudahkan dalam menjalin hubungan sosial yang baik dengan anak, teman atau sahabat maupun mantan istri.

Rasa sakit yang diakibatkan karena kesepian merupakan luka yang sangat mengganggu. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisiologis maupun perilaku, mengubah kebutuhan hubungan yang tidak terpenuhi menjadi kondisi kronis, dan ketika itu terjadi, kemudian akan lebih membutuhkan perhatian penuh karena mempengaruhi keadaan biologis individu (Cacioppo & Patrick, 2008). Kesepian dapat membuat individu kurang mampu untuk menjalani aktivitas normal sehari-hari, mengalami kemunduran dan kesalahan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (Cacioppo & Patrick, 2008).

Pada usia dewasa muda, faktanya, individu yang mengalami kesepian mengkonsumsi lebih banyak alkohol dan melakukan olahraga yang tidak terlalu berat daripada individu yang tidak kesepian (Cacioppo, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008). Kesepian menyebabkan individu kurang memperhatikan kesehatan. Pola makan lebih tinggi lemak, jam tidur lebih banyak, tapi kualitas tidur kurang efisien, artinya kurang restoratif, dan individu yang kesepian merasa lebih banyak kelelahan di siang hari (Cacioppo, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008).

Kesepian terbukti memprediksi perkembangan penyakit Alzheimer (Wilson, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008). Studi terbaru menunjukkan bahwa kesepian sebenarnya memiliki kekuatan untuk mengubah transkripsi DNA dalam sel sistem kekebalan tubuh (Cole, dkk., dalam Cacioppo & Patrick, 2008). Apabila individu dapat terhindar dari kesepian, maka individu tersebut akan memiliki kesehatan, kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial yang lebih baik (Cacioppo & Patrick, 2008). Kemunculan kesepian menjadi masalah yang perlu diatasi agar nantinya dapat terhindar dari masalah kesehatan mental dan kesehatan fisik yang ditimbulkan dari kesepian

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kesepian (Bherm, dkk., 2001) yaitu: (a) ketidakadekuatan atau ketidakpuasan hubungan yang dimiliki seseorang, (b) perubahan dalam apa yang diinginkan dalam hubungan, (c) kepercayaan diri, (d) perilaku interpersonal, (e) kecemasan sosial dan sifat malu, (f) depresi, (g) causal atribution. Salah satu faktor penyebab kesepian adalah ketidakadekuatan atau ketidakpuasan hubungan yang dimiliki seseorang. Kesepian terjadi ketika individu memiliki harapan tinggi, atau lebih memuaskannya suatu hubungan dengan orang lain daripada yang dimiliki saat ini (Mellor, dkk dalam Reamer, 2016). Adanya kesejangan dan ketidakpuasan hubungan yang dialami oleh individu yang kesepian dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kesepian, peneliti memilih kesejangan dan ketidakpuasan hubungan yang dimiliki seseorang yang dapat diisi dengan adanya dukungan sosial keluarga sebagai faktor yang mempengaruhi kesepian. Dukungan sosial bisa mengisi kesenjangan antara jaringan sosial dan kebutuhan untuk kontak sosial (Kuhirunyaratn, dkk dalam (Chen dkk., 2014).

Dukungan sosial adalah struktur kehidupan sosial individu (keanggotaan kelompok atau keberadaan ikatan keluarga) dan fungsi yang lebih eksplisit yang diberikan kepada individu, dapat berupa nasihat yang berguna atau dukungan emosional (Uchino, 2004). Dukungan dapat berasal dari berbagai sumber. Seperti, pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter, atau organisasi komunitas. Individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi komunitas, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan yang diterima dari keluaga merupakan hal yang penting dalam penanganan kesepian (Clarke-Stewart & Brentano dalam Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Penelitian oleh Schmitt dan Kurdek (dalam Adamczyk, 2016) dukungan sosial yang dirasakan dari keluarga dan teman sebagai penyangga terhadap kesepian. Fungsi keluarga memiliki korelasi yang signifikan dengan kesepian (Chen dkk., 2014). Keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan orang tua, anak dan saudara kandung yang memiliki hubungan darah dengan individu.

