



SEPI

*Mengapa manusia merasakan kesepian
dan bagaimana berdamai dengannya?*
#UnderstandingHumanSeries

**Young
Out of the box
Inspiring**

DigitalPublishing/KG-2/SC

Sepi

Mengapa manusia merasakan
kesepian dan bagaimana
berdamai dengannya?

DigitalPublishing/KG-2/SC

Pijar Psikologi

PENERBIT PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO



KOMPAS GRAMEDIA

Prakata



Kesepian adalah pengalaman yang amat personal, dan sekaligus sebagai sebuah fenomena global. Sering kita merasa paling menderita dalam kesepian, tapi ternyata, kita bersama-sama dalam penderitaan dan kesepian itu.

Kesepian sering dipandang sebagai hal memalukan, karena mengakui bahwa kita merasa sepi seolah kita telah gagal sebagai manusia yang kodratnya adalah sebagai makhluk sosial. Seolah kita tak tahu caranya berteman, atau seolah kita terlalu *needy* dan tak bisa sendirian menikmati kehidupan. Di sisi lain, banyak juga orang yang suka sendirian tapi malah diberi stigma, seolah hidupnya sedih dan menderita karena tak punya kawan dan pasti kesepian.

Telah lama, kesepian dan kesendirian dianggap sebagai satu paket yang tak bisa dipisahkan. Yang sendiri pasti

Part I:

DUNIA MANUSIA YANG SEMAKIN SEPI



‘Pandemi’ Sepi

Regis Machdy



Pandemi menjadi kata paling populer atau paling dicari di tahun 2020 menurut Meriam-Webster Dictionary¹ bersamaan dengan kata coronavirus, *quarantine*, dan *asymptomatic*. Sebelumnya istilah pandemi mungkin asing buat orang tanpa latar belakang ilmu kesehatan, tapi Covid-19 menyadarkan kita bahwa seluruh umat manusia dapat terhubung dengan teror yang sama. Virus yang tak kasatmata menyebar dengan cepat melintas batas negara.

Pandemi Covid-19 menerjang kita dengan berbagai ketakutan dan juga kehilangan seperti kehilangan pekerjaan,

¹ Meriam-Webster's Word of the Year (2020). Diakses dari <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/word-of-the-year/coronavirus>

Perubahan Zaman dan Kesepian

Reno Prasasto



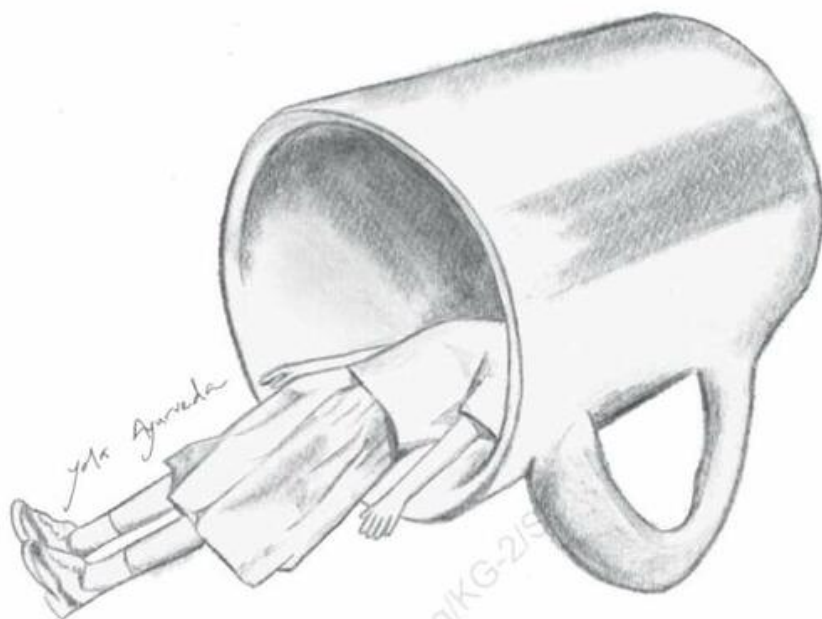
Hari ini akhir pekan. Kamu sudah bekerja dengan lelah sepanjang minggu, dan akhirnya bisa menemukan waktu untuk beristirahat. Sambil rebahan, kamu membuka telepon genggammu dan langsung meluncur ke media sosial. Di media sosial kamu melihat orang yang kamu ikuti sedang berkumpul dan bersenang-senang. Tidak tahu merayakan apa, yang jelas ramai. Mereka terlihat bahagia. Kamu ketuk layar dua kali, kemudian lanjut berselancar di media sosial.

Kamu tidak merasakan apa-apa. Tidak ada rasa turut berbahagia, iri, atau cemburu. Tapi kamu bingung, entah, rasanya ada yang kosong.

Banyak yang mengatakan dunia modern mendorong kita untuk semakin merasa kesepian. Dengan menggunakan media

Kesepian di Setiap Fase Kehidupan

Bianglala Andriadewi



Sebagai seorang psikolog dan sebagai seseorang yang senang menjalin hubungan sosial dengan siapa pun, saya belum pernah merasakan kesepian. Pada suatu hari, saya bertemu dengan Amanda, nama samaran klien saya, yang membantu saya mengenal kembali sebuah emosi baru (bagi saya): kesepian.

Mari kita berkenalan dengan sosok Amanda. Amanda berusia 23 tahun, baru saja lulus dari kampusnya. Ia bekerja dari pagi hingga petang. Ia pulang ke kost dalam keadaan lelah lalu mengisi waktu dengan *scrolling* media sosial. Akhir pekan Amanda dihabiskan dengan bermalas-malasan, harapannya dapat mengembalikan energi untuk menghadapi hari Senin. Namun ternyata, Amanda sering merasakan emosi yang tidak

Jangan lupa, bahwa adikmu, pasanganmu, temanmu, ibumu, ayahmu, kakek, dan nenekmu sangat mungkin juga mengalami kesepian. Berempatilah dengan apa yang mereka rasakan dan coba perlahan untuk menjangkau mereka lagi.



Feeling lonely at any particular moment simply means that you are human.⁴⁵

⁴⁵ Cacioppo, John T., & Patrick, William. (2008). *Loneliness*. London: W.W. Norton & Company, Ltd.

Part II:

PENYEBAB DAN DAMPAK SEPI



Dampak-Dampak Kesenian dan Bedanya dengan Kesendirian

Koes Ayunda Zikrina Putri dan Mirza Muchammad Iqbal



Karena yang sendiri belum tentu merasa sepi dan yang ramai belum tentu merasa damai.

