



## HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA PUTRI *BOARDING SCHOOL* DI PONDOK KARYA PEMBANGUNAN AL-HIDAYAH PROVINSI JAMBI

Septia Dwi Mawarti<sup>1</sup>, Nurlinawati<sup>2</sup>, Riska Amalya Nasution<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi,  
septiadwimawarti29@gmail.com <sup>1</sup>, nurlinawati1983@gmail.com <sup>2</sup>, riskanasution@unja.ac.id <sup>3</sup>

### Abstrak

Kesehatan mental adalah bagian penting untuk mencapai kesehatan yang baik. Prevalensi penderita gangguan mental emosional di Provinsi Jambi adalah sebanyak 3,6% dan sebagian orang yang mengalaminya adalah kelompok remaja. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan, sering mengalami perubahan suasana hati sehingga sangat rentan mengalami kecemasan. Kecemasan menjadi bagian dari problema belajar dan perpisahan pada setiap remaja yang akan mulai memasuki lingkungan baru. Lingkungan tempat belajar yang baru merupakan salah satu hal yang dapat memicu munculnya rasa kesepian. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kesepian pada remaja putri *boarding school* di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 131 orang dan populasi berusia 12 sampai 15 tahun. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Zung-Self rating Anxiety Scale* untuk mengukur kecemasan dan *University of California of Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 58 orang (47,2%) dan sebanyak 61 (49,6%) orang mengalami kesepian berat. Berdasarkan hasil uji statistik *correlation gamma* didapatkan nilai p sebesar 0,000 dan  $r$  0,078\*. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kesepian pada remaja putri *boarding school* di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Kesepian, Remaja.

### Abstract

*Mental health is an important part of achieving good health. The prevalence of sufferers of mental emotional disorders in Jambi Province is 3.6% and some of the people who experience it are teenagers. Adolescence is a period of transition or transition, often experiencing mood swings so that it is very vulnerable to experiencing anxiety. Anxiety becomes part of the learning and separation problems for every teenager who will start entering a new environment. The new learning environment is one of the things that can trigger feelings of loneliness. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and loneliness in young women boarding school at Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, Jambi Province. The type of research used is quantitative with a cross sectional method. Using a total sampling technique with a total sample of 131 people and a population aged 12 to 15 years. The instruments used were the Zung-Self rating Anxiety Scale questionnaire to measure anxiety and the University of California of Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale to measure loneliness. The results showed that most of the respondents experienced mild anxiety, namely as many as 58 people (47.2%) and as many as 61 (49.6%) people experienced severe loneliness. Based on the statistical correlation gamma test results, the p value was 0.000 and  $r$  0.078\*. There is a relationship between anxiety and loneliness in young women boarding school at Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah, Jambi Province.*

**Keywords:** Anxiety, Loneliness, Adolescence

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Letjen Soeprapto No.33, Telanaipura, Kota Jambi, 36122

Email : septiadwimawarti29@gmail.com

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dari orang-orang yang mempersepsikan kemampuannya untuk mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan dapat hidup bermasyarakat. Individu yang sehat mental akan selalu merasa aman dan bahagia dalam situasi dan kondisi apapun serta mampu mengendalikan diri (*World Health Organization*). (Hardianti et al., 2019) Prevalensi penderita gangguan mental emosional secara global menurut data WHO (2018) terdapat dalam rentang usia 10-19 tahun dan mencakup 16% dari beban penyakit serta cedera global. (Gatra Siwi & Bagus Qomaruddin, 2021a) Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, 10% dari penderita gangguan mental emosional termasuk dalam kelompok usia remaja. Seseorang dikatakan remaja karena sudah tidak bisa disebut kanak-kanak namun belum cukup matang sebagai individu dewasa. Rentang usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan, sering mengalami perubahan suasana hati dan *mood* yang tidak stabil sehingga sangat rentan mengalami kecemasan. (Gumantan et al., 2020)

Penderita gangguan mental emosional di Indonesia menurut data Riskesdas tahun 2018 adalah 9,8%, sedangkan di Provinsi Jambi berada di angka 3,6%. (Ruskandi, 2021) Gangguan mental emosional yang dialami remaja didominasi dengan depresi dan kecemasan atau *anxiety*. (Ruskandi, 2021) Kecemasan merupakan respon terhadap situasi eksklusif yang mengancam dan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, dan pada tahap menemukan identitas diri. (Dedy Nugraha & Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020)

