


Kesendirian (*Solitude*) sebagai Pengalaman Positif di Masa Pembatasan Sosial

Milda Longgeita Pinem¹

¹Departemen Pembangunan Sosial dan Kesejahteraan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: mildapinem@ugm.ac.id¹

	<i>This is an open-access article under the CC BY-SA license. Copyright © XXXX by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.</i>	
Diterima: 20-03-2022	Direview: 23-04-2022	Publikasi: 30-09-2022

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mendiskusikan kesendirian (*solitude*) di masa pembatasan sosial akibat pandemi Covid-19. Berbagai studi menunjukkan bahwa pandemi telah memengaruhi dimensi kehidupan manusia seperti kesehatan, ekonomi, sosial, dan pendidikan. Tidak hanya berbagai dimensi tersebut, salah satu perubahan kehidupan yang dialami oleh banyak orang adalah pembatasan sosial (*social distancing*) atau membangun jarak dengan yang lain (*physical distancing*). Dalam konteks demikian, banyak orang yang harus menjalani hidup dalam kesendirian (*solitude*). Secara umum, kesendirian (*solitude*) bukanlah tema yang menarik untuk diulas. Situasi tersebut bahkan lebih dilihat sebagai sesuatu yang negatif dan lekat dengan kesepian, kesedihan, bahkan ketidakberdayaan. Berbeda dengan makna negatif tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengurai makna kesendirian (*solitude*) dari perspektif yang lebih positif. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Sumber data berasal dari berbagai literatur yang beririsan dengan ilmu sosial, filsafat dan spiritualitas khususnya yang membahas tema kesendirian (*solitude*). Ada tiga temuan yang berhasil diidentifikasi dan dianalisis dari berbagai literatur tersebut. Pertama, kesendirian (*solitude*) mendorong individu manusia untuk semakin mengenali dirinya sendiri. Kedua, kesendirian (*solitude*) menciptakan ruang kebebasan bagi manusia khususnya di konteks relasi di dalam masyarakat. Ketiga, kesendirian (*solitude*) membantu manusia lebih dekat dengan alam (*nature*). Artikel ini ditutup dengan simpulan mengenai pentingnya mempraktikkan kesendirian (*solitude*) pada situasi tertentu, bahkan di luar konteks pandemi.

Kata Kunci: kesendirian; pembatasan sosial; pengalaman positif pandemi Covid-19

Abstract

The purpose of this article is to discuss solitude during the social distancing era caused by the Covid-19 pandemic. Various studies showed that the pandemic had an impact on aspects of human life such as health, economy, social, and education. Aside from those various aspects, one of the life changes that many people experienced during pandemic is social distancing or physical distancing. People were forced to live in solitude in the social distancing era. In general, solitude is an uninteresting topic to discuss. The situation is even more viewed negatively and associated with loneliness, sadness, and even helplessness. In contrast to the negative view, this article aims to clarify solitude from a more positive standpoint. This study uses a qualitative method with a literature study approach. The data sources come from various literatures that intersect social sciences, philosophy and spirituality, particularly those that address the theme of solitude. Three findings were identified and analyzed based on the various literature. First, solitude encourages individuals to increasingly recognize themselves. Second, solitude creates a space of freedom for humans, particularly in the context of social relations. Third, solitude brings people closer to nature. This article closes with a conclusion about the importance of practicing solitude in certain situations, even outside the context of a pandemic.