Dunia yang kian ramai dengan berbagai macam kanal media sosial, ternyata masih menyimpan kekosongan. Di negara-negara maju, setidaknya sekitar sepertiga populasi dilaporkan merasa kesepian⁴⁶. Di Amerika, sebanyak 20% orang dewasa

⁴⁶ Park, C., Majeed A., Gill, H., Tamura, J., Roger C., Mansur, R., B., Nasri, F., Lee, Y., Joshua D. Rosenblat, J., D., Wong E., McIntyre, R., S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514>.

Manusia yang Rentan Kesepian

Zahrah Nabila Putri



Sepi adalah rasa yang sangat personal. Sepi bukan persoalan tentang sendiri, tapi kesendirian yang dirasakan secara emosional dan membuat diri tidak nyaman⁶¹. Manusia pun cenderung tidak menyukainya. Tidak ada penyebab yang baku maupun durasi yang kaku saat berhadapan dengan sepi. Hal ini membuat kesepian menjadi begitu subjektif bagi mereka yang mengalaminya.

Setiap orang pernah merasa sepi. Kesepian hadir tanpa memandang perbedaan usia, jenis kelamin, atau status sosial. Yang membedakan adalah, ada manusia yang fleksibel terhadap kesepian, ada pula yang rentan mengalami kesepian. Manusia yang rentan kesepian membuat dirinya mudah terjebak dalam lingkaran sepi, hingga kesulitan untuk terlepas dari kesepian.

⁶¹ Narratives of Loneliness: Multidisciplinary Perspectives from the 21st Century. (2017). United Kingdom: Taylor & Francis.

Bagaimana Sepi Dirasakan Otak Manusia

Arindah Arimoerti Dano



Ketika berbincang tentang kesepian, kita sering kali fokus membahasnya dalam ranah emosi saja: kesepian itu hampa, kesepian itu menyedihkan, kesepian itu merasa asing, dan seterusnya. Akan tetapi, kita lupa bahwa manusia adalah satu kesatuan jiwa dan raga atau emosi, pikiran dan fisik. Di tulisan ini, kita akan sedikit menyelami hasil-hasil penelitian terbaru yang mengungkap aktivitas neurobiologis seorang manusia yang sedang merasakan rasa sepi.

Perlu kita pahami terlebih dahulu bahwa otak manusia bekerja dengan cara yang kompleks dan melibatkan beberapa *region* otak secara bersamaan. Berbagai teknik dan metode pengukuran sudah dicoba untuk menemukan jejak biologis kesepian, mulai dari MRI, fMRI, CT scan, EEG hingga pemeriksaan genetik⁸⁶. Namun, memang tidak mudah untuk

⁸⁶ Lam, J.A., Murray, E.R., Yu, K.E. et al. Neurobiology of loneliness: a systematic review. *Neuropsychopharmacol.* 46, 1873–1887 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01058-7>

Eksistensialisme: Kebutuhan akan Validasi Menjadi Akar Kesepian

Liswindio Apendicaesar



Banyak di antara kita yang pernah merasa kesepian dan mempertanyakan keberadaan kita. Apakah ada orang di luar sana yang memikirkan kita? Apakah ada yang menganggap kita penting dan berarti? Akankah ada yang bersedih dan kehilangan jika kita tak lagi ada? Akankah dunia sedikit berbeda jika kita tak pernah terlahir?

Krisis Eksistensial sebagai Pemicu Kesepian

Krisis eksistensial terjadi ketika suatu individu mulai mempertanyakan makna, nilai, dan tujuan hidup⁹⁶. Hal ini biasanya terjadi ketika seseorang mengalami trauma psikologis yang

⁹⁶ Lavrin, J. (1971). Nietzsche: A Biographical Introduction. Charles Scribner's Sons. p. 43

Part III:

EKSPRESI-EKSPRESI KESEPIAN



Sebuah Dilema: Kesepian namun Enggan Berteman

Fika Nadia



Perasaan kesepian itu dilematis. Ada keinginan merakit hubungan dengan orang lain, tapi ada rasa ketidakpercayaan diri untuk memulai menjalin relasi. Seperti seseorang yang membangun sebuah "jembatan" yang menghubungkannya dengan orang lain, tapi jembatan itu diruntuhkan oleh dirinya sendiri. Rasanya seperti ingin menjalin kedekatan dan kehangatan dengan orang lain, tapi ada ketidakyakinan dalam diri atau rasa canggung yang selalu menggelitik. Dilema ini dapat memunculkan rasa bersalah maupun kritikan terhadap

Media Sosial dan Munculnya Rasa Kesepian

Ayu Yustitia



Technology is seductive when what it offers meets our human vulnerability.

-Sherry Turkle

Saat ini, rasanya sudah bukan hal aneh jika kita menemukan unggahan seorang teman yang membeberkan permasalahan hidupnya di media sosial. Padahal, media sosial sejatinya adalah ruang publik di mana semua orang bisa melihat dan berkomentar. Tanpa kita sadari, berujar di media sosial serupa dengan berdiri di panggung dan secara lantang berbicara menggunakan pengeras suara. Sebuah situasi yang rasanya sangat jarang kita lakukan jika tidak dibutuhkan. Meskipun begitu, aspek-aspek komunikasi yang melekat pada media sosial berpotensi untuk menarik siapa saja hingga menjadi

lebih mudah berkata kasar bahkan di ruang komentar publik karena tanpa sadar *public self awareness* kita berkurang. Ketika berkomentar kasar di CMC, mungkin kita akan tetap dipandang tidak sopan, tapi kecil kemungkinannya kita akan langsung mendapat teguran dari orang sekitar.

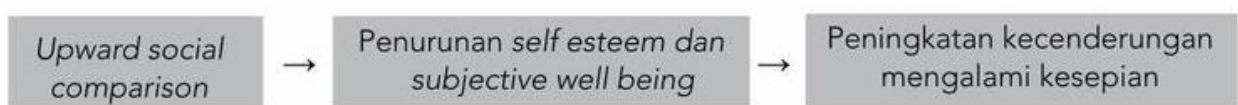
Fitur-Fitur Media Sosial dan Perannya terhadap Ekspresi Diri

Ekspresi diri adalah akar utama dari media sosial. Hasil survei We Are Social dan Hootsuite pada bagian sebelumnya juga mendeteksi adanya tujuan bermedia sosial yang termasuk pada ekspresi diri, seperti berbagi opini atau detail kehidupan seseorang. Berdasarkan hal itu, tentunya bukan menjadi hal yang aneh jika para pengembang media sosial terus berinovasi dengan mengeluarkan fitur-fitur yang mendorong peningkatan ekspresi diri di media sosial.

