

Strategi Mengatasi Kesepian pada Pria Dewasa Awal Penyandang Tunanetra

Strategies for Overcoming Loneliness in Early Adult Men with Blindness

Rasti Sindu Swestilangen¹; Muhammad Syafiq^{2*}

Published online: 25 December 2021.

Abstract

Visually impaired person has obstacles in terms of limited mobility orientation causing problems in interpersonal relationships. These interpersonal problems can lead to discomfort and feelings of loneliness. This study aims to explore the experience of visually impaired men in young adulthood related to loneliness and how they cope with it. A qualitative method with a phenomenological approach was employed. Six visually impaired men in early adulthood were recruited as research subjects using purposive and snowball sampling techniques. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed using an interpretative phenomenological analysis. The results showed that all subjects reported that they experience emotional and social loneliness due to their visual impairment condition. The feelings of loneliness they experienced cannot be separated from their sense of self-worthlessness and the perceived negative social responses they faced from surrounding people. Both personal and social obstacles have reduced the quality of their social relationship which eventually impact on their feeling of loneliness. In general, the subjects have efficaciously effort to overcome their loneliness by using cognitive reevaluation, doing leisure activities as consolation and taking active actions to improve social relations.

Keywords: coping strategies; loneliness; visual impairment; young adulthood men

Abstrak

Penyandang tunanetra memiliki keterbatasan dalam orientasi mobilitas yang menyebabkan permasalahan dalam hubungan interpersonal. Permasalahan hubungan interpersonal ini dapat mengakibatkan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman pria dewasa awal penyandang tunanetra terkait kesepian dan bagaimana strategi mereka dalam mengatasinya. Penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi digunakan. Enam pria dewasa awal penyandang tunanetra berhasil direkrut menggunakan teknik purposif dan *snowball*. Data dikumpulkan melalui wawancara semiterstruktur dan dianalisis menggunakan *interpretative phenomenological analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek mengalami kesepian akibat dari kondisi gangguan penglihatannya. Rasa rendah diri dan persepsi atas munculnya respon negatif dari orang sekitar menjadi penghalang hubungan sosial mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kesepian. Secara umum, para subjek berusaha mengatasi kesepian dengan melakukan reevaluasi kognitif atas keterbatasan mereka dan respon orang, melakukan aktivitas sebagai pengalihan, dan aktif bertindak adaptif untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Kata Kunci: pria dewasa awal; kesepian; strategi koping; tunanetra

INTRODUCTION

Kehilangan penglihatan menjadi salah satu jenis disabilitas yang banyak dialami orang di dunia. Secara global, setidaknya 2,2 miliar orang memiliki gangguan penglihatan jarak dekat atau jauh (WHO, 2021). Pada tahun 2015 terdapat 253 juta (3,38%) orang dengan gangguan penglihatan dan kebutaan dari total 7,33 triliun penduduk dunia dengan rincian 36 juta mengalami kebutaan, 217 juta mengalami gangguan penglihatan sedang hingga berat, dan 188 juta mengalami gangguan penglihatan ringan (Kemenkes RI, 2018a).

¹⁻² Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

*) *corresponding author*

Muhammad Syafiq

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya
Jl. Kampus Lidah Wetan Surabaya 60213, Telp.
(031)7532160/ Fax. (031)7532112

Email: muhammadsyafiq@unesa.ac.id

Gangguan penglihatan dan kebutaan di Indonesia menempati posisi tertinggi dibanding jenis disabilitas lainnya. Kementerian Kesehatan RI (2018b) melaporkan bahwa pada tahun 2010 jumlah penyandang disabilitas di Indonesia adalah 11,580,117 orang dengan sejumlah 3,474,035 orang menyandang tunanetra, 3,010,830 (tuna daksa), 2,547,626 (tuna rungu), 1,389,614 (tuna grahita) dan 1,158,012 (penyandang disabilitas kronis). Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa tunanetra menjadi jenis disabilitas yang paling banyak disandang masyarakat di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI (2014) melaporkan bahwa prevalensi kecacatan tertinggi pada anak adalah tunanetra (0,17) dan terendah adalah tunarunggu (0,07%) dari total penduduk Indonesia tahun 2013. Prosentase jumlah anak tunarunggu meningkat 2 kali lipat pada tahun 2013 dibandingkan pada tahun 2010.

Kleynhans dan Fourie (2014) mendefinisikan tunanetra atau *visual impairment* sebagai hilangnya penglihatan yang mengganggu fungsi sehari-hari dan biasanya memerlukan cara-cara bantuan tertentu untuk mengerjakan rutinitas, tugas, atau yang berhubungan dengan pekerjaan. Tunanetra sering disebut dengan hambatan penglihatan yang meliputi setidaknya dua kategori, yaitu kebutaan parsial (*partial sight*) dan kebutaan total (*blindness*).

Para penyandang tunanetra umumnya mengalami permasalahan utama dalam hal orientasi mobilitas (Brouwer dkk., 2008). Keterbatasan gerak tersebut mengakibatkan terbatasnya penyandang tunanetra dalam memperoleh pengalaman, dan hal ini berpengaruh negatif pada hubungan sosial mereka. Penyebabnya berlangsung sejak masa kecil. Seperti dinyatakan oleh Hodge dan Eccles (2013), keterampilan sosial diajarkan secara eksplisit melalui observasi lingkungan sosial selama menjalin pertemanan, hasilnya anak dengan hambatan penglihatan sering tertinggal dari teman-teman sebayanya dalam mengembangkan kemampuan sosialnya. Penyandang tunanetra juga mengalami kesulitan dalam membuat kontak langsung saat berbicara, tersenyum kepada lawan bicara dengan cara yang benar, serta bergaul dengan orang-orang sekitar (Gragiulo, 2012). Sebabnya adalah, penyandang tunanetra mengenali orang disekitarnya melalui indera pendengaran. Mereka akan bisa mengenali seseorang melalui apa yang didengar. Mereka terbiasa mengenali dan menilai orang lain dari cara dan nada berbicara orang tersebut kepada mereka (Gragiulo, 2012).