Menurut Uchino (2004) terdapat empat aspek dukungan sosial keluarga, yaitu: (a) Dukungan emosional merupakan suatu bentuk dukungan yang berasal dari individu yang suportif. Sering kali diartikan sebagai ekspresi kepedulian dan perhatian (Uchino, 2004), (b) Dukungan informasional diartikan sebagai pemberian nasehat atau bimbingan. Dukungan informasional dapat memmbantu untuk memberikan arahan yang berguna (Uchino, 2004), (c) Dukungan berwujud mengacu pada pemberian bantuan material secara langsung (Uchino, 2004), (d) Dukungan kepemilikan diartikan sebagai kehadiran orang lain untuk terlibat dalam hubungan sosial individu (Uchino, 2004).

Pria yang bercerai merasa lebih sulit, atau bahkan tidak dapat menerima, untuk mengekpresikan perasaan, kekhawatiran, ketakutan, rasa tidak aman, rasa sakit emosional, dan kesedihan terdalam yang terkait dengan kerugian akibat perceraian (Abulatia, Lai, Hsiao & Chen, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Menurut Lau & Gruen (dalam Rokach, 2013) individu yang mengalami kesepian, sering kali memiliki persepsi diri yang negatif, dan ketidakmampuan untuk menjalin ikatan sosial. Ketika individu merasa kesepian, cara individu melihat diri sendiri dan orang lain, dipengaruhi perasaan ketidakbahagiaan (Cacioppo & Patrick, 2008). Kesepian yang menyebabkan pria bercerai menolak orang lain sehingga pria bercerai tidak dekat dengan orang lain, tidak memberikan kepercayaan, kemudian merasa ditolak dan sakit hati (Sha’ked & Rokach, 2015).

Pria yang bercerai, kecil kemungkinannya memiliki teman dekat yang dapat diajak berbicara tentang perasaan dan frustrasi yang sedang dialami (Clarke-Stewart & Brentan., Scourfield & Evans, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Menurut Gierveld (dalam Chen dkk., 2014), menekankan bahwa kesepian disebabkan kurangnya hubungan dan persahabatan, dimana tidak adanya beberapa aspek kualitatif dari suatu hubungan. Menurut Beal (dalam Chen dkk., 2014) memandang kesepian sebagai respons terhadap tidak adanya hubungan sosial yang memuaskan. Kedua teori tersebut menyatakan kesepian disebabkan dari kekurangan dalam hubungan sosial. Dukungan sosial bisa mengisi kesenjangan ataupun kekurangan antara hubungan sosial dan kebutuhan untuk kontak atau interaksi sosial (Kuhirunyaratn dalam Chen dkk., 2014). Dukungan sosial dapat membantu pria bercerai yang kesulitan menjalin hubungan sosial. Pria bercerai yang menerima dukungan dari keluarga atau teman setelah bercerai berfungsi lebih baik secara psikologis dan memiliki lebih sedikit masalah kesehatan (Clarke-Stewart & Brentano, Gaffal, dalam (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016). Dukungan dari keluarga dapat meningkatkan interaksi sosial dan persepsi bahwa interaksi sosial bersifat positif dan memuaskan (Cutrona, Russell, & Gardner, dalam Curran, 2019).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka kesepian pada pria bercerai akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial keluarga maka kesepian pada pria bercerai akan semakin tinggi.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data ada 2 yaitu Skala kesepian dan Skala dukungan sosial keluarga. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *likert***.** *Likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi subjek terhadap variabel penelitian. Item-item instrumen yang digunakan dapat berupa pernyataan atau pertanyaan, jawaban setiap item instrumen mempunyai gradasi dari sangat positif *(favorable)* sampai sangat negatif *(unfavorable)* (Sugiyono, 2013). Skala Kesepian yang disusun oleh peneliti berdasarkan tiga aspek kesepian dari de Jong-Gierveld & Kamphuls (1985) yaitu: (a) Keterpisahan sosial, (b) Perspektif waktu, (c) Karakteristik emosional. Skala Dukungan Sosial Keluarga yang disusun oleh peneliti berdasarkan empat aspek dukungan sosial kelurga dari Uchino (2004) yaitu: (a) Dukungan emosional, (b) Dukungan informasional, (c) Dukungan berwujud, dan (d) Dukungan kepemilikan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu teknik *product moment*. Subjek penelitian yang dalam penelitian ini adalah pria bercerai hidup berumur 21-85 tahun dan memiliki anak yang tinggal terpisah. dengan jumlah subjek sebanyak 53 pria bercerai hidup.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian, diperoleh deskripsi statistic pada masing-masing variabel. Pada Skala Kesepian diperoleh skor minimum 28 dan skor maksimum 112. Rata-rata hipotetik sebesar 70, jarak sebaran hipotetik adalah 84, dengan standar deviasi 14. Kemudian perhitungan data empirik dari variabel Kesepian diperoleh skor minimum sebesar 55 dan skor maksimum sebesar 93 denga rata-rata sebesar 71,77 dan standar deviasi sebesar 8,37. Pada Skala Dukungan Sosial Keluarga diperoleh skor minimum subjek yaitu 31 dan skor maksimum 124. Rata-rata hipotetik sebesar 77,5, jarak sebaran hipotetik adalah 93, dengan standar deviasi 15,5. Kemudian perhitungan data empirik dari variabel kesepian diperoleh skor minimum sebesar 52 dan skor maksimum sebesar 104 dengan rata-rata sebesar 75,24 dan standar deviasi sebesar 10,75.