Keyword: solitude; social distancing; positive experiences; Covid-19 pandemic

1. Pendahuluan

Pandemi akibat virus Covid-19 telah memaksa banyak orang untuk menciptakan jarak dengan yang lain. Virus yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan China pada akhir tahun 2019 tersebut sangat cepat menjalar melalui interaksi antar manusia. Sebagai wujud antisipasi persebaran virus yang tak terkendali khususnya di Indonesia, pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan terkait pembatasan sosial dengan berbagai model dan nama, seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Di dalam kebijakan tersebut, tercantum ragam aktivitas yang dibatasi bagi masyarakat luas seperti kegiatan belajar di sekolah, aktivitas keagamaan, perdagangan, dan aktivitas sosial lainnya di fasilitas umum. Tidak hanya di Indonesia, pembatasan sosial juga terjadi di banyak negara lainnya. Berbagai kota besar di dunia menerapkan kebijakan *lockdown* (Plümper & Neumayer, 2020; Ren, 2020). Masyarakat tidak diizinkan untuk keluar dan masuk ke berbagai wilayah tertentu demi menekan penularan Covid-19. Jalur transportasi dibatasi, kegiatan sosial dikurangi, dan orang-orang dituntut untuk membangun jarak (*physical distancing*) bahkan dengan seisi rumahnya.

Pembatasan interaksi antarmanusia di berbagai belahan dunia telah membawa efek tak menguntungkan bagi berbagai dimensi kehidupan di antaranya ekonomi, sosial, pendidikan dan pariwisata (Aristovnik et al., 2020; Hanoatubun, 2020; Nasruddin & Haq, 2020; Pinem, 2020; Utami & Kafabih, 2021). Berkurangnya aktivitas berdampak pada kondisi ekonomi dan sosial masyarakat marginal. Berbagai lokasi wisata yang ditutup turut memengaruhi kehidupan masyarakat seperti hilangnya sumber ekonomi bagi mereka yang menggantungkan harapan pada kegiatan wisata. Dalam bidang pendidikan, masyarakat miskin dan juga mereka yang bermukim di wilayah terpencil juga semakin terpuruk ketika anak-anak tidak bisa mengakses internet untuk pembelajaran daring (dalam jaringan).

Di sisi lainnya, pembatasan sosial juga membangkitkan isu kesehatan mental (Febriani et al., 2021; Usher et al., 2020). Pada konteks tersebut, orang-orang rentan mengalami depresi, kegelisahan, dan stres karena kehilangan pekerjaan dan juga anggota keluarga. Selain itu, studi juga menunjukkan bahwa pembatasan sosial yang mengharuskan warga untuk tinggal di rumah saja ternyata memicu kekerasan domestik dan perselisihan antar pasangan atau anggota keluarga (Bakhtiar, 2021; Radhitya et al., 2020).

Di antara berbagai isu *mainstream* yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat isu lainnya yang tak kalah pentingnya untuk dikaji dan didalami yakni kesendirian (*solitude*). Pembatasan sosial tak memberi pilihan bagi sebagian orang selain menjalani kesendirian (*solitude*). Isu ini muncul karena pembatasan sosial memaksa mereka untuk mengurangi interaksi dengan sesamanya (*physical distancing*). Fungsi sosialisasi menjadi tidak relevan lagi karena masyarakat diwajibkan untuk melakukan isolasi.

Berbagai studi mengatakan bahwa kesendirian (*solitude*) menjadi isu eksistensial bagi orang-orang dengan kondisi dan usia tertentu sehingga perlu direspon dengan serius (Gao & Sai, 2020; Setyowato et al., 2021; Suprihatin et al., 2020). Studi Gao & Sai (2020) menunjukkan bagaimana pembatasan sosial memengaruhi kehidupan perempuan *single* dan profesional yang harus bekerja sendiri dari rumah. Hasil studi mengungkap tantangan emosional dan kesepian yang dihadapi oleh perempuan kelas menengah tersebut di tengah tertutupnya akses ke lokasi kerja dan terbatasnya interaksi langsung dengan koleganya. Selanjutnya, studi dari Suprihatin et al. (2020) mendeskripsikan pengalaman mahasiswa *single* Indonesia di Hongkong pada masa pandemi. Berbagai tantangan di tengah kesendirian dialami oleh para mahasiswa tersebut, seperti tidak produktifnya pengerjaan disertasi, hadirnya beban mental, masalah keuangan, dan isu spiritualitas. Di sisi lain, pembatasan sosial juga berpengaruh bagi warga lanjut usia. Studi dari Setyowato et al. (2021) mengungkap bagaimana rasa kesepian dialami oleh kelompok lanjut usia karena tidak lagi bisa menghadiri kegiatan resmi, mengunjungi keluarga, dan mengikuti kegiatan agama di masa pembatasan sosial.

