



#Terhubung

Facing Loneliness

Daffa Ghiffary Kusuma



Case



Ada kekhawatiran besar tentang loneliness epidemic di Australia. Suatu penelitian menunjukkan bahwa penurunan kontak tatap muka di Australia disertai dengan peningkatan komunikasi yang didukung teknologi.

Rasa kesepian yang dirasakan individu tidaklah hanya disebabkan oleh adanya media sosial, melainkan lebih ke bagaimana cara individu menerapkan teknologi tersebut ke dalam kehidupannya.



Kenapa remaja rentan mengalami Loneliness?

Loneliness dapat dialami oleh individu di rentang usia manapun, tetapi lebih umum dialami oleh individu lansia yang berusia 75 tahun ke atas dan individu muda berusia 15-25 tahun.

**1 dari 8 individu muda yang berusia 16-25 tahun memiliki intensitas kesepian yang tinggi
- Survei VicHealth (2015)**

Remaja lebih rentan karena di rentang usia ini mereka mengalami berbagai transisi perkembangan, baik secara biologis maupun sosial (Goosby, dkk, 2013). Mereka memiliki keinginan untuk diterima secara sosial dan menjadi bagian dari suatu kelompok.



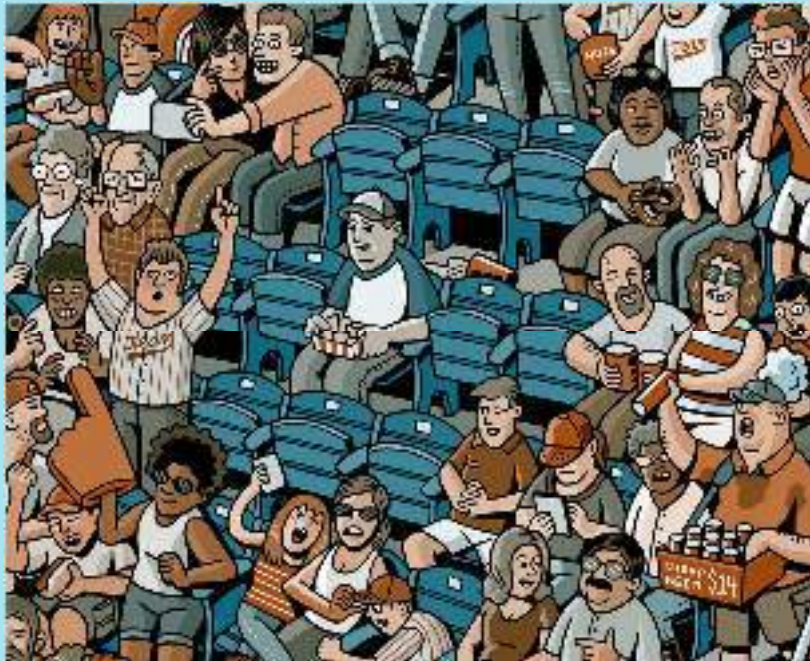
Cont'd

- ❑ Pada usia remaja, teman menjadi semakin penting dalam memenuhi kebutuhan social, terutama mencari teman dekat.
- ❑ *The need for intimacy* meningkat pada awal masa remaja, memotivasi remaja untuk mencari teman dekat.
- ❑ Jika remaja gagal menjalin hubungan dekat (*close relationship*), maka remaja akan mengalami kesepian dan berkurangnya rasa harga diri (Harry Stack Sullivan, 1953).
- ❑ The ups and downs of experiences with friends shape adolescents' well-being (Laursen, 2018; Nesi & others, 2017; Prinstein & Giletta, 2016).



Lonely VS Alone

#Terhubung



Merasa kesepian di tengah keramaian



Sendiri tanpa merasa kesepian

LONELINESS

Perasaan.....