Dalam sebuah lingkungan sosial, penyandang tunanetra hanya akan berinteraksi jika ada individu lain memberi stimulus atau mengajak berinteraksi. Karena itu, penyandang tunanetra akan mengalami kesulitan untuk memulai sebuah hubungan dengan individu lain atau kelompok. Penelitian Celeste (2006) menemukan bahwa anak-anak tunanetra di sebuah pendidikan anak usia dini di Amerika tidak berusaha untuk memulai interaksi dengan teman-temannya yang lain. Anak-anak tunanetra tersebut tidak tertarik untuk membuat hubungan yang lebih dalam dan percakapan yang terus menerus, sehingga teman-temannya yang lain cenderung meninggalkannya sendiri karena kehilangan minat berteman (Celeste, 2006). Penyandang tunanetra mungkin dapat bergaul dengan banyak orang namun ia mungkin tidak tergabung dengan pembicaraan dengan orang-orang di sekelilingnya dan kesulitan untuk ikut berinteraksi (Hodge dan Eccles, 2013).

Karena itu, hambatan penglihatan dapat berdampak pada permasalahan dalam membangun hubungan interpersonal, ketidakpuasan dalam hubungan, serta perasaan kesepian. Akibat dari tidak terpenuhinya kepuasan dalam hubungan sosial seperti yang diekspektasikan, orang dapat mengalami kesepian. Kesepian lazim terjadi pada

semua orang. Tidak ada individu yang kebal terhadap kesepian, namun beberapa orang memiliki resiko lebih besar merasakan kesepian ketimbang orang lain, termasuk yang pengalaman negatif masa kecil seperti *bullying*, tidak memiliki pasangan, dan keterbatasan fisik yang membatasi hubungan sosial (Taylor dkk., 2009). Salah satu keterbatasan fisik yang berimplikasi langsung pada kesepian adalah gangguan penglihatan (Rokach dkk., 2021; Brunes dkk., 2019). Royal Blind dan Scottish War Blinded (2017) melaporkan survei pada 300 orang yang mereka layani dan menemukan bahwa 60% responden mengaku mengalami kesepian terutama karena sulitnya menjalin pertemanan dan sulitnya aktivitas di luar atau mengakses transportasi.

Menurut Ubido dan Scott-Samuel (2014), kesepian adalah keadaan psikologis yang bersifat subjektif, perasaan negatif yang berhubungan dengan kurangnya atau hilangnya persahabatan. Gierveld dkk. (2006) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman subjektif dan negatif dan merupakan hasil dari evaluasi kognitif dari perbandingan antara kualitas dan kuantitas hubungan yang terjadi dengan kualitas hubungan yang diinginkan. Kesepian adalah sebagai respons psikologis negatif terhadap ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan yang sebenarnya terjadi (Yanguas dkk., 2018). Kesepian ditandai oleh perasaan bahwa kualitas hubungan sosial tertentu sebagai tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima. Kesepian dapat terjadi baik karena seseorang memiliki kontak sosial yang lebih sedikit daripada yang diinginkannya, atau karena tingkat keintiman yang diharapkan dalam hubungan tidak tercapai.

Terdapat dua jenis kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial (Weiss, 1973, dalam Yanguas dkk., 2018). Kesepian emosional mengacu pada tidak adanya sosok kelekatan dalam kehidupan individu seperti orang tua atau pasangan. Sementara kesepian sosial adalah kondisi kurangnya jaringan sosial karena tidak adanya lingkaran orang yang memungkinkan individu untuk mengembangkan rasa memiliki, kebersamaan, dan menjadi bagian dari komunitas tertentu.

Hodge dan Eccles (2013) mengkaji tentang kesepian emosional dan isolasi sosial yang dialami penyandang tunanetra. Mereka menyimpulkan jika kesepian dan isolasi sosial terjadi sebagai suatu hal yang kompleks dan disebabkan banyak faktor, khususnya hambatan fungsional dan mobilitas serta kondisi psikologis tertentu. Kesepian diasosiasikan dengan rasa malu dan harga diri yang rendah. Orang yang kurang percaya diri mungkin enggan mengambil resiko dalam situasi sosial dan mungkin merasa dirinya kurang berharga, sehingga membatasi interaksi sosial, dan akhirnya mengalami kesepian (Taylor, dkk., 2009). Kesepian pada penyandang tunanetra dewasa juga terkait secara erat dengan rendahnya kepuasan atas hidup mereka secara umum (Brunes dkk., 2019)

Meskipun kesepian adalah isu cukup penting pada penyandang tunanetra, masih sedikit penelitian terkait topik ini dilakukan di Indonesia. Penelitian sebelumnya terhadap penyandang tunanetra di Indonesia banyak berfokus pada kesejahteraan psikologis (Brebahama & Listyandini, 2016; Mazidah, 2012), resiliensi (Masna, 2013), konsep diri (Oktavia dkk., 2016), penyesuaian diri (Firmanda, 2014), presentasi diri (Hantoro, 2014), kecemasan dan penerimaan diri (Liedya dkk., 2020; Suharni, 2000), hubungan interpersonal (Murniasih, 2004), dan dukungan sosial dan kebermaknaan hidup (Mony dkk., 2021).