Untuk lebih mudah memahami fungsi dari fitur media sosial sebagai sarana ekspresi diri, mari kita simak tabel berikut ini yang mengambil contoh dari fitur-fitur di Instagram:

Fitur	Aktivitas	Fungsi
Instagram Post Feed	Bunga mengunggah fotonya saat berlibur di Bali	Bunga melakukan ekspresi diri
Likes	Adit menyukai foto yang diunggah oleh Bunga	Adit melakukan ekspresi diri secara simbolik berupa ekspresi suka (likes)
Comments	Adit meninggalkan komentar pada foto yang diunggah Bunga	Adit melakukan ekspresi diri dengan mengungkapkan opininya pada kolom komentar

hal yang manusiawi. Tak jarang kita menemukan seseorang yang enggan mengunggah foto diri tanpa menggunakan *filter*. Jasa jual beli *followers* pun laris manis karena angka tersebut sering kali dijadikan patokan seberapa “hits” seseorang di media sosial.



Sebagaimana yang sudah disinggung sebelumnya, ketika kita sibuk menjadikan media sosial sebagai poros kehidupan, kita bisa kehilangan minat untuk menjalin hubungan sosial nyata dengan orang lain. Kita lebih peduli terhadap jumlah *followers*, *likes*, atau komentar yang didapatkan di media sosial. Waktu yang kita habiskan untuk bermedia sosial juga semakin meningkat, sehingga kita kehilangan banyak kesempatan untuk menjalin *quality time* bersama keluarga dan teman-teman. Kita jadi semakin sering sibuk sendiri dan melewatkan ajakan untuk nongkrong bersama teman-teman.

Lama-kelamaan, tanpa kita sadari dunia kita justru semakin menyempit. Namun, dalam waktu bersamaan terasa semakin meluas dengan hadirnya “teman-teman” *online*. Meskipun begitu seperti yang sudah kita pahami sebelumnya, banyak dari hubungan *online* tersebut adalah hubungan yang dangkal dan tidak bisa memenuhi kebutuhan kita. Ketika kita pun

Persona Manusia Kesepian di Media Sosial

Ayu Yustitia



Perilaku seseorang di media sosial memang tidak bisa kita jadikan indikator untuk mendiagnosis kondisi kesehatan mental seseorang. Akan tetapi, jika kita bisa merasakan perubahan perilaku bermedia sosial orang terdekat, kita bisa lebih mudah memberikan dukungan. Termasuk kepada mereka yang sedang mengalami kesepian.

Pada bagian sebelumnya, sudah sedikit dibahas karakter dan fitur-fitur media sosial yang cenderung mendorong kita untuk melakukan ekspresi diri. Ekspresi diri tak terkecuali juga dilakukan oleh orang-orang yang mengalami kesepian. Terdapat banyak sekali penelitian yang berfokus pada bagaimana orang-orang kesepian menunjukkan "wajah" atau "persona"nya di media sosial. Perilaku bermedia sosial yang kita lakukan saat kesepian, ternyata memiliki beberapa

yang meluapkan emosinya di media sosial. Selain itu, seperti yang sudah dibahas sebelumnya, kesepian semakin membuat kita ingin mengunggah status lebih banyak dan semakin lama berselancar di media sosial. Agar lebih jelas, kamu bisa melihat gambar di bawah ini untuk memahami hubungan antara penggunaan dan pengekspresian kesepian di media sosial.



Keinginan untuk Melakukan Katarsis

Alasan lainnya yang mendorong seseorang untuk mengungkapkan rasa kesepian di media sosial adalah katarsis. Katarsis adalah ekspresi yang dilakukan untuk meringankan dan melepaskan emosi negatif yang kita rasakan. Katarsis bertujuan untuk melepaskan dan memunculkan emosi terpendam yang berasal dari kejadian traumatis ke alam sadar kita. Katarsis sangat bermanfaat untuk kesehatan mental karena dapat menghindarkan penumpukan emosi negatif yang berpotensi merugikan kita di kemudian hari. Katarsis bisa

Part IV:

CARA MENGELOLA KESEPIAN



Berdialog dengan Sepi

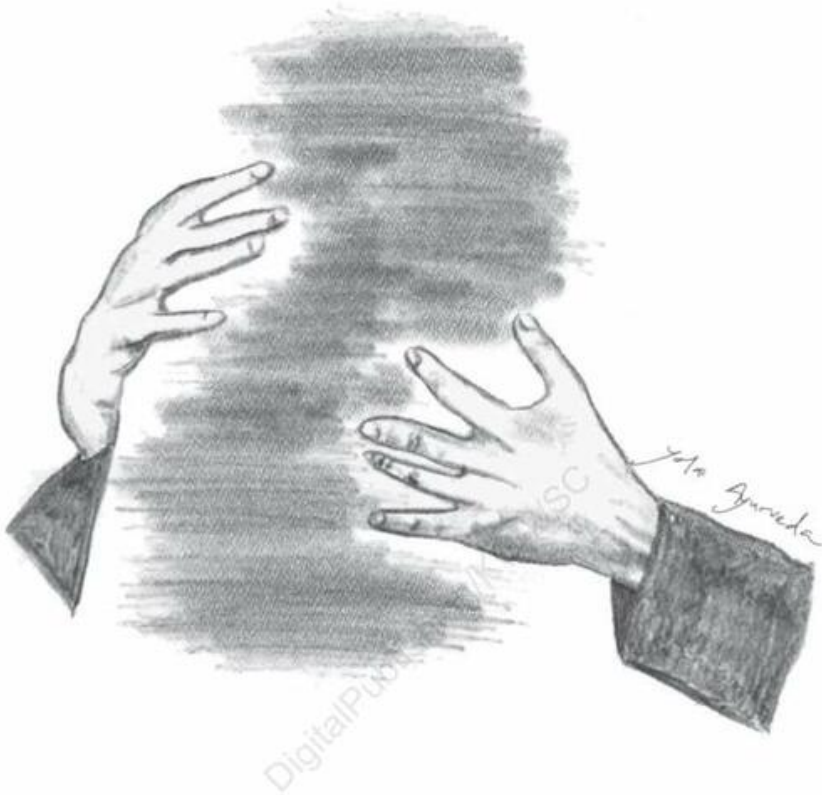
Annisa Poedji Pratiwi



Berdialog dengan orang-orang di sekitar adalah hal yang sering kita lakukan dalam keseharian. Ada berbagai hal yang kita sampaikan melalui dialog tersebut, seperti menyampaikan rasa terima kasih, meminta maaf, memaafkan, atau mengucapkan “*I love you*” kepada orang yang kita sayangi. Namun, pernahkah kita berdialog dengan sosok yang senantiasa menemani diri kita selama 24 jam penuh setiap harinya? Siapakah sosok ini? Apakah kita telah mengenalnya? Ya. Dia adalah diri kita sendiri. Diri yang senantiasa menemani kita menjalani

Dinamika Kesepian: Pikiran Negatif dan Sensitivitas yang Menjerat Diri

Ernawati Widyaningsih



"Aku jarang bicara, pasti mereka menganggapku gak asyik."

"Bagaimana kalau ternyata menurut mereka aku rekan kerja yang merepotkan?"