Perasaan cemas muncul bersamaan dengan beberapa respon baik fisik maupun psikologis. (Malfasari et al., 2020) Di beberapa situasi yang menegangkan rasa khawatir dan cemas muncul diikuti dengan tangan berkeringat, irama jantung yang berdenyut lebih cepat, menggigil, sesak nafas, dan disertai dengan otot tegang. Individu yang sedang mengalami cemas juga cenderung menjadi panik dan ketakutan seperti akan ada hal yang menakutkan terjadi. Ketika panik dan takut, individu akan mudah tersinggung, gelisah, gugup, dan tidak sabar. Kecemasan datang secara tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi sehingga individu yang mengalaminya hanya dapat mersepon dengan melawan rasa cemas tersebut atau menghidarinya. (Jarnawi, 2020) Gangguan-gangguan ini dapat mengganggu dan merusak kehidupan apabila tidak dikendalikan atau ditangani dengan baik. (Ferinadia et al., 2019) Keadaan psikologis individu yang tidak stabil atau sedang dilanda kecemasan akan berdampak pada kegiatan atau pencapaian yang diharapkan.

Kecemasan ini menjadi bagian dari problema belajar dan perpisahan pada setiap remaja yang akan menghadapi lingkungan baru. Salah satunya adalah melanjutkan sekolah di pesantren. (Hidayana et al., 2020)

Pondok pesantren (*Islamic Boarding School*) merupakan sebuah lembaga pendidikan yang mendalami ilmu agama Islam. (Bau et al., 2022) Kegiatan belajar mengajar di pesantren memiliki sedikit perbedaan dengan sekolah umum lainnya. Siapa pun yang ingin menuntut ilmu di pondok pesantren, maka individu tersebut harus bersedia untuk menaati peraturan yang ada, salah satunya adalah tinggal di asrama pesantren. Perpindahan dari lingkungan lama ke lingkungan baru dapat menimbulkan persepsi yang berbeda karena perubahan suasana dan kebiasaan. (Shasra, 2022) Lingkungan hidup dan tempat tinggal merupakan beberapa hal yang dapat memicu munculnya rasa kesepian (*loneliness*).

Kesepian adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan karena individu yang mengalaminya merasa hubungan dan interaksi sosial yang dijalaninya tidak sesuai dengan yang diharapkan. (Syamsul et al., 2018) Kesepian termasuk salah satu masalah psikologis yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Rasa kesepian yang semakin berlanjut dirasakan individu akan menyebabkan kurang percaya diri, merasa tidak berdaya, tidak berharga, tidak diperhatikan, dan merasa tidak dicintai. (Bini'matillah et al., 2018)

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan tingkat kesepian, depresi, kecemasan dan stress pada siswa berada pada kategori *normal, mild, moderate, severe, dan extremely severe* pada 30 hari terakhir. Mayoritas siswa atau sebesar 34% siswa merasakan kesepian pada tingkat *mild* dan 4% siswa merasakan kesepian dengan tingkat *extremely severe*. (Gatra Siwi & Bagus Qomaruddin, 2021a) Sebanyak 4% atau 15 orang siswa yang mereasakan kesepian pada kategori *extremely severe* semuanya adalah siswa perempuan. (Gatra Siwi & Bagus Qomaruddin, 2021a) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad Abdurrahman Ambo Dalle Mangkoso tentang kesepian pada santri. Dari 247 subjek diperoleh 89 santri mengalami kesepian pada tingkat sedang dengan presentase 36% dan 4 santri mengalami kesepian pada tingkat tinggi dengan presentase 1,6%. Santri yang sudah mampu beradaptasi untuk tinggal jauh dengan orang tua dan keluarga tidak lagi merasa kesepian. Begitu juga sebaliknya, kesepian tidak terjadi jika keinginan akan kualitas dan kuantitas sebuah hubungan sesuai dengan yang diharapkan oleh individu. (Syamsul et al., 2018)