Data deskriptif yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan kategorisasi skor terhadap variabel kesepian dan dukungan sosial keluarga. Hasil kategorisasi Skala kesepian menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 9,4% (5 subjek), kategorisasi sedang sebesar 86,8% (46 subjek), dan kategori rendah sebesar 3,8% (2 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat kesepian dalam kategori yang sedang. Hasil kategorisasi Skala dukungan sosial keluarga menunjukan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 7,5% (4 subjek), kategorisasi sedang sebesar 84,9% (45 subjek), dan kategori rendah sebesar 7,5% (4 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sebagian besar subjek memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dalam kategori yang sedang. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel Dukungan Sosial Keluarga diperoleh KS-Z = 0,097 dengan taraf signifikansi (p = 0,200) yang artinya variabel Dukungan Sosial Keluarga mengikuti sebaran data normal. Sedangkan untuk variabel Kesepian diperoleh KS-Z = 0,074 dengan taraf signifikansi (p = 0,200) yang artinya variabel Kesepian mengikuti sebaran data normal.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel Dukungan Sosial Keluarga dengan variabel kesepian diperoleh nilai F = 25,367 dengan (p = 0,000), artinya bahwa variabel Dukungan Sosial Keluarga dengan variabel Kesepian merupakan hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment (pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0,513 dengan p = 0,000 (p < 0,010) yang berarti ada hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya, hasil koefisien determinasi (R2) sebesar 0,263 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 26,3% terhadap kesepian dan sisanya 73,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Dukungan sosial keluarga merupakan struktur kehidupan sosial dalam ikatan keluarga dan fungsi dan bantuan secara langsung yang diberikan dapat berupa nasihat, dukungan emosioal maupun dukungan material melalui orang tua dan saudaranya (Uchino, 2004). Terdapat empat aspek dukungan sosial keluarga, menurut (Uchino, 2004) yaitu: dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan berwujud, dan dukungan kepemilikan.

Dukungan emosional dapat berupa menyampaikan empati, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap individu. Ini memberi orang kenyamanan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stres (Sarafino & Smith, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional merupakan dukungan yang cukup efektif untuk mengurangi kesepian pada bercerai. Hal ini kemungkinan dikarenakan dukungan emosinal menjadi pemicu bagi pria bercerai untuk lebih merasa nyaman dan terbuka pada keluarga terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Dukungan emosional menggunakan hubungan antar individu sebagai sarana dan tujuan untuk memberikan rasa empati, mengungkapkan perasaan frustasi/ keputusasaan, mencapai pemahaman akan masalah dan menguatkan harga diri dan nilai martabat seseorang (Lin, 1986).