"Kadang, aku ingin berpendapat tapi takut salah bicara dan dibenci orang."

Kalimat-kalimat di atas adalah contoh dari pikiran negatif yang kerap muncul pada orang yang memiliki kendala dalam interaksi sosial. Pikiran-pikiran negatif ini biasanya didasari oleh kekhawatiran, ketakutan, dan sensitivitas berlebih terhadap

Bagaimana Mengelola Pikiran yang Negatif dan Sensitivitas Berlebih?



Mengelola pikiran negatif adalah hal yang menantang untuk dilakukan. Apalagi jika pola berpikir negatif sudah menjadi kebiasaan berpikir yang tertanam dalam diri, baik itu karena faktor genetik atau karena adanya proses belajar dari lingkungan. Terkadang kita tidak menyadari pikiran yang negatif yang kita miliki. Kita membiarkannya merusak hingga semakin lama kita masuk dan terhanyut di sana. Lalu apa yang dapat dilakukan agar tidak terhanyut di dalam pusaran pikiran negatif? Berikut adalah serangkaian cara yang dapat dilakukan untuk mengelola pikiran negatif kita¹⁶⁶.

¹⁶⁶Wilding, C., & Milne, A. (2008). Teach yourself cognitive behavioural therapy. Blacklick, OH: McGraw-Hill.

Situasi/Peristiwa	Perasaan	Pikiran Otomatis	Respons Perilaku
Tuliskan apa yang terjadi (dapat menggunakan <i>who, what, where, when</i>) Contoh: Saat berbicara dengan orang baru di kegiatan OSPEK kampus	Tuliskan perasaan yang muncul saat berada dalam situasi tersebut. Sertakan seberapa besar intensitas perasaan yang dirasakan (dalam %). Contoh: Cemas (90%) Tidak PD (100%) Insecure (80%)	Apa pikiran yang muncul di dalam situasi tersebut? Tuliskan pikiran dan seberapa besar (dalam %) keyakinan akan pikiran tersebut. Contoh: "Aku tampak bodoh" (80%) "Dia pasti menganggap aku aneh/ gak asyik" (100%)	Kecenderungan respons perilaku seperti apa yang dilakukan dalam situasi tersebut? Contoh: Aku lebih banyak diam dan menghindari percakapan

Saat mencobanya untuk pertama kali, sangat wajar jika terasa sulit. Oleh karena itu, kamu perlu membiasakan diri dengan terus berlatih membuat catatan. Dengan membuat pencatatan, kita dapat lebih jelas memetakan NATs dan bagaimana manifestasinya pada perasaan dan perilaku.

2. Menguji Pikiran yang Keliru

Pikiran kita memiliki cara yang cerdas dan persisten untuk meyakinkan tentang sesuatu yang tidak benar. Hal ini dapat terjadi karena adanya bias dalam proses mempersepsikan sesuatu (bias pikir), baik itu akibat dari pengalaman di masa lalu atau karena proses belajar yang didapat dari lingkungan.

Situasi/Peristiwa	Perasaan	Pikiran Otomatis	Bukti yang Memperkuat Pikiran Otomatis	Bukti yang Melemahkan Pikiran Otomatis
Tuliskan apa yang terjadi (dapat menggunakan <i>who, what, where, when</i>) Contoh: Saat berbicara dengan orang baru di kegiatan OSPEK kampus	Tuliskan perasaan yang muncul saat berada dalam situasi tersebut. Sertakan seberapa besar intensitas perasaan yang dirasakan (dalam %). Contoh: Cemas (90%) Tidak PD (100%) Insecure (80%)	Apa pikiran yang muncul dalam situasi tersebut? Tuliskan pikiran dan seberapa besar (dalam %) keyakinan akan pikiran tersebut. Contoh: "Aku tampak bodoh" (80%) "Dia pasti menganggap aku aneh/ gak asyik" (100%)	Adakah bukti yang mendukung pikiran ini? Contoh: Aku kurang terampil dalam berkomunikasi, Aku belum mengenal orang itu sehingga belum mengenal karakternya	Adakah bukti yang tidak mendukung pikiran ini? Contoh: Sebenarnya, caraku berkomunikasi sudah jauh lebih dari sebelumnya. Dan temanku terlihat nyaman-nyaman saja denganku. Topik pembicaraan adalah hal umum yang aku pahami, jadi aku dapat menjawab pertanyaannya jika tidak sibuk dengan kecemasanku sendiri

Situasi/ Peristiwa	Perasaan	Pikiran Otomatis	Bukti yang Memperkuat- kan Pikiran Otomatis	Bukti yang Melemahkan Pikiran Otomatis	Pikiran Alternatif
Tuliskan apa yang terjadi (dapat menggunakan <i>who, what, where, when</i>) Contoh: Saat berbicara dengan orang baru saat kegiatan OSPEK kampus	Tuliskan perasaan yang muncul saat berada dalam situasi tersebut. Sertakan seberapa besar intensitas perasaan yang dirasakan (dalam %). Contoh: Cemas (90%) Tidak PD (100%) Insecure (80%)	Apa pikiran yang muncul dalam situasi tersebut? Tuliskan pikiran dan seberapa besar (dalam %) keyakinan akan pikiran tersebut. Contoh: "Aku tampak bodoh" (80%) "dia pasti mengangapku aneh/ gak asyik" (100%)	Adakah bukti yang mendukung pikiran ini? Contoh: Aku kurang terampil dalam berkomunikasi, Aku belum mengenal orang itu sehingga belum mengenal karakternya	Adakah bukti yang tidak mendukung pikiran ini? Contoh: Aku sudah belajar dan berlatih cara berkomunikasi yang baik dan sopan Topik pembicaraan adalah hal umum yang aku pahami, jadi aku dapat menjawab pertanyaannya	Temukan sebanyak-banyaknya pikiran yang lebih seimbang dengan mempertimbangkan semua bukti. Berikan derajat keyakinan Anda (dalam %) Contoh: Cara berkomunikasi mungkin memang belum sempurna, jadi ini adalah kesempatan untuk melatihnya (70%) Kita memang belum saling mengenal, tapi tidak ada masalah selama aku berkomunikasi dengan baik dan sopan" (80%) "Kalau aku tidak paham topik pembicaraan, ini kesempatan untuk menambahkan wawasan. Bahkan, aku tidak perlu banyak bicara, cukup bertanya saja" (80%)