Berdasarkan *surevy* pendahuluan yang peneliti lakukan di Pondok Karya Pembangunan (PKP) Al-Hidayah Provinsi Jambi melalui observasi dan wawancara dengan 10 orang santri putri baru kelas VII MTS yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2022. Didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 santri mengatakan sering merasa kesepian karena rasa rindu pada keluarga di rumah, jarang mendapat kunjungan dari keluarga

atau orang tua, dan sulit memulai pertemanan dengan santri baru sampai terkadang merasa cemas pada hari-hari berikutnya. Salah satu santri yang mengikuti proses wawancara mengatakan “Kadang ya Kak, rasanya mau pulang aja karena kangen banget”. Hal ini ditandai dengan beberapa santri terlihat tidak bersemangat, berjalan sendirian, tidak nafsu makan, dan berdasarkan penjelasan dari pengurus Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), ada beberapa santri yang pura-pura sakit agar mendapat kunjungan dari orang tua.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Kecemasan terhadap Kesepian pada Remaja Putri *Boarding School* di Pondok Karya Pembangunan (PKP) Al-Hidayah Provinsi Jambi”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi yang dilaksanakan dari bulan Oktober 2022 sampai April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 sampai 15 tahun atau santri kelas VII Sekolah Menengah Pertama di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Zung-Self rating Anxiety Scale* untuk mengukur kecemasan dan *University of California of Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* untuk mengukur kesepian. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan bivariat dengan uji statistic *correlation gamma*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Gambaran Karakteristik Responden di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri *Boarding School* di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase
1	<b>Usia</b>		
	12 Tahun	60	48,8%
	13 Tahun	60	48,8%
	14 Tahun	1	0,8%
	15 Tahun	2	1,6%
	<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100%</b>
2	<b>Daerah Asal</b>		
	Kota Jambi	21	17,1%
	Luar Kota Jambi	102	82,9%
	<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel, menunjukkan dari 123 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 12 dan 13 tahun yaitu masing-masing sebanyak 60 orang (48,8%). Dalam penelitian ini, usia responden berada pada kategori remaja awal dan sedang mengalami perubahan pola pertumbuhan dan perkembangan.

Mengacu pada tahap perkembangan, responden pada fase remaja awal tersebut memiliki dorongan untuk mandiri namun juga masih membutuhkan rasa aman dan ketergantungan pada orang tua atau orang dewasa lain. (Yasmin et al., 2017) Remaja dengan rentang usia 12-15 tahun memiliki hubungan yang cukup erat dan bergantung dengan orang tua, namun tidak sedikit juga yang mencoba untuk berpisah dan belajar hidup lebih mandiri. Oleh karena itu, ada responden yang merasa senang tinggal di asrama pesantren dan ada pula yang merasa terpaksa karena bersekolah di pesantren merupakan keinginan orang tua. (Rahma et al., n.d.)

Berdasarkan karakteristik daerah asal, responden yang berasal dari luar Kota Jambi mendominasi sebanyak 102 orang dengan presentase 82,9%. Jarak antar daerah asal santri dengan pesantren juga dapat mempengaruhi munculnya rasa cemas pada santri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Khotimah *et al* (2020) diketahui bahwa beberapa orang tua juga mempertimbangkan jarak dari tempat tinggal ke pesantren dalam memilihkan pesantren untuk anaknya. Sebagian besar alasan adalah agar mudah mengunjungi dan bertemu dengan anaknya. Sehingga dengan intensitas pertemuan antara anak dan orang tua yang cukup dapat membantu proses penyesuaian diri santri di pondok pesantren. (Khotimah Kusnul et al., 2020)

### b. Gambaran Kecemasan pada Remaja Putri *Boarding School* di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Remaja Putri *Boarding School* di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Kecemasan	Jumlah	Presentase
Normal	18	14,7%
Ringan	58	47,2%
Sedang	35	28,3%
Berat	12	9,8%
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel sebagian besar santri PKP Al-Hidayah mengalami kecemasan kategori ringan yaitu sebanyak 58 orang (47,2%). Responden yang mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 35 orang (28,3%), responden yang mengalami kecemasan kategori normal sebanyak 18 orang (14,7%), dan sebanyak 12 orang (9,8%) mengalami kecemasan berat. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan menurut Hurlock (1975) digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas dan tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Dalam batas – batas tertentu rasa cemas diperlukan dalam aktivitas dan kelangsungan hidup. Jika digunakan secara tepat, rasa cemas berfungsi menyadarkan individu akan adanya bahaya yang datang. Contohnya adalah kecemasan ringan. Kecemasan ringan dipandang konstruktif karena dapat merangsang individu untuk memberikan dorongan dan motivasi serta memfokuskan perhatian terhadap apa yang akan

dikerjakan. Kecemasan ini dapat bersifat adaptif, dapat memotivasi individu untuk mempelajari cara – cara baru dalam menghadapi suatu tantangan, berpengaruh dalam proses belajar dan kemampuan dalam memecahkan masalah (Mu'arifah, 2005).