Dengan mencermati berbagai pengalaman kesendirian (*solitude*) dan pemaknaannya yang cenderung negatif tersebut, artikel ini fokus pada upaya untuk menggali kembali makna kesendirian (*solitude*) dari perspektif yang lebih positif. Adapun struktur tulisan terdiri dari tiga bagian besar. Pertama, mengurai kajian kesendirian (*solitude*) dari perspektif ilmu sosial, filsafat, dan spiritualitas. Kedua, menemukan kembali makna kesendirian (*solitude*) bagi manusia khususnya di masa pembatasan sosial dengan menggunakan studi literatur. Artikel ini ditutup dengan bagian ketiga atau simpulan yang menunjukkan bahwa kesendirian (*solitude*) adalah kondisi mendasar keberadaan manusia sehingga layak dimaknai secara lebih positif. Tulisan ini secara spesifik bertujuan untuk melihat relevansi kesendirian (*solitude*) bagi pemaknaan

eksistensi dan kehidupan seorang manusia khususnya di masa pembatasan sosial akibat Covid-19. Tetapi selain itu, tujuan dari artikel ini juga untuk memaknai kembali pentingnya kesendirian (*solitude*) bahkan di luar konteks pandemi.

2. Metode

Artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Studi yang tersaji di dalam artikel ini menggunakan analisis tematik. Setelah mengulas berbagai sumber referensi atau data yang terkait dengan ilmu sosial, filsafat, dan spiritualitas, studi dilanjutkan dengan menganalisis dan mengidentifikasi berbagai tema kesendirian (*solitude*) yang berangkat dari sumber data. Lebih lanjut, studi ini menemukan tiga tema yang relevan untuk melihat sisi positif dari kesendirian (*solitude*). Artikel ditutup dengan simpulan yang merespon tujuan utama dari studi atau penulisan artikel ini.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Berbagai Kajian Tentang Kesendirian (*Solitude*)

Kesendirian (*solitude*) seringkali dinilai memiliki makna yang ambivalen atau mendua. Kesendirian (*solitude*) umumnya dilihat dari dua perspektif yaitu negatif dan positif. Kesendirian dilihat secara negatif ketika dikaitkan dengan kesepian (*loneliness*). Dalam masyarakat modern yang mendambakan keramaian (*extroversion*), kesendirian (*solitude*) justru dinilai lekat dengan ketidakberdayaan. Bagi sebagian besar orang, kesendirian (*solitude*) adalah pengalaman personal yang menyakitkan serta membangkitkan kesepian, kesedihan, bahkan ketakutan, apalagi bila dilakukan dalam keterpaksaan seperti pembatasan sosial di era pandemi Covid-19. Namun, terlepas dari perspektif negatif tersebut, tak sedikit juga manusia yang memandang kesendirian (*solitude*) sebagai ruang untuk menghayati spiritualitas dan ketenangan batin. Kesendirian (*solitude*) dinilai mampu mendekatkan manusia pada dimensi transendental. Sisi positif lainnya dari situasi ini juga dirasakan oleh mereka yang aktivitas dan profesinya membutuhkan ketenangan seperti penulis atau seniman. Kesendirian (*solitude*) dinilai mampu membangkitkan kreativitas dan produktivitas.

Kesendirian (*solitude*) tidak hanya dimengerti secara personal. Dalam perspektif ilmu sosial, kesendirian (*solitude*) bisa terbentuk oleh kondisi sosial, politik, dan kultur tertentu. Seseorang dan suatu kelompok sosial dapat terisolasi dari dunia karena secara geografis tempat tinggal mereka terpencil atau tidak mudah diakses (Eisera, 2019). Seseorang juga dapat terkucil secara sosial karena identitas gender, seksualitas, dan usia (Hoppmann et al., 2021; Perone et al., 2019). Orang-orang atau kelompok tertentu yang tidak punya akses pada kekuasaan dan sumber daya juga rentan mengalami kesendirian secara sosial, politik, dan ekonomi. Mereka adalah kaum marginal yang tidak punya kesempatan untuk mengakses sumber daya ekonomi, pendidikan, ataupun pengakuan sosial. Kesendirian dalam konteks ini tentunya bermakna negatif ketika seseorang ada pada situasi marginal, terlantar, dan tidak memperoleh dukungan dari pihak berwenang seperti negara atau pemerintah yang semestinya bertanggungjawab memenuhi kesejahteraan warganya. Dalam konteks ini pula, kebersamaan di dalam komunitas tentu dipandang lebih ideal dibanding kesendirian menghadapi penindasan.