Situasi/ Peristiwa	Perasaan	Pikiran Otomatis	Pikiran Alternatif	Perasaan dan Pikiran Anda Saat Ini
Tuliskan apa yang terjadi (dapat menggunakan who, what, where, when) Contoh: Saat berbicara dengan orang baru di kegiatan OSPEK kampus	Tuliskan perasaan yang muncul saat berada dalam situasi tersebut. Sertakan seberapa besar intensitas perasaan yang dirasakan (dalam %). Contoh: Cemas (90%) Tidak PD (100%) Insecure (80%)	Apa pikiran yang muncul dalam situasi tersebut? Tuliskan pikiran dan seberapa besar (dalam %) keyakinan akan pikiran tersebut. Contoh: "Aku tampak bodoh" (80%) "Dia pasti menganggap aku aneh/gak asyik" (100%)	Temukan sebanyak-banyaknya pikiran yang lebih seimbang dengan mempertimbangkan semua bukti. Berikan derajat keyakinan Anda (dalam %). Contoh: "Cara berkomunikasi mungkin memang belum sempurna, jadi ini adalah kesempatan untuk melatihnya" (60%) "Kita memang belum saling mengenal, tapi tidak ada masalah selama aku berkomunikasi dengan baik dan sopan" (70%) "Kalau aku tidak paham topik pembicaraan, ini kesempatan untuk menambah wawasan" (60%)	Tuliskan perasaan dan pikiran saat ini. Seberapa jauh (dalam %) masih meyakini perasaan dan pikiran negatif. Contoh: Aku dapat mengikuti alur pembicaraan dengan baik, sehingga aku merasa baik-baik saja dan lebih percaya diri (80%) Aku tidak lagi berpikir bahwa aku tampak bodoh dan dianggap tidak asyik (0%)

Dari Diskoneksi Menjadi Terkoneksi dengan Merawat Relasi

Isnaniar Noorvitri



Mitos: Kesepian karena Tidak Punya Teman

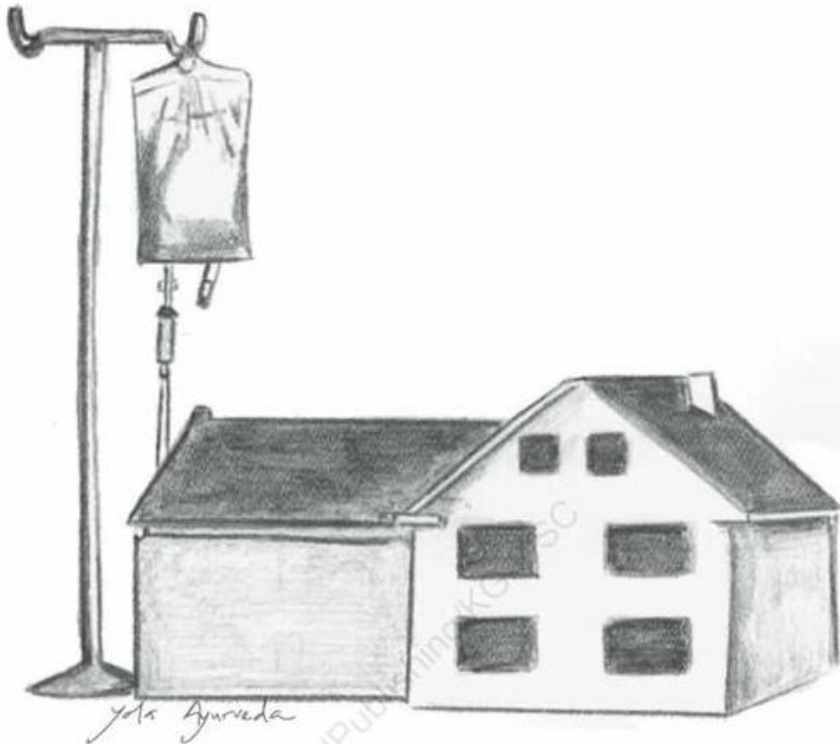
Kesepian, kini menjadi permasalahan global yang dirasakan orang-orang di hampir seluruh belahan dunia¹⁶⁷. Pandemi membuat kita mengalami diskoneksi dengan lingkungan secara fisik maupun emosi, dan hal itu juga membuat kita berjarak dengan orang lain, keluarga serta alam. Pembatasan kegiatan dari lingkungan sosial berdampak besar terhadap meningkatnya rasa kesepian¹⁶⁸. Perasaan yang diikuti dengan

¹⁶⁷ Yanguas Javier, S. Pinazo-Henandis, F. J. Tarazona-Santabalbina. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomed*, 89(2): 302–314.

¹⁶⁸ Hwang, Tzung-Jeng, K. Rabheru, C. Peisah, W. Reichman, M. Ikeda. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *Int Psychogeriatr*. 26: 1–4.

Terapi Menghadapi Kesepian

Annisa Fitria



Bicara mengenai 'obat' kesepian, saya ingin memulai dengan mengutip perkataan seorang klien dalam sebuah sesi konseling:

"Mbak, ternyata untuk didengarkan orang lain itu mahal yah.
Saya rindu untuk bisa didengarkan seperti ini.
Selama ini saya kesepian..."

Bagi saya, kalimat tersebut seperti sebuah pengingat bahwa kebutuhan akan keberadaan orang lain dan keinginan untuk saling terhubung sebenarnya sangat esensial dalam

kelangsungan hidup seseorang sementara. Akan tetapi, jika respons tidak sehat tersebut terus dipertahankan, otak memulai serangkaian penyesuaian pada perilaku, dan perubahan kerja saraf, hormonal, seluler, hingga gen, yang berdampak negatif bagi penyesuaian diri, kesehatan dan kesejahteraan mental¹⁸.

Di balik semua proses di atas, dengan merasa kesepian, tubuh sebenarnya sedang menyampaikan pesan kepada manusia untuk melakukan sesuatu agar kembali mampu menghadapi tekanan lingkungan dan bertahan hidup. Seluruh proses inilah yang kemudian menjadi sistem proteksi mental yang dikerjakan oleh otak sosial manusia. Ketika seseorang kembali terhubung dengan lingkungannya secara proporsional, tubuh berusaha mengoptimalkan perlindungan dalam bentuk penghiburan terhadap kesulitan, pencegahan perilaku merusak ketika berhadapan dengan bahaya, regulasi terhadap ketakutan yang berlebihan, berpikir logis dan bertanggung jawab terhadap ketidaktauan dan ketidakpastian yang bisa muncul kapan saja dalam kehidupan²¹⁷.



²¹⁷ Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R., ... & Johnson, S. (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(6), 627-638.