Beberapa penelitian tersebut ada yang fokus pada usia dewasa awal. Brebahama dan Listyandini (2016) mengkaji kesejahteraan psikologis pada 36 tunanetra dewasa berusia 20-40 tahun di DKI Jakarta dan menemukan bahwa 69% dari

mereka tergolong memiliki keajahteraan psikologis tinggi berbanding dengan 31% yang cenderung rendah. Aspek pertumbuhan pribadi mendapatkan skor paling tinggi, sedangkan skor aspek otonomi adalah yang paling rendah. Mazidah (2012) juga mengkaji keajahteraan psikologis pada 3 subjek mahasiswa tunanetra dan mendapati bahwa faktor keterbatasan tunanetra dan masalah percintaan sebagai penghambat keajahteraan psikologis, sedangkan dukungan sosial yang diterima menjadi faktor penguat.

Perlman (dalam Taylor, Peplau, dan Sears, 2009) menyatakan bahwa kesepian paling banyak terjadi di kalangan remaja dan orang dewasa. Hodge dan Eccless (2013) juga menemukan hal yang sama bahwa orang yang berusia 18-34 tahun lebih rentan menghadapi kesepian. Hal ini terjadi karena orang muda menghadapi banyak transisi sosial yang penting, seperti meninggalkan rumah untuk pertama kali, merantau, memasuki kuliah, atau memasuki kerja untuk pertama kalinya (Brehm dkk., 2002). Masa dewasa muda juga erat kaitannya dengan *intimacy vs isolation* dalam perkembangan psikososial Erikson (Santrock, 2002). Tugas perkembangan pada periode ini adalah pembentukan relasi yang akrab dengan orang lain.

Meskipun kesepian adalah pengalaman psikologis negatif, namun ia dapat berfungsi sebagai radar, yaitu jenis perasaan yang memberi kita peringatan akan bahayanya hidup terisolasi dari hubungan sosial (Yanguas dkk., 2018). Karena itu, perasaan kesepian akan mendorong individu untuk melakukan cara-cara tertentu untuk mengatasinya. Terdapat beberapa strategi orang dalam mengatasi kesepian yang meliputi aktivitas pasif sebagai pengalihan, mengubah pola pikir, dan aktif mengambil tindakan untuk meningkatkan hubungan sosial (Brehm dkk., 2002). Secara umum, strategi mengatasi kecemasan dapat beroperasi pada level kognitif dan perilaku (Brehm dkk., 2002). Strategi kognitif adalah lebih memfokuskan diri pada hubungan yang dimiliki, berpikir bahwa kesepian akan berlalu, atau berpikir bahwa bukan hanya dia sendiri yang mengalami kesepian. Sedangkan contoh strategi perilaku adalah mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas belajar, bekerja, atau aktivitas fisik lain seperti olahraga. Cara lainnya adalah dengan berusaha melakukan percakapan dengan teman, atau melakukan sesuatu yang berguna untuk orang lain misalnya menjadi relawan.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kesepian memiliki keterkaitan dengan perbedaan gender. Penelitian Borys dan Perlman (1985) melaporkan bahwa

skor kesepian cenderung lebih tinggi pada laki-laki, dan bahwa laki-laki cenderung lebih kurang mengakui perasaan kesepiannya dibandingkan perempuan. Penelitian lain menunjukkan adanya kondisi perbedaan dalam makna diri dan hubungan sosial antara laki-laki dan perempuan. Rathi dan Rastogi (2007), menemukan bahwa remaja perempuan lebih tinggi skornya dibanding laki-laki dalam tingkat makna dan penerimaan diri serta keintiman dan hubungan dengan orang lain. Karena itu, penting untuk meneliti kesepian pada dewasa awal penyandang tunanetra dengan berfokus pada salah satu gender. Penelitian ini berfokus pada pria dewasa awal penyandang tunanetra karena mempertimbangkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan kecenderungan kondisi psikologis yang lebih rendah dibanding perempuan dalam hal keintiman dan hubungan sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman kesepian pada pria dewasa awal penyandang tunanetra dan strategi mereka dalam mengatasi kesepian tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif ini menggunakan metode fenomenologi. Fenomenologi merupakan penelitian kualitatif yang berusaha memahami makna dari suatu peristiwa atau pengalaman dalam situasi tertentu dari sudut pandang orang yang mengalaminya (Smith & Osborne, 2009). Fenomenologi dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali bagaimana subjek penelitian memaknai keterbatasan visualnya, kesepian yang dialami dan caranya untuk mengatasi rasa kesepian.

Peneliti memilih subjek secara purposif sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dan merekrut mereka melalui cara *snowball*, yaitu meminta bantuan subjek sebelumnya untuk merekrut temannya yang sesuai dengan kriteria untuk menjadi subjek selanjutnya. Kriteria yang ditetapkan adalah: penyandang tunanetra, dan laki-laki usia dewasa awal. Enam partisipan berhasil direkrut dengan mayoritas tergolong mengalami kebutaan (*totally blind*), dan satu orang mengalami *low vision* yang hanya bisa membedakan gelap dan terang (*residual vision*). Seluruh subjek berstatus mahasiswa. Profil subjek penelitian dicantumkan di tabel 1.

Tabel 1.
Partisipan Penelitian

No.	Nama (samaran)	Usia (tahun)	Jenis tunanetra	Keadaan tunanetra
1.	Esa	22	Blind	sejak lahir
2.	Irza	20	Residual Vision	sejak lahir
3.	Putra	20	Blind	usia 5 tahun (kanker mata)
4.	Hariyadi	21	Blind	usia 7 tahun (katarak)
5.	Iga	27	Blind	Sejak lahir
6.	Taufan	20	Blind	Sejak lahir

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semiterstruktur. Jenis wawancara ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendalami jawaban subjek penelitian dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan lebih lanjut di luar pedoman wawancara yang digunakan. Jenis wawancara ini juga memungkinkan peneliti untuk mengikuti arah dan minat pembicaraan subjek tanpa keluar dari fokus penelitian. Wawancara dilakukan secara tatap muka yang dilakukan di sebuah kampus di Surabaya Barat (2 subjek) dan tempat tinggal subjek (1 subjek berlokasi di Surabaya, dan 3 subjek lain

berlokasi di Malang). Wawancara dilaksanakan rata-rata selama 1 hingga 1,5 jam dan direkam dengan bantuan alat rekam *smartphone*. Sebelum wawancara dilaksanakan, seluruh subjek telah diberi penjelasan atas tujuan penelitian dan hak-hak mereka sebagai subjek, yaitu tentang kerahasiaan identitas dan data mereka dan hak mereka untuk berhenti di tengah wawancara jika tidak berkenan melanjutkan tanpa harus memberi alasan. Seluruh subjek menyatakan kesediannya untuk terikat dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan.