Teori ini relevan pada penelitian Amalia Musri yang berjudul “Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Mematuhi Aturan pada Santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar” diketahui bahwa sebagian besar santri mengalami kecemasan tingkat sedang yaitu sebanyak 138 orang dengan presentase 67%. Kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Ketika individu merasa tidak terancam atau ancaman yang muncul tidak terlalu besar, maka tingkat kecemasannya tidak terlalu tinggi. Dalam penelitian tersebut, mayoritas santri memiliki tingkat kecemasan sedang karena mereka tidak menganggap menjalankan seluruh aturan – aturan pesantren merupakan hal yang sulit, berat, atau suatu yang mengancam. Apabila santri merasaa dirinya mampu menjalankan aturan dengan baik dan memiliki konsep diri yang positif maka hal tersebut dapat mengurangi atau bahkan tidak menimbulkan kecemasan bagi santri itu sendiri (Musri, 2020).

### c. Gambaran Kesepian pada Remaja Putri Boarding School di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesepian Remaja Putri Boarding School di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

Kesepian	Jumlah	Presentase
Tidak Kesepian	0	0,0%
Rendah	12	9,8%
Sedang	50	40,7%
Berat	61	49,6%
<b>Total</b>	<b>123</b>	<b>100%</b>

Pada tabel atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami kesepian berat mendominasi, yaitu sebanyak 61 orang (49,6%). Responden yang mengalami kesepian dengan kategori sedang sebanyak 50 orang (40,7%) dan sebanyak 12 orang responden (9,8%) mengalami kesepian dengan kategori rendah. Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada responden yang tidak mengalami kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana *et al* (2022) tentang “Pengembangan *Self-Help Book* Untuk Mengatasi Kesepian pada Remaja dengan Teknik Menulis Cerita”, terdapat 41% siswa di salah satu SMP Negeri di Kota Tangerang mengalami kesepian dan sebanyak 35,1% siswa tidak mengetahui penyebab mereka mengalami kesepian (Fitriana & Fitri, 2022). Pada penelitian Woodhouse *et al* (2011) “Kesepian dan Teman Sebaya pada Remaja” diketahui bahwa remaja tidak seharusnya kesepian karena meluasnya koneksi dengan orang lain terutama teman sebaya. Remaja sering kali mendeskripsikan kesepian yang dialaminya sebagai kekosongan, kebosanan, dan

keterasingan. Koneksi dengan teman sebaya menjadi faktor yang penting pada masa remaja. Kesulitan remaja dalam membentuk hubungan sosial akan mengakibatkan penarikan diri yang dapat berkontribusi pada kesepian remaja. Remaja yang mengalami kesepian rentan mengalami depresi dan melakukan kenakalan remaja dan jika hal ini terus terjadi maka akan berpengaruh terhadap tugas perkembangan berikutnya (Woodhouse *et al.*, 2012).

Teori kesepian menurut Robert Weiss dalam bukunya yang berjudul “Kesepian: Pengalaman Emosional dan Isolasi Sosial” membagi kesepian menjadi dua yaitu, kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional terjadi ketika tidak ada ketertarikan dengan orang lain sehingga menghasilkan perasaan hampa dan cemas. Sedangkan kesepian sosial mengacu pada tidak adanya persahabatan yang bermakna akibat kurangnya rasa memiliki pada kelompok yang diinginkan dan tidak terlibat secara sosial di lingkungannya (Weiss, 1973).

Pada penelitian Astuti dan Sulistyanto yang berjudul “Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan” diketahui dari total 123 responden, 87% responden mengalami kesepian dan sebagian besar responden sebanyak 63 orang mengalami kesepian kategori rendah dengan presentase 51,2%. Hal ini dapat terjadi karena responden dalam penelitian tersebut mampu membangun interaksi sosial dan hubungan sosial yang baik antar santri di pondok pesantren (Astuti & Sulistyanto, 2022). Selain itu responden dalam penelitian tersebut mendapat kunjungan rutin dari orang tua sehingga dapat mengurangi rasa rindu dan kesepian yang dirasakan oleh santri. Motivasi responden sekolah di pesantren tersebut sebagian besar karena keinginan diri sendiri dan semakin kuat motivasi yang dimiliki oleh setiap santri akan membuat santri lebih mampu mencapai tujuan bersekolah di pesantren (Khotimah Kusnul *et al.*, 2020).