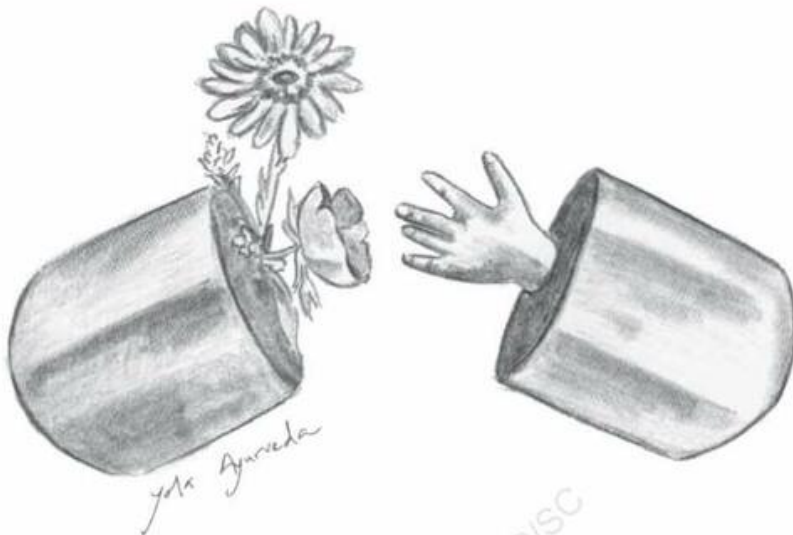
Part V:

PANDUAN UNTUK HIDUP SENDIRI DAN BERBAHAGIA



Vitamin dalam Menjalani Hidup Sendiri: Journalling dan Meditasi

Azri Augustin

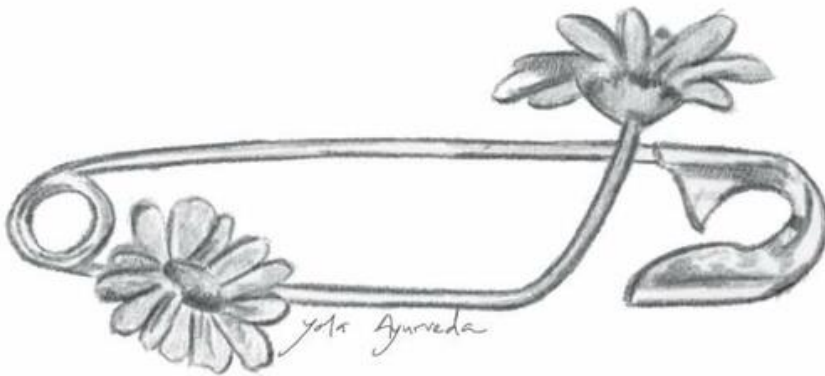


Merasakan kesepian memang membuat tidak nyaman, rasanya seperti berada dalam ruangan seorang diri. Wajar sebetulnya jika kita berharap ada bantuan untuk meringankan rasa tidak nyamannya. Hanya saja, kita perlu menyadari bahwa bisa saja harapan itu tidak dapat terwujud. Tindakan orang lain untuk bersedia membantu, adalah area di luar kuasa diri. Kita tidak dapat mengendalikan bantuan agar selalu ada, sehingga kewajiban kitalah untuk mencoba memberdayakan diri. Salah satu caranya adalah dengan mengusahakan agar kegiatan lebih nyaman meski dijalani dengan hidup sendiri.

Sebelum memulai menumbuhkan rasa nyaman, cobalah sadari apakah dalam diri masih ada timbunan emosi yang tersimpan. Timbunan emosi bisa saja muncul saat merasa sedih, tapi kita berusaha tetap terlihat baik-baik saja. Semua

Mengubah Ketergantungan Sosial menjadi Keterhubungan Sosial dengan Compassion

Mirza Muchammad Iqbal



Perasaan ingin merasa dimiliki, dihargai, dirangkul, didengarkan serta dipahami oleh orang lain merupakan kebutuhan dasar manusia²³¹. Kebutuhan ini dirangkum oleh Abraham Maslow dalam teori lima hierarki kebutuhan dasar manusia, yaitu *need of belonging* (memiliki) dan *to be belonged* (dimiliki). *Need of belonging* dan *to be belonged* merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi setelah kebutuhan fisik, seperti makan, minum, dan tempat tinggal. Memahami orang lain dan menjalin hubungan yang saling menghangatkan ini sangatlah esensial. Perasaan hangat karena dimiliki dan dipahami sangat penting untuk menjaga

²³¹ Leon n F. Seltzer. (2017). Feeling Understood — Even More Important Than Feeling Loved? | Psychology Today. Retri Agustus 29, 2021, from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evolution-the-self/201706/feeling-understood-even-more-important-feeling-loved>.

Flow: Menikmati Kesendirian Tanpa Merasa Sepi dengan *Passion* dan Hobi

Anisah Zuhriyati



Dari tulisan tulisan sebelumnya, kita paham bahwa kesepian tidak selalu soal kesendirian. Kesepian mengacu pada keadaan mental yang negatif dan perasaan terisolasi secara sosial yang subjektif. Sementara kesendirian adalah keadaan fisik yang objektif yang ditandai absennya keberadaan orang lain²³⁵. Seseorang dapat merasakan sepi di tengah keramaian karena kehilangan konektivitas dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, seseorang dapat menikmati kesendirian tanpa merasakan kesepian maupun emosi negatif lainnya.

²³⁵ Rodriguez, M., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2020). Reframing Time Spent Alone: Reappraisal Buffers the Emotional Effects of Isolation. *Cognitive therapy and research*, 1–16. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10128-x>

Menyadari Sepi sebagai Ruang Pertumbuhan yang Perlu Dirayakan

Anggrelika P. Krestaryaningwidhy



Bagaimana kita menyambut rasa sepi yang singgah dalam relung hati? Sepi, sendiri, dan sunyi cenderung hanya dimaknai sebagai ruang kosong yang penuh kepungan rasa tidak nyaman. Kehadirannya jarang dikaitkan dengan kebahagiaan dan emosi positif lainnya. Bahkan sepi kerap dianggap sebagai “teman baik” kesedihan, rasa hampa, tak berdaya, dan putus asa²⁴⁶. Setiap orang pernah mengalami sepi, tapi justru

²⁴⁶ Bevin, Sarah J. (2011). *Psychology of Loneliness*. New York: Nova Science Publishers. Hlm. 78.

Part VI:

UPAYA BERSAMA UNTUK MENGURANGI KESEPIAN



Upaya untuk Meringankan Kesepian di Sekitar Kita

Regis Machdy



Setelah membaca seluruh atau sebagian buku ini, pelan-pelan kita menyadari bahwa berdamai dengan kesepian adalah sebuah perjalanan yang perlu ditempuh sendiri. Merasakan secara utuh dan sadar akan berbagai emosi yang hadir mengiringi kesepian (hampa, kosong, sedih, malu, merasa gagal, dan lain-lain) serta membingkai ulang makna dari perasaan tersebut dalam hidup seseorang adalah hal mutlak untuk berdamai dengan kesepian. Namun, apakah ada cara yang bisa kita lakukan untuk membantu orang-orang mempercepat perjalanannya dalam kesepian? Atau minimal, apa yang bisa kita lakukan untuk mendistraksi mereka dari rasa sepi? Atau bagaimana caranya meramaikan hari-hari mereka

Profil Penulis

Regis Machdy



Regis Machdy adalah *co-founder* Pijar Psikologi dan penulis buku national mega bestseller “Loving the Wounded Soul”. Saat ini ia banyak menghabiskan waktunya untuk mengajar Yoga dan belajar berbagai jenis tari. Ia dapat ditemui di blog

pribadinya www.svadharmas.net dan Instagram @regismachdy.