Penelitian ini menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) untuk mengungkap secara detail bagaimana partisipan memaknai dunia personal dan sosialnya (Smith & Osborn, 2009). IPA memungkinkan peneliti untuk menggali bagaimana individu mempersepsi situasi tertentu yang dihadapinya dan bagaimana mereka memahami dunia personal dan sosialnya.

Dalam upaya untuk menjaga keabsahan hasil penelitian, peneliti menggunakan cara *grounding in examples* yang disarankan oleh Elliot dkk. (1999). Cara ini dilakukan dengan menampilkan kutipan ekstrak data asli untuk mendukung interpretasi peneliti. Tujuannya adalah agar pembaca dapat menguji kekuatan dari argumentasi peneliti dengan mengecek pada data asli yang dikutip.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berhasil mengungkap temuan yang dikategorikan dalam tiga tema utama, yaitu: pengalaman kesepian, persepsi tentang penyebab kesepian, dan strategi mengatasi kesepian.

1. Pengalaman Kesepian

Tema pengalaman kesepian ini mencakup kesepian yang bersifat emosional maupun sosial. Kesepian secara emosional terjadi saat seorang penyandang tunanetra kekurangan intimasi baik dari keluarga maupun teman intim atau pacar. Para subjek secara umum mendambakan memiliki teman dekat intim yang dapat mengerti mereka. Para subjek melaporkan berikut:

Kadang-kadang waktu dia pacaran, aku sendirian gitu, pas lagi merenung gitu, *kok* ya enak ya yang punya pacar. (Esa, 22 th)

Kesepian rasanya, hampa rasanya, merasa sendiri, temen saya ya gitar itu. (Hariyadi, 21 th)

Ya pengen ada orang yang mengerti kita, yang bisa diajak bertukar pikiran ... Ya itu, istilahnya teman sejati itu yang belum saya temukan sampai sekarang. (Iga, 27 th)

Kalau pengen, jelas ingin punya teman spesial, special *friend*, itu yang belum punya ... gimana caranya sih agar kita punya temen yang bisa sampai kedekatan emosional itu, sampai saat inipun masih nyari caranya gimana. (Taufan, 20 th)

Para subjek tersebut merasa sendirian karena belum memiliki teman intim atau pacar yang dapat menjadi teman berbagi dan dapat memahami keadaan mereka. Mereka juga mengungkapkan kesulitan dalam mendapatkan teman intim tersebut. Sebagian partisipan juga melaporkan perasaan terisolasi karena keterbatasan yang dimilikinya dalam hubungan sosial secara umum.

Herannya itu temen-temen, kelihatannya dekat tapi akunya sendiri belum bisa menciptakan kedekatan emosional (Taufan, 20 th)

Ya biasa sih, tapi kalau biasanya di kelas ya duduk sendiri, yang lainnya nggerombol-nggerombol gitu ... Ya ngomong-ngomongan biasa aja, nggak sampai nggerombol. Akhirnya ya tetap duduk sendiri. (Esa, 22 th).

Saya sekolah di sekolah umum ya banyak teman-teman saya tidak mau berteman dengan saya karena takut. Banyak yang berpandangan bahwa tunanetra itu penyakit menular, takut ketularan, seperti itu.” (Irza, 20 th)

Beberapa partisipan melaporkan jika dirinya diabaikan oleh teman-teman dan lingkungan sosialnya. Bahkan subjek Irza melaporkan bahwa ia merasa dipandang negatif dan dihindari oleh orang di lingkungan tempat tinggalnya.

Selain itu, subjek juga melaporkan bahwa perasaan berbeda dengan yang lain membuat mereka merasa sendiri.

Pernah kadang-kadang saat kita sama teman-teman yang normal itu, merasa kita sendiri itu, yang lain, yang berbeda, itulah kadang-kadang yang masih membuat saya ... ya tapi tantangan itu memang. (Hariyadi, 21 th)

2. Persepsi penyebab kesepian dan kesulitan menjalin hubungan

Para subjek mempersepsi kesepian yang dialami sebagai akibat kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Seorang subjek melaporkan merasa kesulitan beradaptasi di lingkungannya karena keterbatasannya.

Ya dulu karena *gini* kan *pas* saat itu *emang* awalnya *emang* susah, terus punya temen. Nah terus kelas satu kan penjurusan ... akhirnya di *rolling* lagi, ganti lagi temennya. Adaptasi lagi.” (Putra, 20 th).

Ya perasaannya ya bingung. Tapi ya kadang omong-omongan sama seseorang yang ada di samping-samping, “ini siapa yang di sebelah?” (Esa, 22 th)

“Banyak perbedaannya, temen-temen bisa melakukan apapun, saya sulit. Bisa tapi sulit.” (Putra, 20 th).

kalau saya melihat temen-temen kemana-mana waduh rasanya *pengen* ikut tapi kadang ngerasa tidak ingin merepotkan juga.” (Hariyadi, 20 th)

Para subjek melaporkan kesulitan beradaptasi dengan teman baru, mengenali orang didekatnya, dan kesulitan dalam beraktivitas karena gangguan penglihatan yang mereka alami.