Dukungan kepemilikan diartikan sebagai kehadiran sosok dekat atau keluarga untuk terlibat dalam hubungan sosial individu (Uchino, 2004). Kehadiran keluarga seperti mendampingi saat proses perceraian, memberikan rasa kehangatan dan kedekatan maupun penerimaan cukup membantu pria bercerai untuk terhindar dari perasaan sedih dan kecewa dari dampak perceraian. Dukungan kepemilikan memberikan kesempatan pada pria bercerai untuk lebih fokus pada permasalahan yang dihadapi daripada perasaan tidak menyenangkan dari permasalahan tersebut. Memenuhi kebutuhan keterikatan pada pria bercerai dari dukungan sosok dekat dapat memungkinkan eksplorasi dan pertumbuhan pribadi (Feeney dalam Sha’ked & Rokach, 2015). Hal tersebut dilakukan dengan mengarahkan perhatian individu sehingga dapat membantu individu mengatur ulang prioritas (Sha’ked & Rokach, 2015).

Dukungan informasional, termasuk memberikan nasihat, arahan, saran, atau umpan balik (Sarafino & Smith, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan informasioanal paling efektif untuk mengurangi kesepian pada pria bercerai. Dukungan informasional yang diberikan keluarga dapat berupa saran dalam menghadapi perceraian yang dialami pria bercerai, nasihat terkait pengasuhan anak dan kemungkinan nasihat tentang menjalin hubungan baru. Pujian atau penerimaan dengan kata-kata hangat juga membantu pria bercerai mendapatkan energi postif dan meningkatkan kebahagiaan. Kata-kata dan informasi dari keluarga meskipun sederhana tapi memiliki kekuatanan. Dukungan informasional membantu individu untuk memperoleh manfaat dari informasi yang berguna dan meningkatkan rasa keberhagaan diri individu (Uchino, 2004).

Dukungan berwujud mengacu pada pemberian bantuan material secara langsung. Hubungan orang tua-anak sering kali ditandai dengan tingkat dukungan sumber daya materi yang penting seperti pakaian, tempat berteduh, dan makanan disediakan (Uchino, 2004). Dukungan berwujud dari dapat berupa bantuan mengasuh anak, membantu dalam mengurus pekerjaan yang tidak dikuasi, memberikan dukungan materi secara langsung saat sedang membutuhkan. Pria bercerai dapat merasakan bahwa terdapat keluarga yang menjadi tempat sandaran, megurangi rasa kekahwatiran yang dimiliki. Dukungan instrumental melibatkan penggunaan hubungan sebagai saran untuk mencapai suatu tujuan seperti mendapatkan pekerjaan, pinjaman atau menemukan bantuan dari keluarga (Lin, 1986). Keterlibatan keluarga dalam hubungan dilakukan untuk keuntungan bersama (Kane, 1988).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga dapat berpengaruh terhadap kesepian pada pria bercerai. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri, (2021) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian Lansia di Kota Batam, yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Larasati, (2020) dengan judul Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta, yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian. Dari beberapa penelitian yang dilakukan dengan subjek yang berbeda dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan negatif dengan kesepian.