Reno Prasasto



Reno adalah Co-founder Pijar Psikologi. Sedikit berbeda dengan teman-temannya yang berkecimpung di bidang psikologi klinis, ia lebih senang bermain dengan data dan statistika di bidang psikometri.

Saat ini Reno adalah seorang *data analyst* untuk bidang HR di sebuah perusahaan teknologi di Indonesia. Terkadang, ia dapat ditemukan sedang main musik di panggung dadakan, jarang-jarang menulis di blog pribadi prasasto.com, atau bisa langsung dihubungi melalui LinkedIn (Reno Prasasto).

Bianglala Andriadewi



Bianglala atau lebih sering dipanggil Lala, merupakan psikolog klinis dewasa yang memulai praktiknya pada tahun 2019. Tidak hanya sebagai psikolog klinis, Bianglala juga merupakan *founder* dari platform layanan kesehatan mental, Welas Asih. Mengangkat *value* serupa, Bianglala ingin terus berbagi dan mengedukasi tentang bagaimana cara berwelas asih kepada diri dan sesama, karena setiap makhluk berhak berbahagia. Bianglala dapat ditemui di instagram @bianglalaa atau @welasasihid.

Koes Ayunda Zikrina Putri



Ayunda, lulusan psikologi yang kemudian memutuskan mencintai dunia *branding* dan *digital marketing* sebagai pilihan karier. Psikologi tetap memiliki tempat dalam hidupnya, membantunya memahami kehidupan dan dirinya sendiri lebih baik. Ambil bagian dalam menulis dua buku kompilasi bersama para penulis di Pijar Psikologi adalah bagian dari usahanya tidak melupakan psikologi yang sudah banyak membentuk pribadinya. Pecinta klub sepak bola Liverpool FC ini bisa disapa di Twitter di @ayundazikrina.

Mirza Muchammad Iqbal



Mirza berfokus pada isu-isu psikologi sosial yang berkaitan dengan konflik relasi antar kelompok (*intergroup conflict*), pembentukan keyakinan (*belief formation*), dan bias-bias dalam pemikiran, serta keyakinan individu terhadap teori konspirasi (*belief in conspiracy*). Ia mendedikasikan dirinya dengan menulis dan meneliti isu-isu psikologi terkini, serta mengembangkan metode eksperimen untuk menjawab persoalan-persoalan sosial yang ada. Saat ini Mirza sedang menempuh studi magister psikologi di University of Glasgow, United Kingdom. Mirza bisa diajak berdiskusi dan menyeduh secangkir kopi di email: mirzamuchiqlbal@gmail.com, Instagram: [@mirzaiqlbal](https://www.instagram.com/mirzaiqlbal), LinkedIn: Mirza Muchammad Iqbal. Beberapa penelitian Mirza juga bisa dibaca di Researchgate: [Mirza Muchammad Iqbal](https://www.researchgate.net/profile/Mirza-Muchammad-Iqbal).

Zahrah Nabila Putri



Ara, belum lama menjalani peran sebagai seorang psikolog klinis dalam hidupnya. Pijar psikologi telah menjadi tempat bagi Ara untuk belajar, berkembang, serta berpulang di tengah kesibukannya sekarang. Ia menikmati proses berkelana dalam

alam, energi, rasa, gerak, pikiran, serta jiwa. Olah tubuh dengan yoga menjadi hal baru yang ia tekuni, sekaligus tempat berproses untuk terus memahami diri, alam dan orang lain. Menikmati kopi, budaya Korea, Jepang, serta kucing adalah jurus lainnya untuk tetap bahagia.

Arindah Arimoerti Dano



10 tahun lebih memutuskan mendalami bidang psikologi, ternyata membuat Arindah semakin jatuh cinta dengan kompleksitas perilaku, emosi, dan cara otak manusia bekerja. Sehari-hari, Arindah bekerja sebagai psikolog klinis di sebuah sekolah dan klinik di Jakarta Selatan, bekerja bersama anak, remaja, keluarga, dan anak-anak muda dengan berbagai latar belakang permasalahan. Saat ini sedang menikmati peran dan rutinitasnya sebagai psikolog, manusia, *and repeat*.

Liswindio Apendicaesar



Liswindio Apendicaesar adalah seorang penulis dan penerjemah, bergiat di Komunitas Sastra Pawon. Buku kumpulan cerpennya berjudul Malam untuk Ashkii Dighin (Bukukatta, 2017).

Tahun 2021 menerjemahkan kumpulan puisi Enid Blyton yang berjudul *Child Whisper* ke dalam Bahasa Indonesia (Bisikan Anak-anak, Bukukatta). Beberapa puisinya yang ditulis dalam Bahasa Inggris telah dimuat di berbagai jurnal sastra internasional. Pada tahun 2021 terpilih sebagai Indonesian Emerging Writer di Ubud Writers and Readers Festival. Beberapa artikelnya dimuat di *The Jakarta Post*, *Magdalene*, *Pijar Psikologi*, dll. Saat ini bekerja sebagai guru Bahasa Inggris di Myanmar International School. Dapat disapa di berbagai media sosial @Liswindio.

Fika Nadia Tirta Maharani



Fika memulai perjalanan memasuki dunia literasi ketika magang di Pijar Psikologi pada tahun 2018. Semenjak itu, dirinya terkesima dan yakin bahwa menyelami relung psikis manusia menjadi suatu kebermanaknaan dalam hidupnya. Keberkahan tersendiri

bagi dirinya untuk menyaksikan seseorang bergumul dengan dirinya hingga merekah menjadi versi terbaiknya, membuat Fika melangsungkan pendidikannya untuk menjadi seorang psikolog klinis. Perempuan yang menyukai menyeruput kopi di sudut café ini bisa ditemui melalui email fikanadia.t@gmail.com atau Instagram @fikanadia.t.

Ayu Yustitia



Ayu sudah senang menulis sejak kecil dan bergabung dengan Pijar Psikologi menjadi keputusan terbaik yang pernah ia ambil. Mulanya diterima sebagai penulis magang, Ayu kemudian dipercaya untuk menjadi Operations Manager sekaligus Admin Pijar Psikologi selama 3 tahun. Selama berperan di Pijar Psikologi, Ayu juga kerja *full time* di salah satu agensi digital di Yogyakarta selama 1,5 tahun. Pengalaman itulah yang mengantarnya menemukan cintanya pada *social media* dan dunia digital. Seseekali, Ayu juga suka menulis *review skin care* di Instagram-nya @senandikaayu atau Blog-nya senandikaayu.wordpress.com.