Subjek lainnya cenderung mengatribusikan kesulitan menjalin hubungan ini pada sifat kepribadian mereka.

Kebetulan kalau saya sendiri karena orangnya sedikit gimana yaa, bisa dibilang sedikit pendiam, kadang saya yang sedikit, ehm apa ragu-ragu kalau memulai interaksi pertama (Hariyadi, 21 th).

Mungkin saya bisa tergolong sulit untuk berinteraksi dengan teman, dengan orang, teman baru ataupun di masyarakat. Orang lebih menganggap saya lebih pendiam, nggak pandai bicara. (Iga, 27 th)

Tapi waktu aku masuk SMA waktu itu, emang agak minder sih. (Putra, 20 th)

karena hambatan yang pasti, karena ketunanetraan itu, sehingga minder. Orang lain cenderung bisa melakukan yang kita gak bisa lakukan itu, kita nggak bisa akses itu.” (Taufan, 20 th)

Mindernya kenapa ya, ya merasa asing, ya berbeda (Esa, 22 th)

Kurangnya kepercayaan diri akibat keterbatasannya juga menjadi faktor lain yang dipersepsikan oleh subjek menghambat interaksi sosial mereka.

Sedangkan, alasan lain dari kesepian yang dialami para subjek adalah tidak cukup mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya maupun anggota keluarganya.

Kok ramai ya, (tapi) kok ga ada yang memperhatikan (saya), kok dicuekin terus sih. (Esa, 22 th)

Itu malah orang tua saya itu dibenci sama saudara-saudara dan intinya kalau saya pulang itu kaya mereka gak suka banget. (Irza, 20th).

3. Strategi menghadapi kesepian dan menjalin hubungan sosial

Berdasarkan data penelitian, subjek penelitian menunjukkan upaya aktif untuk mengatasi kesepian dan meningkatkan hubungan sosial. Sebagian subjek melakukan kegiatan pengalihan melalui aktivitas yang disukai seperti main *game*, mengakses internet, menulis, atau bermain musik

Bermain komputer, cari-cari info, cari aplikasi, pokoknya bisa diutak-atik lah komputernya hehe. Emang kedengarannya kurang kerjaan sih, tapi ya udahlah nggak apa-apa hehe. Terus main gitar, ngerawat-ngerawat gitar. (Putra-B16)

Mungkin lebih ke online kalau saya biasanya menulis, ngeblog gitu. (Iga, 27th)

Saya lebih cenderung senang menjelajah di dunia maya hehe dengan laptop, dan itu aja sih. Paling ya main game kadang-kadang. Saya meskipun tidak melihat tapi saya tetap bisa main *game*. (Hariyadi, 21 th)

Kadang kalau waktu nganggur sih kadang melajari musik, kadang buka internet. (Irza-B96)

Biasanya main musik itu aktivitas pertama setelah kuliah terus kadang-kadang juga baca-baca artikel tentang massage.” (Taufan-B94)

Para subjek tidak hanya berhenti pada kegiatan pengalihan, mereka juga juga mencoba mengatasi kesepian dengan mengubah persepsi diri lebih optimis dan mengambil persepsi positif atas sikap orang lain.

Saya itu sama dengan mereka, jadi gak usah berpikiran takut berbicara pada saya, atau takut (saya) tersinggung. (Irza, 20th)

Respon positif lah, gak pernah aku berfikir negatif kalau orang ini akan seperti ini namanya juga udah kenal (Taufan, 20 th)

Ya pokoknya selalu melakukan pendekatan ya, mereka mau membuka diri kok. (Esa, 22 th)

Ketiga subjek di atas mengungkapkan perspsi positifnya terhadap diri dan orang-orang di sekitarnya. Para subjek menyadari perlunya melakukan pendekatan secara aktif karena optimis orang di sekitarnya akan bersikap positif.

Kita harus bisa mengawali pembicaraan.” (Iga-B130)

Kalau ketemu temen baru sih ya cuma *say hi* ya kenalan gitu, ya ngobrol-ngobrol biasa nanya keseharian gitu. Gitu itu tergantung kita kok sebenarnya. Jadi kita itu harus aktif sih. (Putra, 20 th)

Aktivitas sih, apa ya mungkin kalau misal bersamaan dengan teman itu nge-*band* atau biasanya kumpul sama teman ... akhirnya saya berusaha untuk membaur pada mereka (Irza, 20th).

Para subjek juga mengaku mendapatkan kenyamanan dan dukungan dalam hubungan sosial dengan sesama penyandang disabilitas.

Alternatifnya balik ke SLB sih (Sekolah Luar Biasa-tempat belajar sebelumnya), kan di sana banyak teman yang lain, tuna daksa, tunanetra juga banyak, kita bisa *sharing-sharing*. (Taufan, 20th)

Setelah bergaul di asrama di SLB mungkin ya bisa lebih menerima lah karena banyak teman yang senasib .. Ya, gimana ya terus terang kalau sama tunanetra saya lebih terbuka mungkin karena senasib sepenanggungan. (Iga, 27 th)

Menjaga kebersamaan dengan teman-teman yang senasib dipersepsi dapat membantu mereka untuk lebih dapat menerima diri dan bisa saling belajar satu sama lain.

DISCUSSION

Keenam partisipan dalam penelitian seluruhnya melaporkan kesepian yang dialami. Temuan ini tidak mengherankan mengingat telah banyak literatur menemukan hal yang sama (Rokach dkk., 2021; Brunes dkk., 2019; Royal Blind & Scottish War Blinded, 2017). Kesepian yang dilaporkan keenam subjek ini juga melingkupi jenis kesepian emosional maupun sosial (Yanguas dkk., 2018). Secara emosional, para subjek menggambarkan kesepian yang dialami karena ketiadaan teman istimewa atau pacar yang dapat mengertinya dan bisa menjadi teman berbagi. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Mazidah (2012) yang melaporkan masalah percintaan sebagai salah penghambat kesejahteraan psikologis. Ketidaknyamanan dan harapan yang tak terpenuhi pada sebagian besar subjek penelitian ini adalah kebutuhan akan intimasi dari orang yang dekat secara emosional dan romantis.