Berdasarkan hasil kategorisai variabel kesepian diketahui bahwa subjek yang termasuk dalam kelompok kategori rendah 2 subjek atau 3,8%, kategori sedang 46 subjek atau 86,8%, dan kategori tinggi 5 subjek atau 9,4%. Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kesepian dalam kategori sedang. Subjek dalam kategori rendah merupakan subjek yang terhindar dari kesepian, subjek mampu menjalin dan memiliki hubungan sosial dengan orang dekat maupun orang lain, tidak merasa terjebak dengan rasa sedih dan menyalahkan orang lain, dan memiliki karekteristik emosional yang positif. Subjek dalam kategori sedang merupakan subjek yang mengalami kesepian tetapi belum sepenuhnya,berada di tengah-tengah antara rendang dan tinggi. Subjek dalam kategori sedang terkadang masih memiliki kesulitan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan sering merasakan karakteritik emosinal yang negatif seperti rasa sedih. Subjek dalam kategori tinggi merupakan subjek yang merasakan kesepian yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari subjek, subjek tidak mampu menjalin dan tidak mempunyai hubungan sosial dengan orang dekat maupun orang lain, merasa terjebak dengan rasa sedih, dan memiliki karakteristik emosional yang negatif. Pria yang bercerai merasa lebih sulit, atau bahkan tidak dapat menerima, untuk mengartikulasikan perasaan, kekhawatiran, ketakutan, rasa tidak aman, rasa sakit emosional, dan kesedihan terdalam yang terkait dengan kerugian akibat perceraian (Abulatia, Lai, Hsiao & Chen, dalam Mnyango & Alpaslan, 2018). Kecenderungan pria bercerai untuk terus-menerus menyimpan dan menyangkal perasaan tersebut kemudian akan menimbulkan kesepian.

Berdasarkan hasil kategorisai variabel dukungan sosial keluarga diketahui bahwa subjek yang termasuk dalam kelompok kategori rendah 4 subjek atau 7,5%, kategori sedang 45 subjek atau 84,9%, dan kategori tinggi 4 subjek atau 7,5%. Dari pengkategorian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat dukungan sosial keluarga dalam kategori sedang. Subjek dalam kategori rendah merupakan subjek yang tidak mendapatkan perhatian, nasihat, bantuan materi dan tidak memiliki hubungan dekat dengan keluarga. Subjek dalam kategori sedang merupakan subjek yang mendapatkan perhatian, nasihat, bantuan materi dan memiliki hubungan dekat dengan keluarga tetapi tidak sepenuhnya, terkadang subjek masih merasa diabaikan oleh keluarga. Subjek dalam kategori tinggi merupakan subjek yang mendapat perhatian, nasihat, bantuan materi dan memiliki hubungan dekat dengan keluarga, subjek mendapatkan dukungan penuh dari keluarga. Dukungan sosial dapat mengurangi masalah kesehatan mental seperti kesepian karena dukungan meningkatkan persepsi seseorang tentang keterhubungan sosial (Holt-Lunstad, Robles, & Sbarra, dalam Curran, 2019). Dukungan sosial dari anggota keluarga dapat melindungi individu dari berbagai masalah psikologis. Dukungan keluarga dapat meningkatkan persepsi integrasi sosial dan persepsi bahwa interaksi sosial bersifat positif dan memuaskan (Cutrona, Russell, & Gardner, dalam Curran, 2019).

Hasil koefisien determinasi (R2) sebesar 0,263 yang dapat diartikan bahwa konstribusi variabel dukungan sosial keluarga terhadap variabel kesepian pada pria bercerai hidup sebesar 26,3% dan 73,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti perubahan dalam apa yang diinginkan dalam hubungan, kepercayaan diri, perilaku interpersonal, kecemasan sosial dan sifat malu, depresi, dan *causal atribution.*

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada pria bercerai hidup. Artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah tingkat kesepian pada pria bercerai hidup, dan sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi tingkat kesepian pada pria bercerai hidup.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa banyak subjek pria bercerai hidup yang masih mengalami kesepian dalam kategori sedang. Bagi subjek penelitian pria bercerai hidup diharapkan mampu mengelola emosi agar dapat meminimalisir terjadinya kesepian seperti bersosialisasi dengan keluarga maupun dengan orang lain.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa banyak dukungan sosial keluarga pada pria bercerai hidup masih dalam kategori sedang. Bagi anggota keluarga pria bercerai hidup diharapkan meningkatkan dukungan sosial keluarga kepada pria bercerai hidup seperti, memberikan perhatian dan bantuan berupa nasihat maupun mengasuh anak kepada subjek agar subjek dapat terhindar dari kesepian.