Annisa Poedji Pratiwi



Annisa adalah seorang psikolog klinis yang telah berpraktik sejak 2015. Ia merupakan salah satu *co-founder* fasilitas pelayanan psikologi di Yogyakarta, Charisma Consulting. Ia memiliki minat pada psikologi transpersonal, *mindfulness*, *compassion*, *forgi veness*, stabilisasi emosi, serta neuropsikologi. Terkadang, ia suka berbagi edukasi tentang

kesehatan mental dan berbagai teknik untuk mengelola emosi melalui Instagram @annisappratiwi maupun @charisma.consulting.

Ernawati Widyaningsih



Erna atau sering disapa akrab dengan sebutan Ern, adalah seorang psikolog klinis yang telah berpraktik sejak tahun 2015. Bersama dengan rekan-rekan sejawatnya, ia mendirikan fasilitas pelayanan psikologi di Yogyakarta, Charisma Consulting. Dalam berpraktik, ia memiliki ketertarikan pada ranah psikologi transpersonal, pengembangan diri (*find purpose in life*), *mindfulness*, *compassion*, *forgiveness*, dan stabilisasi emosi. Erna dapat ditemui di instagram @ernawati.widyaningsih atau @charisma.consulting.

Isnaniar Noorvitri



Isna, begitu ia akrab disapa, memulai perjalanan menulis bersama Pijar Psikologi di awal tahun 2018. Dari sana, dimulailah pencarian diri hingga pada tahun 2020 menemukan kinesiologi dan yoga sebagai perjalanan ke dalam diri melalui olah tubuh, energi,

perasaan, pikiran maupun jiwa. Kini, ia banyak menikmati waktunya dengan mengajar yoga di @amazing8yoga dan sebagai konselor di @amazing.pointofbalance Yogyakarta. Isna dapat dihubungi melalui e-mail isnaniar.hn@gmail.com atau instagram @isnaniarr.

Annisa Fitria



Nisa adalah seorang psikolog klinis yang pada mulanya memantapkan diri untuk berpraktik di ranah dewasa, namun kemudian jatuh cinta pada dunia anak-anak. Saat ini, Nisa bekerja untuk kedua bidang tersebut di Bandung, Jawa Barat. Ini adalah pengalaman pertamanya menulis untuk Pijar Psikologi. Ia senang menghabiskan waktu dengan diri sendiri, tetapi juga menikmati kesempatan bertukar cerita, dan saling mendengarkan bersama teman-teman. Mari saling terhubung lewat instagram @annisafitria92 atau email annisafitria92@gmail.com.

Azri Augustin



Achi, begitu ia biasa disapa, adalah seorang psikolog klinis yang berpraktik sejak tahun 2012. Ia mengawali karier dengan menjadi psikolog klinis di Rumah Sakit Jiwa. Achi juga merupakan Co-Founder Biro Psikologi Intuisi, suatu lembaga penyedia layanan psikologi di Yogyakarta. Pengalamannya mendampingi berbagai kasus gangguan mental berat membuatnya kerap diundang sebagai narasumber dalam seminar dan *workshop*. Achi aktif mengedukasi mengenai kesehatan mental melalui tulisannya di instagram @azriaugustins dan @biropsikologi.

Anisah Zuhriyati



Pertama kali berkenalan dengan Pijar Psikologi saat menjadi editor magang pada tahun 2018. Dari sanalah ketertarikan untuk belajar memahami manusia tumbuh dan membawanya ke banyak tempat. Dalam perjalanannya, Anisah menemukan banyak hal menarik di bidang pendidikan, bahasa, dan psikologi. Merajut dan mencoba resep baru sering dipilih sebagai aktivitas untuk 'mempersilakan' *flow*, hadir di waktu luang. Berdomisili di Yogyakarta, Anisah dapat dihubungi melalui anisah.zuhriyati@gmail.com

Anggrelika P Krestaryaningwidhy



Tahun 2015 menjadi awal perjalanan Anggrelika menemani langkah Pijar Psikologi. Kini, Perempuan yang akrab disapa "Anggre" ini merupakan seorang praktisi HR. Ia banyak bergelut di bidang *learning and development*.

Bersama Pijar, ia merawat ilmu psikologinya. Pijar membuatnya terus belajar memahami manusia. Misinya adalah senantiasa menjadi *partner* untuk tumbuh bagi setiap insan. Tertarik berdiskusi seputar dunia pendidikan dan pengembangan diri? Jangan sungkan temui dia di LinkedIn (Anggrelika P. Krestaryaningwidhy).

Profil Ilustrator

Yola Ayurveda



Buku "Yang Belum Usai" karya Pijar Psikologi adalah proyek buku pertama Yola yang mana ia berperan sebagai ilustrator cover dan isi buku. Sedangkan buku "Sepi" adalah proyek ilustrasi buku yang selanjutnya. Yola sangat terbuka untuk berkolaborasi dan bisa dihubungi di yolanoviandita@gmail.com serta Instagram @yolaayurveda.

Sudahkah kamu membaca buku karya Pijar
Psikologi yang lain?



Nonfiksi:

YANG BELUM USAI: Kenapa Manusia
Punya Luka Batin?



#UnderstandingHumanSeries

GENESIS

Indah Hanaco x pijarpsikologi.org

Novel:
GENESIS

Catatan untuk Diriku

DigitalPublishing/KG-2/SC



Kesepian adalah pengalaman yang amat personal dan sekaligus sebuah fenomena global. Sering kita merasa sendiri dan paling menderita dalam kesepian, tapi ternyata kita bersama-sama dalam penderitaan dan kesepian itu.

Buku ini ditulis untuk membantu siapa pun yang merasakan sepi agar dapat berkenalan dengan kesepian yang dialami. Selain itu, buku ini berusaha mengajak pembaca mentransformasi kesepian yang dialami menjadi kesendirian yang dapat dinikmati.

Kesepian yang kita kira menyedihkan, sebenarnya adalah kesempatan untuk berkarya dan bertumbuh sebagai manusia. Namun, apakah kita bisa menerima kesepian sebagai kesendirian yang bermakna?

Siapkah kita menyapa sepi di dalam hati kita? Mari telusuri sepi yang senantiasa menghinggapi hati kita melalui buku ini. Mari pahami sepi agar kita semakin peka dengan mereka yang butuh kehadiran kita.



Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kompas Gramedia Building
Jl Palmerah Barat 29-37 Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110, 53650111 ext. 3218
Web Page: www.elexmedia.id



@yoibooks

YOI
BOOKS

Ilustrator: Yola Ayurveda

SELF IMPROVEMENT 15+
Mental Health



722080052

Harga P. Jawa Rp 88,000,-

9 786230 030239