Hasil temuan terkait harapan akan cinta romantis pada subjek yang seluruhnya pria dewasa awal ini mendukung hasil penelitian Muniasih (2004) pada empat remaja laki-laki tunanetra. Keempat subjek tunanetra tersebut melaporkan mengalami ketertarikan pada lawan jenis dari suara dan kuantitas kedekatan fisik terutama ketika mereka mendapatkan bantuan dari lawan jenis yang awas. Namun, mereka melaporkan bahwa sulitnya menerima respon emosional dan juga mengekspresikan emosi terhadap lawan jenis menjadi hambatan utama di samping faktor kurangnya penerimaan sosial atas diri mereka. Hasil temuan penelitian terkait perasaan intim yang diharapkan oleh para subjek juga melengkapi penelitian Engracia dkk. (2015) pada remaja putri tunanetra yang menemukan aspirasi cinta berupa sosok pasangan ideal sebagai penting bagi hidup mereka.

Temuan selanjutnya menunjukkan kendala dalam hubungan sosial secara umum terutama dalam hal persahabatan dengan teman dan orang di sekitar. Sebagian

partisipan (Esa, Hariyadi) mengaku pernah merasakan isolasi sosial, seperti merasa dihindari dan diabaikan. Mereka juga mengaku mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan memulai interaksi dengan teman. Kesulitan berinteraksi dan pengalaman diabaikan ini mendasari kesepian yang dialami saat di sekolah menengah maupun saat kuliah. Temuan ini mendukung hasil penelitian Hodge dan Eccless (2013) pada remaja tunanetra di Eropa yang menemukan bahwa mereka mengalami kesulitan membangun pertemanan sehingga membuat mereka tertekan secara emosional saat di sekolah. Konsekuensi dari kesulitan interaksi sosial ini adalah persahabatan dan jaringan sosial memang jauh lebih sedikit dimiliki oleh penyandang tunanetra daripada mereka yang normal (Hodge & Eccless, 2013). Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian Aulia dan Nurdibyanandaru (2020) yang melaporkan bahwa tiga subjek mereka, mahasiswa tunanetra berprestasi, mengaku memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang atau teman baru. Penelitian Perez (2013) terhadap mahasiswa pascasarjana tunanetra juga menunjukkan bahwa perasaan terisolasi secara sosial adalah umum dialami mereka ketika berinteraksi dengan sejawat yang tidak berkebutuhan khusus. Royal Blind dan Scottish War Blinded (2017) juga menemukan bahwa kesepian yang dialami penyandang tunanetra terutama terjadi karena sulitnya menjalin pertemanan dan sulitnya melakukan aktivitas di luar secara mandiri. Kesulitan dalam interaksi sosial dan perasaan terisolasi yang dilaporkan para subjek merupakan cerminan dari kesepian secara sosial.

Sebagian subjek mengatribusikan hambatan dalam hubungan sosial yang membuat mereka kesepian ini pada sifat kepribadian seperti pendiam (Hariyadi, Iga), rasa *minder* atau rendah diri (Putra, Esa, Taufan), dan kurangnya penerimaan sosial terhadap mereka (Irza, Esa). Persepsi penyebab kesepian karena kurangnya kemampuan diri dalam hubungan sosial (pendiam dan rendah diri) dari sebagian subjek menunjukkan harga diri yang rendah. Harga diri yang rendah dalam penelitian ini dicirikan dengan adanya perasaan tidak percaya diri. Harga diri yang rendah ini dapat terkait dengan kecenderungan mereka untuk memandang diri sebagai tidak berguna dan tidak dicintai (Brehm dkk., 2002). Sebagian partisipan dalam penelitian ini dengan jelas menyatakan merasa *minder* atau tidak percaya diri dalam pergaulan sosial akibat keterbatasannya. Kurangnya motivasi, ketakutan menghadapi lingkungan sosial yang baru, perasaan rendah diri, sikap-sikap penolakan yang dilakukan masyarakat, serta ketidakjelasan tuntutan sosial merupakan permasalahan sosial yang memang umum dialami penyandang tunanetra (Somantri, 2012).

Karena kesepian menghasilkan ketidaknyamanan dan merupakan radar bahayanya terasing secara sosial (Yanguas dkk., 2018), maka para subjek penelitian ini pun berusaha untuk mengatasinya. Beberapa strategi dilakukan oleh para subjek yang dapat digolongkan sebagai strategi kognitif dan perilaku ((Brehm dkk., 2002). Strategi kognitif digambarkan dengan pikiran positif partisipan, sedangkan strategi perilaku digambarkan dengan melakukan kegiatan pengalihan, melakukan kontak sosial, berusaha memulai interaksi, mencari teman yang mau menerima dan menunjukkan kemampuan. Strategi menghadapi kesepian secara kognitif hanya dilakukan oleh dua partisipan dalam penelitian ini (Hariyadi, Taufan). Strategi kognitif berguna terutama sebagai landasan awal untuk kesiapan bertindak. Perez (2013) menemukan bahwa kemampuan para subjek dalam mengubah pandangan (*reframing*) atas keterbatasan mereka bukan sebagai kecaatan dan mengubah persepsi lebih optimis atas respon orang lain terhadap diri mereka

merupakan faktor kunci dalam mengatasi perasaan terisolasi secara sosial. Mengubah cara pandang yang lebih optimis atas diri mereka sendiri dan sikap orang lain terhadap mereka memunculkan intensi dan motivasi bertindak untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Hampir semua partisipan dalam penelitian ini menggunakan strategi perilaku dengan melakukan berbagai aksi nyata untuk mengatasi kesepian. Strategi perilaku yang umum adalah melakukan aktivitas sebagai pengalihan dari rasa kesepian. Para subjek melakukan aktivitas selingan yang disukai seperti bermain *game*, berselancar di dunia maya melalui computer mereka, atau menulis di blog atau bermain musik. Brehm dkk. (2002) menyatakan bahwa orang yang mengalami kesepian memang seringkali melakukan pengalihan melalui aktivitas yang disukai, berfokus pada pekerjaan, atau meningkatkan aktivitas sosial seperti belanja, atau menghubungi dan mengunjungi teman.