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi kesepian pada pria bercerai, seperti perubahan dalam apa yang diinginkan dalam hubungan, kepercayaan diri, perilaku interpersonal, kecemasan sosial dan sifat malu, depresi, dan *causal atribution.* Dalam penelitian ini jumlah subjek penelitian masih dalam jumlah yang sedikit sehingga belum dapat menggambarkan secara akurat topik penelitian. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penambahan jumlah subjek agar penelitian lebih terperinci dan akurat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adamczyk, K. (2016). An Investigation of Loneliness and Perceived Social Support Among Single and Partnered Young Adults. *Current Psychology, 35(4),* 674–689. https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7

Alpers, R. R. (2010). A Review of “Nursing and family caregiving: Social support and nonsupport.” *In Health Care for Women International* (Vol. 31, Issue 9). https://doi.org/10.1080/07399332.2010.500134

Bherm, dkk. (2001). *Intimate relationships (3rd ed).*  New York: McGraw-Hill.

Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness : Human nature and the need for social connection*. New York: W W Norton & Company, Inc.

Chen, Y., Hicks, A., & While, A. E. (2014). Loneliness and social support of older people in China: A systematic literature review. *Health and Social Care in the Community, 22(2),* 113–123. https://doi.org/10.1111/hsc.12051

Curran, T. (2019). Intergenerational Transmissions of Mother-Child Loneliness: A Moderated Mediation Model of Familial Social Support and Conflict Avoidance. *Health Communication, 34(10),* 1166–1172.https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1466229

de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 53(1),* 119–128. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119

de Jong-Gierveld, J., & Kamphuls, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement, 9(3),* 289–299. https://doi.org/10.1177/014662168500900307

Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology, 29(1),* 1–12. https://doi.org/10.1080/01973530701330843

Feldman, R. S. (2018). *Development Across the Life Span (8th ed).* England: Pearson Education Limited.

Högnäs, R. S. (2020). *Gray Divorce and Social and Emotional Loneliness.* 147–165. https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2\_7

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online. Diakses pada 30 Maret 2021 dari https://kbbi.web.id/cerai.

Kane, C. F. (1988). *Family social support: Toward a conceptual model.* Aspen Publisher Inc, 10(2). 18-25.

Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology, 4(4),* 206–216. https://doi.org/10.5114/cipp.2016.62940

Larasati, N. A. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta.* Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Leopold, T. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography, 55(3),* 769–797. https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6

LIN, N. (1986). Conceptualizing Social Support. *In Social Support, Life Events, and Depression*. https://doi.org/10.1016/b978-0-12-450660-2.50008-2

Mnyango, R. P., & Alpaslan, N. (2018). Let’s talk about divorce - Men’s experiences, challenges, coping resources and suggestions for *social work support. Social Work (South Africa), 54(1),* 69–90. https://doi.org/10.15270/54-1-615

Putri, Y. D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Lansia di Kota Batam. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.* 6(4). 191-195.

Rokach, A. (Ed.). (2013). *Loneliness updated*. New York: Routledge.

Reamer, F. G. (2016). 2. Intimate Relationships. In *Tangled Relationships*. https://doi.org/10.7312/ream12116-002

Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Life-span development, 7th ed*. McGraw-Hill Higher Education.

Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (9th ed).* Hoboken: John Wiley & Sons Inc.

Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine,* 77(3), 227–236. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168

Sha’ked, A. & Rokach, A (Ed). (2015). *Addressing loneliness : coping, prevention and clinical interventions*. NY: Routledge.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Uchino, B. N. (2004). *Social Support & Physical Health. 1,* 105–112.

Yahya, A. N. (2021, 30 Maret). Tekan Angka Perceraian, Kemenag Jalin Sinergitas Penguatan Ketahanan Keluarga. Diakses dari https://nasional.kompas.com/read/2020/09/13/10294341/tekan-angka-perceraian-kemenag-jalin-sinergitas-penguatan-ketahanan-keluarga?page=all.