Dalam persepektif ilmu sosial, kesendirian (*solitude*) juga mampu memunculkan *agency* dan pemberdayaan pada diri seseorang (Motta & Bortolotti, 2020). Pilihan untuk menjalani kesendirian (*solitude*) mampu menjauhkan seseorang untuk memaksakan diri sesuai dengan tuntutan masyarakat. Seseorang dapat mengurangi kemungkinan mengalami objektifikasi dan eksploitasi oleh orang lain. Dalam hal ini, seseorang memiliki kebebasan untuk menjadi dirinya sendiri dan terbebas dari kepalsuan diri. Namun, pilihan ini tentu cukup rumit di tengah-tengah masyarakat komunal dan tradisional yang memprioritaskan kebersamaan dan sosialisasi. Di sini, terlihat bahwa kesendirian (*solitude*) lebih mungkin dialami ketika hadir berbagai kondisi yang mampu memfasilitasinya.

Sebagian orang juga menilai kesendirian (*solitude*) sebagai pilihan untuk menegaskan posisi mereka di tengah-tengah masyarakat. Sara Maitland, misalnya, memandang kesendirian (*solitude*) sebagai pilihan untuk kehidupan yang lebih berkualitas (Maitland, 2014). Selama 30 tahun, Maitland tinggal seorang diri di wilayah rural Skotlandia yang masih didominasi oleh alam dengan populasi penduduk yang sedikit. Setelah memutuskan hidup sendiri, Maitland merasakan peningkatan kualitas kehidupannya, khususnya setelah membandingkannya dengan kehidupannya sebelumnya di kota besar. Sebelum memilih kesendirian (*solitude*), ia harus berkonfrontasi terus-menerus dengan kebisingan dan harus berinteraksi intens dengan manusia lainnya. Dalam konfrontasi yang demikian, Maitland merasakan kerinduan untuk menemukan

kesendirian (*solitude*) dan keheningan (*silence*). Pilihan untuk sendiri juga dikemukakan oleh Virginia Woolf, seorang feminis dan penulis perempuan dari Inggris. Baginya, seorang penulis khususnya perempuan membutuhkan kesendirian (*solitude*) (Woolf, 1929). Gagasan Woolf berangkat dari situasi masyarakat Eropa yang patriarkis khususnya di awal abad ke-20, di mana para perempuan tidak punya ruang untuk dirinya sendiri. Mereka menghabiskan hidupnya untuk mengurus suami dan anak hingga melupakan impiannya sendiri.

Dalam kajian filsafat, cukup lama tema kesendirian (*solitude*) bukan menjadi tema sentral dan menarik untuk diperbincangkan (Costache, 2013; Perrin, 2020). Tema ini bahkan nyaris tidak tersentuh dan dianggap remeh. Terdapat pandangan negatif dan kontroversial terhadap kesendirian (*solitude*) khususnya dari filsuf seperti David Hume. Bagi Hume, kesendirian (*solitude*) adalah situasi yang tidak menyenangkan bahkan berbahaya karena menutup sosialisasi yang merupakan aktivitas terbaik untuk membangkitkan ide-ide cemerlang bagi dunia. Baru pada abad ke-20, kesendirian (*solitude*) mulai diperhatikan secara lebih positif dalam tradisi filsafat hermeneutik, khususnya oleh para filsuf seperti Heidegger dan Arendt (Costache, 2013). Bagi para filsuf tersebut, kesendirian (*solitude*) bukanlah tentang perdebatan metafisika kosong atau abstrak yang menjadi ciri khas Filsafat Barat sejak zaman Plato. Ide tentang kesendirian (*solitude*) mestilah dilihat sebagai pengalaman yang konkrit tentang kehidupan dan keberadaan manusia.