Strategi perilaku lainnya adalah aktif dan berinisiatif dalam hubungan sosial. Para subjek (putra, Irza) melaporkan usahanya untuk melakukan interaksi sosial dengan lebih ramah pada orang di sekitar dan memulai menyapa. Mereka percaya bahwa orang di sekitar menerima dirinya dan mencoba meyakinkan orang lain bahwa mereka dapat diajak berkomunikasi tanpa perlu takut bahwa mereka akan tersinggung atau salah paham. Upaya yang dilakukan para subjek ini menunjukkan usaha dan motivasi kuat untuk tetap menjalankan hubungan sosial. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Aulia dan Nurdibyanandaru (2020) bahwa para subjek mahasiswa tunanetra mereka memiliki efikasi diri yang cukup baik. Temuan ini juga selaras dengan laporan Brebabama dan Listyandini (2016) yang menunjukkan bahwa penyandang tunanetra memiliki kualitas pertumbuhan diri yang baik meskipun agak rendah di aspek otonomi. Strategi secara aktif berinisiatif dalam hubungan sosial ini cukup efektif mengingat hubungan interpersonal dan dukungan sosial sangat penting untuk meredakan kesepian dan isolasi sosial para penyandang tunanetra (Hodge dan Eccles, 2013).

Selain itu, sebagaimana subjek (Taufan, Iga) juga melaporkan tetap menjaga persahabatan dengan teman-teman sesama disabilitas yang senasib sebagai cara untuk mengatasi kesepian. Perasaan sama-sama memiliki keterbatasan membantu mereka untuk dapat menerima kekurangan diri hingga siap untuk bertindak sesuai tujuan baik secara akademik maupun sosial. Temuan ini mendukung hasil penelitian Aulia dan Nurdibyanandaru (2020) yang melaporkan bahwa ketiga subjek mahasiswa tunanetra yang mereka teliti memiliki motivasi tinggi karena adanya dukungan keluarga dan teman sesama penyandang disabilitas. Kualitas pertemanan yang baik telah terbukti dapat meningkatkan konsep diri positif dan penerimaan atas keterbatasan diri pada penyandang tunanetra (Lifshitz dkk., 2007). Hasil penelitian Perez (2013) juga menginformasikan bahwa para subjek tunanetra mengandalkan dukungan sosial dari teman dan keluarga mereka sebagai salah satu cara mengatasi hambatan studi maupun sosial yang mereka alami. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memilih menggunakan strategi perilaku karena strategi ini memberikan efek yang lebih nyata dan signifikan dalam usaha mengatasi kesepian.

CONCLUSION RECOMMENDATIONS

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan dalam penelitian ini, yaitu pria dewasa awal penyandang tunanetra, mengaku mengalami

keseharian secara emosional dan sosial. Sifat keripadian, perasaan rendah diri, dan persepsi respon negatif orang lain yang menghambat hubungan sosial merupakan penyebab utama keseharian dan masalah hubungan sosial yang dialami subjek. Dalam mengatasi keseharian dan masalah hubungan sosial, semua partisipan mengadopsi strategi kognitif dengan mengubah pola pikir, melakukan kegiatan pengalihan, dan secara aktif memperbaiki hubungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan pada para pihak yang berkepentingan agar dapat memfasilitasi kegiatan sosial yang positif bagi para penyandang tunanetra dewasa awal. Berbagai kegiatan sosial yang didesain untuk memfasilitasi interaksi sosial penyandang tunanetra dewasa akan dapat mengurangi perasaan keseharian yang dialami mereka.

Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk mendalami data terkait jenis pengalaman keseharian secara emosional dan sosial secara lebih mendalam. Topik terkait strategi yang tepat untuk membantu para penyandang tunanetra dewasa awal dalam kemampuan sosial terkait hubungan intim juga akan bermanfaat mengingat periode usia mereka sedang berada dalam tugas perkembangan untuk menjalan keintiman dengan teman dekat lawan jenis.

Funding

The authors have no funding to report.

Acknowledgments

The authors have no support to report.