Terkucilkan oleh suatu kelompok

Tidak disayangi oleh orang-orang disekitar

Tidak bisa untuk menceritakan masalah pribadi pribadi

Berbeda dan asing dari lingkungannya



Tanda-tanda Kesepian

- ❑ Kehilangan hasrat dan motivasi untuk terlibat dalam situasi baru
- ❑ Mengisolasi diri dan aktivitas dari orang-orang secara sengaja
- ❑ Merasa tidak menjadi bagian dari lingkaran sosial
- ❑ Merasa tidak dihargai
- ❑ Merasa tidak ada yang mau memahami
- ❑ Merasa sedih dan hampa

(AIPC, 2012)

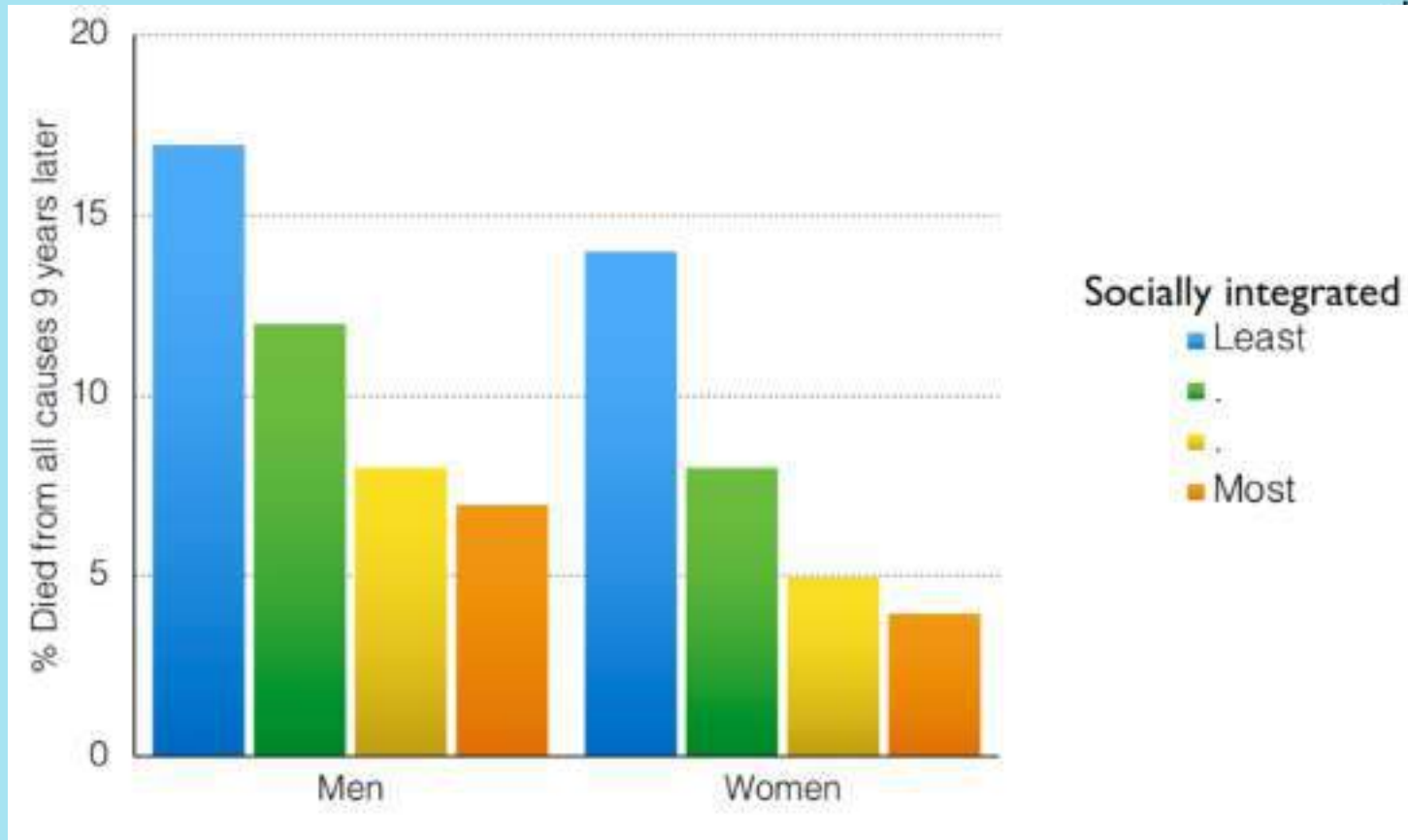


Kenapa Rasa Kesepian Muncul?