Kesendirian (*solitude*) perlu dibedakan dari kesepian (*loneliness*) meskipun keduanya terkait dengan kondisi ketidakhadiran orang lain. Dalam pandangan Arendt dan Heidegger (2004), kesendirian (*solitude*) bukanlah situasi yang sepi dan sunyi karena kita ditemani atau berdialog dengan diri sendiri. Kesendirian (*solitude*) menempatkan manusia secara radikal pada kedekatan dengan dirinya sendiri karena diri sendiri adalah satu-satunya sosok yang tak bisa dihilangkan atau disingkirkan. Hal ini tentu berbeda dengan kesepian (*loneliness*) yang menimbulkan perasaan sepi, takut, bahkan sedih karena tiadanya kehadiran orang lain. Situasi kesepian (*loneliness*) seringkali hadir dalam keterpaksaan. Berbeda halnya dengan kesendirian (*solitude*) yang merupakan pilihan dan dialami dalam kelegaan dan kebebasan.

Para filsuf eksistensial abad ke-20 seperti Soren Kierkegaard, Jean Paul Sartre, dan Friedrich Nietzsche memandang bahwa kondisi dasar manusia yang paling sejati adalah berada dalam kesendirian (Svendsen, 2017). Manusia lahir sendiri, mengalami perjalanan kehidupannya sendiri, dan juga meninggalkan dunia sendiri. Dalam kesendirian (*solitude*), manusia menyadari tujuan kehidupannya sebagai manusia yang punya kendali atas dirinya sendiri. Oleh karena itu, manusia pada akhirnya bertanggung jawab atas kehadirannya dan kehidupannya sendiri. Lebih lanjut, seorang filsuf dan penulis yakni Henry David Thoreau juga menekankan sisi positif dari kesendirian (*solitude*) yang disajikan di dalam buku memoarnya berjudul *Walden; or, Life in the Woods* (Pinem, 2019). Thoreau tinggal seorang diri di sebuah hutan sekitar pedesaan di Amerika Serikat selama dua tahun, dua bulan, dan dua hari. Selama itu pula, Thoreau tidak pernah merasakan kesepian dan tertindas oleh kesendirian. Dalam kesendirian (*solitude*), Thoreau menemukan pengalaman menyatu dengan alam yang selama ini tak disadarinya. Ia menyadari alam yang menemaninya. Ia mulai memperhatikan dan mulai menghargai suara-suara alam yang selama ini tidak ia sadari.

Dalam kajian spiritualitas, kesendirian memiliki makna yang juga positif (Merton, 1961; Pinem, 2019). Berbagai tradisi spiritualitas di dunia menunjukkan kisah Buddha, Yesus, Muhammad, dan Musa yang mengalami pencerahan dalam kesendirian (*solitude*). Doa atau meditasi dalam kesendirian (*solitude*) dan keheningan (*silence*) dipraktikkan oleh para biarawan, biarawati, dan figur spiritualitas lainnya. Sebagai contoh, tradisi spiritualitas Kristiani sendiri tak bisa lepas dari kesendirian (*solitude*). Pada abad ke-4 dan ke-5, berkembang gerakan *eremitic life* (hidup bertapa) di antara orang-orang Kristiani. Ratusan bahkan ribuan orang memutuskan untuk hidup dalam kesendirian di padang gurun sekitar Mesir dan Siria. Mereka tertarik untuk menjalani laku tapa demi mendekatkan diri pada Yang Ilahi.