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa gambaran kesepian pada remaja putri boarding school di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi didominasi dengan kesepian berat. Kesulitan responden dalam menjalin hubungan sosial membuat responden lebih nyaman sendiri dan membiarkannya untuk terus dalam keadaan seperti ini. Hal ini juga dibuktikan dengan surat yang peneliti dapat saat penelitian di pesantren. Salah satu santri menuliskan “Kak aku capek sendirian terus”. Selain hubungan sosial individu, faktor kepribadian juga dapat mempengaruhi kesepian. Antara lain adalah perasaan malu, harga diri rendah, dan kurangnya keterampilan sosial dalam setiap diri individu. Menurut Perlman dan Peplau (1981) kesepian memberikan dampak yang buruk terhadap fisik dan menurut Gierveld (1998) kesepian akan memberikan dampak psikologis berupa penurunan kesejahteraan seperti depresi (Gierveld Jenny de Jong, 1998).

#### **d. Hubungan Kecemasan dengan Kesepian pada Remaja Putri *Boarding School* di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi**

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada remaja putri *boarding school* di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dan  $r$  0,783 yang berarti terdapat hubungan yang kuat ke arah positif antara kecemasan dengan kesepian pada remaja putri *boarding school* di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. Artinya semakin tinggi nilai kecemasan yang dialami responden maka nilai kesepian juga akan meningkat.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siwi dan Qomarudin (2021) yang berjudul “Perasaan Kesepian Berhubungan dengan Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Siswa SMA”. Dalam penelitian tersebut diketahui bahwa perasaan kesepian lebih banyak dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki – laki. Begitu juga dengan kecemasan, pada penelitian ini juga ditemukan bahwa depresi, kecemasan, dan stress lebih banyak diderita oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki – laki. Hasil uji korelasi pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecemasan pada responden dalam penelitian tersebut. Hubungan yang positif atau searah ini dapat diartikan bahwa peningkatan intensitas kesepian akan diikuti dengan peningkatan intensitas kecemasan pada responden (Gatra Siwi & Bagus Qomaruddin, 2021b).

Relevan dengan jurnal penelitian Daneel *et al* (2019) yang berjudul “Menginternalisasi Masalah pada Remaja: Menghubungkan Kesepian, Gejala Kecemasan Sosial, dan Gejala Depresi Seiring Waktu” diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kesepian pada remaja. Remaja yang mengalami kecemasan akan sering kehilangan kesempatan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain sehingga lebih berisiko mengalami kesepian. Secara khusus, remaja yang mengalami kecemasan dalam melakukan interaksi akan kehilangan kesempatan untuk menjalin hubungan dekat karena perilaku menghindar. Hal demikian dapat menyebabkan mereka berisiko mengalami kesepian selanjutnya. Dalam penelitian ini juga dikatakan bahwa peningkatan intensitas kecemasan dan kesepian yang dirasakan responden dapat menimbulkan masalah klinis sehingga

diperlukan penanganan atau intervensi lanjutan yang tepat (Danneel *et al.*, 2019).

Perasaan kesepian dapat mempengaruhi kesehatan, baik fisik maupun mental individu yang mengalaminya. Salah satu faktor remaja dapat mengalami perasaan kesepian adalah tekanan pada remaja untuk terlihat lebih bersosialisasi dengan teman sebayanya ataupun dengan orang – orang di sekitarnya. Penelitian dari Richardson *et al* (2017) dengan judul “Hubungan Kesepian dengan Kesehatan Mental Siswa” menyatakan bahwa peningkatan intensitas kesepian akan meningkatkan gangguan kecemasan yang dialami oleh siswa. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa terdapat responden yang mengalami gejala gangguan makan dan masalah penyalahgunaan alkohol terkait kesepian yang dialaminya (Richardson *et al.*, 2017). Sejalan dengan penelitian McQuaid *et al* (2021) yang berjudul “Beban Kesepian: Implikasi Determinan Sosial Kesehatan Selama COVID 19” diketahui bahwa kesepian memiliki hubungan yang kuat dengan kecemasan dan penelitian ini juga menyatakan hal yang sama bahwa peningkatan intensitas kesepian akan meningkatkan gangguan kecemasan bagi individu yang mengalaminya. Hasil penelitian McQuaid *et al* mengatakan bahwa hubungan antara kesepian dengan kecemasan lebih kuat pada perempuan dibandingkan dengan laki – laki (McQuaid *et al.*, 2021).