- ❑ Manusia sebagai *social animal* memiliki **The Need to Belong**
- ❑ Kebutuhan ini muncul sejak dahulu kala dan diturunkan ke kita melalui proses evolusi manusia
- ❑ Artinya, ini merupakan hal yang penting untuk membantu bertahan hidup
- ❑ Mirip dengan kebutuhan terhadap makanan dan minuman (Baumeister & Leary, 1995)



#Terhubung



Social Integration and Mortality

(Berkman & Syme, 1979)



#Terhubung



Face Perceptual System



Cont'd

PAIN OVERLAP THEORY

- ❑ Sistem neuron yang digunakan ketika mendeteksi *social pain* dan *physical pain* kurang lebih sama
- ❑ Keduanya berkembang dari gen yang sama (OPRM-1; Way and colleagues)
- ❑ **Respons psikologis serupa:** kehilangan kendali, menurunkan harga diri, agresi, dll (Riva et al., 2011)



Kapan Rasa Kesepian Menyerang?

- ❑ Ketika seseorang merasa “*not connected*” dengan orang-orang disekitarnya (McDonald & Asher, 2018)
 - ❑ Mendapatkan penolakan dari teman-teman
 - ❑ Tidak memiliki hubungan dekat dengan sahabat
 - ❑ Jarang kontak dengan teman

(Rose & Smith, 2018; Rubin & others, 2018; Waller & Rose, 2013)



Cont'd

- ❑ Individu yang memiliki jumlah teman yang sedikit cenderung lebih rentan merasa kesepian
- ❑ Rasa kesepian muncul Ketika seseorang tidak memiliki *close relationship* (hubungan dekat) (Rubin & Barstead, 2018; Rubin & others, 2018).



Cont'd

Karakteristik Individu

- ☐ Kepercayaan diri rendah
- ☐ Sifat pemalu

Peer Experience

- ☐ Penerimaan sosial yang rendah
- ☐ Memiliki teman yang cenderung sedikit
- ☐ Memiliki persahabatan yang berkualitas buruk

(Vanhalst, Luyckx, & Goossens, 2014)



#Terhubung

Resiko Dampak dari Loneliness



Depresi



Tingkat stress
meningkat



Penurunan memori
dan kemampuan
belajar



Penyakit
Jantung



#Terhubung

Cara Menghadapi Rasa Kesepian



Ketika Sedang Merasa Kesepian Aku Harus...

- ❑ Coba untuk tidak melakukan judgement apapun
- ❑ Utamakan menenangkan diri dahulu (ex: tidur, nonton, main games, makan, dll.) → Mengurangi intensitas *unproductive emotions*
- ❑ Jika sudah merasa lebih tenang, coba pelan-pelan ases "*connection*" kamu dengan teman-temanmu (positif dan negatif, jangan sampai negatif nya saja)
- ❑ Jika kamu merasa belum punya koneksi yang kuat dengan teman-temanmu, maka coba tingkatkan koneksi pertemanannya



How to Connect with Others

Connection can be thought of as perceiving a link or association between yourself and another thing.

- ❑ Mulai membangun *intimacy* dengan orang lain
- ❑ Making your insides and outsides match
- ❑ Memiliki keinginan untuk belajar mengenai “*good relation ship*”
- ❑ Menjadikan menjalin hubungan sebagai prioritas



#Terhubung





What do we do in this pandemic?

- ❑ Walaupun sedang sibuk, carilah waktu untuk telpon dengan teman
- ❑ Menginisiasi chat/telpon dengan teman, walau ga ada urusannya sama pekerjaan:
 - ❑ Bermain games Bersama (Truth or Dare, 2 Truth 1 Lie, Mobile Legend, Gartic, dll.)
 - ❑ Saling cerita kisah kehidupan masing



#Terhubung

**We can all fight against
loneliness by engaging
in random acts of
kindness**

Gail Honeyman



#Terhubung

Any Questions?

Daffa Ghiffary Kusuma, S.Psi.

WA : 081212499265

IG : @ghiffarydaffa

Komunitas Relation Ship

IG : @kapalrelasi