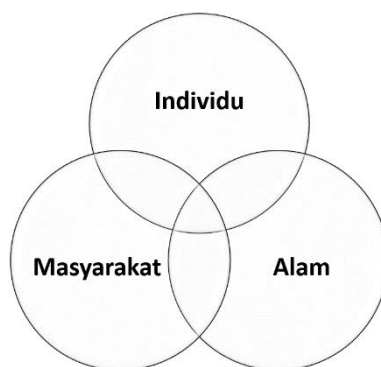
Spiritualitas dan kesendirian (*solitude*) memiliki relasi yang sangat erat. Saat seseorang memutuskan untuk sendiri, saat itu pula spiritualitas mampu dikembangkan dengan baik. Berkurangnya interaksi dengan orang lain memungkinkan seseorang untuk lebih dekat dengan dirinya sendiri, alam, dan juga Tuhan. Dalam persepektif spiritualitas, kesendirian (*solitude*) mampu menghadirkan transformasi pada diri seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa kesendirian (*solitude*) bukan sekedar fenomena eksternal tapi lebih terkait dengan sisi internal. Kesendirian (*solitude*) meningkatkan kapasitas seseorang untuk melakukan kontemplasi tentang makna keberadaannya di dunia dan juga penilaiannya terhadap dunia (Pinem, 2019). Para pengikut tradisi spiritualitas yang menghargai kesendirian (*solitude*) memperoleh pencerahan tentang

dirinya dan juga relasinya dengan yang lain. Pengalaman yang demikian semakin menunjukkan bahwa kesendirian (*solitude*) sangatlah berbeda dengan kesepian (*loneliness*).

Pentingnya memaknai kembali kesendirian (*solitude*) di era kontemporer sebenarnya cukup mudah diterima khususnya oleh masyarakat urban atau kota besar, di mana pada umumnya mereka lebih banyak membangun kehidupan secara individualis. Dalam masyarakat tradisional, kecil peluang untuk memilih sendiri karena orang-orang hidup dalam kedekatan dengan yang lain di desa kecil dan juga di dalam keluarga. Seseorang pada umumnya tinggal bersama orang tua, anak, bahkan cucunya. Namun di era kontemporer seperti sekarang, hidup sendiri tampaknya tak bisa lagi dihindari oleh banyak orang terlepas tinggal di wilayah urban atau rural. Kenyataan ini semakin jelas ketika menemukan fakta-fakta tentang meningkatnya jumlah orang-orang yang memilih tidak menikah (Himawan et al., 2018; Nursalam, 2015) dan juga meningkatnya jumlah lansia sebagai efek dari tingginya angka harapan hidup (*life expectancy*) (Reher & Requena, 2018). Memilih tidak menikah atau menjadi lansia sering kali mengarah pada kesendirian (*solitude*) tanpa pasangan atau teman hidup. Dalam konteks ini, tentu saja kesendirian (*solitude*) semakin relevan untuk dibahas kembali baik dari perspektif ilmu sosial, filsafat dan spiritualitas, untuk menemukan makna yang lebih positif bagi kehidupan manusia.

b. Memaknai Kesendirian (*Solitude*) di Masa Pembatasan Sosial

Pengalaman kesendirian (*solitude*) di masa pembatasan sosial memang lebih banyak bercerita tentang kesepian dan kegelisahan. Pengalaman ini juga lebih banyak dialami oleh mereka yang single, merantau, dan lansia (Gao & Sai, 2020; Setyowato et al., 2021; Suprihatin et al., 2020). Akan tetapi, terlepas dari situasi pandemi atau bukan, kesendirian (*solitude*) sebenarnya tema eksistensial yang sangat dekat dengan kehidupan manusia. Setiap manusia lahir dan pada akhirnya mati seorang diri. Berangkat dari kajian tentang kesendirian (*solitude*) di ranah ilmu sosial, filsafat dan spiritualitas; ada tiga makna positif yang bisa ditemukan khususnya di masa pembatasan sosial akibat Covid-19.