Declaration of Interest Statement

The author declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

REFERENCES

- Aulia, R. & Nurdibyanandaru, D. (2020). Proses Pencapaian Self Efficacy pada Mahasiswa Tunanetra. *Jurnal AL-AZHAR Indonesia Seri Humaniora*, 5(4), 210-219. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SH/article/download/408/pdf>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S.M. (2002). *Intimate Relationship*. McGraw Hill Higher Education.
- Brebahama A., & Listyandini, R. A. (2016). Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Penyandang Tunanetra Dewasa Muda. *Jurnal Mediapsi*, 2(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.01.1>
- Brouwer, D. M., Sadlo, G., Winding, K., & Hanneman, M. I. G. (2008). Limitations in Mobility: Experiences of Visually Impaired Older People. *British Journal of Occupational Therapy*, 71(10), 414-421. <https://doi.org/10.1177/030802260807101003>
- Brunes A., Hansen M. B., & Heir T. (2019). Loneliness among adults with visual impairment: prevalence, associated factors, and relationship to life satisfaction. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(24), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1096-y>
- Celeste, M. (2006). Play behaviors and social interactions of a child who is blind: In Theory and practice. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 100(2), 75-90. <http://dx.doi.org/10.1177/0145482X0610000203>
- Elliot, R., Fischer, C. T., Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of clinical psychology*, 38(3), 215-229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Engracia, G., Yuras, C., Andruina, S., Prasetyo, D., Chendana, N., & Handayani, P. (2017). Gambaran Aspirasi Percintaan Remaja Perempuan Tunanetra SLB X Jakarta. *Psikovidya*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v19i1.56>
- Firmanda, T. H. (2014). Penyesuaian Diri Penyandang Low Vision dalam Melewati Pendidikan di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Tabula Rasa*, 19(1), 1-14. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/28>
- Gierveld, J. D., Tilburg, V., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (eds.). *The Cambridge Handbook of personal Relationship* (pp. 485-500). Cambridge University Press. https://www.researchgate.net/publication/227944437_Loneliness_and_Social_Isolation
- Gragiulo, R. M. (2012). *Special education in contemporary society*. Sage Publication.
- Hantoro, G.M. (2014). Makna Presentasi diri pada mahasiswa tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. (*Skripsi*). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/16992/1/BAB%20I.%20V.%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Hodge, S., & Eccless, F. (2013). *Loneliness, Social Isolation and Sight Loss: A literature review conducted for Thomas Pocklington Trust*. Lancaster University. https://eprints.lancs.ac.uk/id/eprint/68597/1/loneliness_social_isolation_and_sight_loss_final_report_dec_13.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). Disabilitas: Hari Disabilitas Internasional 3 Desember 2018. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-disabilitas.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). Situasi gangguan Penglihatan. *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-Gangguan-penglihatan-2018.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI (2014). Situasi Penyandang Disabilitas. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, Semester II*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-disabilitas.pdf>
- Kleynhans, A. S., & Fourie, I. (2014). Ensuring accessibility of electronic information resources for visually impaired people: The need to clarify concepts such as visually impaired. *Library Hi Tech*, 32(2), 368-379. <https://doi.org/10.1108/LHT-11-2013-0148>
- Liedya, L., Tarigan, S. M. B., Justio, E., Novina, T., & Marpaung, W. (2020). Kecemasan Ditinjau dari Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial pada Remaja Penyandang Tunanetra.

- Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 28-35. <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/8986>
- Lifshitz, H., Hen, I., & Weisse, I. (2007). Self concept, adjustment to blindness, and quality of friendship among adolescents with visual impairments. *Journal of visual impairment and blindness*, 101(2), 96-107. <http://dx.doi.org/10.1177/0145482X0710100204>
- Masna, M. (2013). Resiliensi Remaja Penyandang Tunanetra Pada SLB A Ruhui Rahayu di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 23-32. <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3275>
- Mazidah, L. (2012). Kesejahteraan psikologis tunanetra dewasa dini. (*Skripsi*). UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id/7869/1/BAB%20I%2C%20VII%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Murniasih, E. (2004). Hubungan interpersonal lawan jenis remaja tunanetra. (*Skripsi*). UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/11653/1/ERI%20MURNIASIH-PSI.pdf>
- Mony, W., Kardo, R., & Adison, J. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Penyandang Tuna Netra di Panti Sosial Bina Netra "Tuah Sakato" Padang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 320-326. Retrieved from <https://ummaspul.ejournal.id/maspuljr/article/view/1207>
- Oktavia, E., Zikra, Z., & Nurfarhanah, N. (2016). Konsep Diri Penyandang Tunanetra dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 5(4), 229-237. <https://doi.org/10.24036/02016546559-0-00>
- Perez, L. (2013). The Perspectives of Graduate Students with Visual Disabilities: A Heuristic Case Study (*Graduate Theses and Dissertations*). University of South Florida, USA. <http://scholarcommons.usf.edu/etd/4560>
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38. https://www.researchgate.net/publication/268299281-Meaning_in_Life_and_Psychological_Well-Being_in_Pre-Adolescents_and_Adolescents
- Rokach, A., Berman, D., & Rose, A. (2021). Loneliness of the Blind and the Visually Impaired. *Frontiers in psychology*, 12, 641711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641711>
- Royal Blind & Scottish War Blinded. (2017). *Social connections and sight loss: Research Findings*. https://sightscotland.org.uk/download_file/1959/150?download=2b1d35e038a73f0f7e1c4f6b4d94d523
- Santrock, W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-5, jilid 1). (Alih Bahasa: A. Chusaini, dan J. Damanik). Erlangga
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2009). Analisis Fenomenologi Interpretatif (edisi Terjemahan). Dalam J. A. Smith (Ed). *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset* (hlm. 97-151). Pustaka Pelajar
- Somantri, S. T. (2012). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Refika Aditama
- Suharmini, T. (2000). Kecemasan Remaja Tunanetra Ditinjau dari Konsep Diri dan Persepsinya Terhadap Remaja Awas. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 5(2), 109-122. <https://journal.uny.ac.id/index.php/humaniora/article/view/5380/4680>
- Taylor, S. E., Peplau, L.A., Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial*. (Edisi Ke-12). (Alih Bahasa: Tri Wibowo B.S.). Kencana
- Ubido, J & Scott-Samuel, A. (2014). Loneliness: The prevalence of loneliness, its impact on health and wellbeing and effective interventions that can be used to ameliorate these effects. *LPHO Report Series, number 97; Rapid Evidence Review Series, number 1*. Liverpool Public Health Observatory. <https://www.wirralintelligenceservice.org/media/1253/loneliness-final.pdf>
- World Health Organization (WHO)(2021, October 14th). *Blindness and vision impairment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta bio-medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>