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kurangnya interaksi serta komunikasi antar santri dapat mempengaruhi kecemasan dan kesepian pada remaja terutama pada remaja putri. Relevan dengan penelitian Gunnell *et al* (2018) dengan judul “Kesehatan Mental Remaja dalam Krisis: Grup Penerbit Jurnal Medis Inggris” yang menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental lebih banyak diderita oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki – laki. Menurut Peplau dan Perlman (1982) beberapa faktor yang menyebabkan santri merasa demikian di antaranya yaitu tidak adanya teman akrab, bentuk kontak sosial yang dialami serta adanya ketidakpuasan dalam membandingkan masa lalu dengan sekarang (Gunnell *et al.*, 2018).

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 58 orang (47,2%) dan sebanyak 61 orang (49,6%) mengalami kesepian berat. terdapat hubungan antara kecemasan dengan kesepian pada remaja putri *boarding school* di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

dengan nilai  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ). Koefisien korelasi didapatkan sebesar 0,783 (korelasi kuat).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. D., & Sulistyanto, B. A. (2022). Gambaran Kesepian pada Remaja Putri di Pondok Pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftahul Ulum Pekajangan Pekalongan. *University Research Colloquium*, 927–934.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Bini'matillah, U., Susumaningrum, L. A., Zulfatul A'la, M., Keperawatan, F., Jember, U., & Kalimantan, J. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) (Correlation between Spirituality and Loneliness in Elderly in the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW)) (Vol. 6, Issue 3).
- Danneel, S., Nelemans, S., Spithoven, A., Bastin, M., Bijttebier, P., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Internalizing Problems in Adolescence: Linking Loneliness, Social Anxiety Symptoms, and Depressive Symptoms Over Time. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(10), 1691–1705. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00539-0>
- Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Ferinadia, Husna, C., Jannah, S. R., & Fithria. (2019). Kecemasan dan Perilaku Merokok pada Remaja. *Idea Nursing Journal*, 10(1), 32–36.
- Fitriana, R., & Fitri, S. (2022). Pengembangan Self-Help Book untuk Mengatasi Kesepian Pada Remaja dengan Teknik Menulis Cerita. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 81–92.
- Gatra Siwi, L., & Bagus Qomaruddin, M. (2021a). Perasaan Kesepian Berhubungan dengan Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 739–746. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/P SKM>
- Gatra Siwi, L., & Bagus Qomaruddin, M. (2021b). Perasaan Kesepian Berhubungan dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 739–746. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/P SKM>
- Gierveld Jenny de Jong. (1998). A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73–80.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal*, 18(2), 18–27. <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Gunnell, D., Kidger, J., & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. In *BMJ (Online)* (Vol. 361). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>
- Hardianti, R., Annis Nauli, F., Keperawatan Universitas Riau Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No, F., & Pekanbaru Riau, G. G. (2019). HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA NEGERI 8 PEKANBARU. In *Jurnal Ners Indonesia: Vol. x No.x*.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37–45. <https://doi.org/10.26638/jfk.645.2099>
- Jarnawi, J. M. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73. <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Khotimah Kusnul, Agrina, & Jumaini. (2020). Hubungan Motivasi Remaja Masuk Pesantren dengan Kemampuan Adaptasi. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 194–203.
- Malfasari, E., Sarimah, Febrina, R., & Herniyanti, R. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- McQuaid, R. J., Cox, S. M. L., Ogunlana, A., & Jaworska, N. (2021). The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry Research*, 296. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113648>
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102–111.
- Musri, A. (2020). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Mematuhi Aturan pada Santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar.
- Rahma, N. H., Utami, S., & Zaini, M. (n.d.). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Adaptasi Sosial pada Santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'at Desa Kemuningsari Kidul Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. <http://fikes.unmuhjember.ac.id>
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54.

<https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>

- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492.  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Shasra, S. F. (2022). Gambaran Homesickness Siswa Baru di Pondok Pesantren. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1247–1252.  
<https://doi.org/10.31604/jips.v9i4.2022.1247-1252>
- Syamsul, S., Widyastuti, W., & Nurdin, N. H. (2018). Motif Persahabatan dan Kesepian pada Santri. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 52.  
<https://doi.org/10.26858/talenta.v3i2.6526>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*.
- Woodhouse, S. S., Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2012). Loneliness and Peer Relations in Adolescence. *Social Development*, 21(2), 273–293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00611.x>
- Yasmin, M., Zulkarnain, & Daulay, D. A. (2017). Gambaran Homesickness pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Psikologia: Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 12(3), 165–172.  
[www.jurnal.usu.ac.id/psikologia](http://www.jurnal.usu.ac.id/psikologia)