Gambar 1. Makna Kesendirian (*Solitude*)

Pertama, kesendirian (*solitude*) mendorong manusia untuk mengenali diri sendiri. Era pembatasan sosial menjadi kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diri sendiri. Dalam konteks ini, seseorang lebih banyak menghabiskan waktu dengan dirinya dan mengurangi interaksi dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, telah terbukti bahwa seseorang lebih banyak menilai dirinya berdasarkan penilaian orang lain atau masyarakat (Perrin, 2020). Seseorang membiarkan dirinya mengikuti apa yang menjadi tuntutan dan definisi normatif dari masyarakat tanpa melakukan refleksi kritis. Namun, di era pembatasan sosial, seseorang pada akhirnya punya ruang untuk menemukan kembali dirinya secara transparan tanpa pengaruh dan konstruksi dari luar diri sendiri. Dalam kesendirian (*solitude*), berbagai hal tentang diri muncul sebagaimana adanya dan terbuka peluang untuk mengenali diri sendiri lebih dalam.

Kesendirian (*solitude*) tidak bisa selalu dituding sebagai penyebab gangguan mental pada seseorang. Maitland (2014) berargumen bahwa seseorang perlu mengubah pandangan bahwa kesendirian (*solitude*) adalah kondisi yang menyakitkan dan menimbulkan gangguan kesehatan jiwa. Baginya, kesendirian (*solitude*) membantu seseorang untuk mendengarkan suara dari dalam diri sendiri yang sifatnya murni. Ketika seseorang tidak bisa mendengar suara dari dalam dirinya sendiri, saat itu pula kehidupannya sebenarnya melelahkan dan merana. Sara Maitland sendiri telah memilih untuk hidup sendiri selama hampir 30 tahun di daerah terpencil Skotlandia di mana dia menghabiskan waktu seharian penuh tanpa bertemu siapa pun. Pengalaman

seorang diri tersebut membuat Maitland lebih terasah di dalam mengenali dirinya dan menolak pandangan bahwa hidup sendiri sangat buruk untuk kesehatan mental.

Kedua, kesendirian (*solitude*) menciptakan ruang kebebasan bagi manusia khususnya di konteks relasi di dalam masyarakat. Masyarakat modern sangat menghargai kebebasan. Namun, berbagai fakta menunjukkan bahwa kebebasan bukanlah sesuatu yang sederhana. Hal ini bisa dimengerti bila memahami kebebasan dari dua perspektif, yakni bebas dari kondisi yang tidak menguntungkan (*freedom from*) seperti penyakit dan kemiskinan; dan bebas untuk melakukan apa yang diinginkan (*freedom to*) untuk menemukan kebahagiaan. Dalam konteks pembatasan sosial di era Covid-19, bebas untuk melakukan apa yang diinginkan (*freedom to*) tentu lebih relevan dengan kesendirian (*solitude*). Bebas melakukan sesuatu untuk kebahagiaan diri sendiri menjadi sulit dilakukan ketika tiada batasan interaksi dengan orang lain. Mulai dari hal yang sederhana seperti pemilihan pakaian (*uniform*) hingga tuntutan masyarakat, seseorang tidak selalu bebas memilih apa yang diinginkannya.

Koller (1991) mendefinisikan kebebasan bukan sekedar tidak memiliki tekanan tapi juga terkait dengan bebas menentukan hidup sendiri (*being self-governing*). Namun kebebasan seperti ini diinspirasi oleh *genuine sense* tentang makna dan tujuan kehidupan seseorang. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran tentang diri sendiri (*self-awareness*) yang sangat mungkin ditemukan dalam kesendirian (*solitude*). Koller memandang bahwa kesadaran tentang diri sendiri menjadi langkah pertama menuju kebebasan. Untuk konteks pembatasan sosial, kebebasan seperti ini juga membuat seseorang tidak lagi rentan pada ketergantungan emosional yang negatif (*emotional abuse*) yang seringkali muncul karena interaksi berlebihan dengan yang lain. Kesendirian (*solitude*) di era pembatasan sosial membuat seseorang mampu melepaskan diri dari situasi tersebut dan punya waktu untuk menjernihkan pikiran dan menyembuhkan diri sendiri.

Ketiga, kesendirian (*solitude*) membantu manusia lebih dekat dengan alam (*nature*). Di era pembatasan sosial, kesibukan lalu lintas berkurang dan udara lebih bersih. Situasi ini menginspirasi orang-orang untuk menemukan kembali keterkaitan alam dengan kesejahteraan (*wellbeing*) manusia. Koch (1994) menjelaskan bahwa alam bersifat tertutup (*reclusive*) dan bila ingin mengenalinya diperlukan perhatian yang mendalam. Lebih lanjut, perhatian seperti ini hanya mungkin dilakukan dalam kesendirian (*solitude*). Menjadi sendiri membantu seseorang untuk mengintensifkan dan mengaktifkan seluruh inderanya. Pengalaman seperti ini membantu pikiran lebih terbuka di dalam mencermati alam yang selama ini lebih dipandang sebagai objek eksploitasi dan berjarak dari peradaban manusia.

Untuk melihat alam dengan baik, seseorang harus merasa nyaman dalam kesendiriannya (Koch, 1990; 1994). Kaum naturalis memandang bahwa kesendirian, keheningan, dan kesabaran dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas perhatian yang begitu mudah hilang hanya karena kehadiran orang lain. Sepanjang sejarah dan budaya manusia, terdapat praktek untuk beraktivitas sendiri atau melepaskan diri dari tuntutan kehidupan sehari-hari dengan tinggal sementara atau beraktivitas di tengah alam (Naor & Mayseless, 2020). Dalam masyarakat modern, praktek seperti ini dilakukan dengan kegiatan alam seperti *hiking*, mendaki gunung, jalan kaki dan lain sebagainya. Di era pembatasan sosial, seseorang yang berkurang interaksinya dengan manusia lain punya kesempatan untuk membangun relasi dengan alam melalui kegiatan *outdoor*. Dalam konteks ini juga, alam memberi ruang untuk kedamaian, pemulihan emosional, dan kehendak bebas dalam berpikir serta bertindak.

4. Simpulan

Masa pembatasan sosial mengharuskan orang-orang berjarak satu sama lain. Keharusan seperti ini cukup berat bagi sebagian besar orang karena harus menjalani kesendirian (*solitude*). Manusia sebagai makhluk sosial memiliki ketergantungan kepada sesamanya. Hal ini menunjukkan bahwa kesendirian (*solitude*) cukup mustahil di dalam kehidupan manusia, sebab secara natural dan fundamental, manusia adalah makhluk bio-sosial; secara evolusi dan genetis, manusia merupakan sekumpulan spesies; dan secara sosial, manusia selalu ingin berbagi dan bekerja sama. Namun kajian ilmu sosial, filsafat, dan spiritual menunjukkan sisi lain yang lebih positif terkait kesendirian (*solitude*) yang bisa dimaknai kembali di masa pembatasan sosial. Sisi positif tersebut menunjukkan bahwa manusia lebih mampu mengenali dirinya sendiri dalam kesendirian (*solitude*). Di masa pembatasan interaksi sosial, seseorang memiliki kesempatan untuk menjumpai diri sendiri secara transparan tanpa pengaruh konstruksi masyarakat. Hal positif lainnya dari kesendirian (*solitude*) adalah menemukan ruang kebebasan. Dalam konteks ini, seseorang mampu melepaskan ketergantungan emosional yang *abusive* terhadap orang lain dan lebih bebas menjadi dirinya sendiri. Kemudian, hal lain yang juga bisa dimaknai dari kesendirian

(*solitude*) di masa pembatasan sosial adalah membangun relasi kembali dengan alam yang selama ini lebih dipandang terpisah dari manusia dan menjadi objek eksploitatif.

5. Daftar Pustaka

- Arendt, H., & Heidegger, M. (2004). *Letters, 1925-1975. Translated by Andrew Shields*. Harcourt.
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>.
- Bakhtiar, Y. (2021). Penelantaran Rumah Tangga sebagai Bentuk kekerasan dalam Rumah Tangga yang Menjadi Alasan Perceraian di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pengadilan Agama Siak). *Legitimasi: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum*, 9(2), 281. <https://doi.org/10.22373/legitimasi.v9i2.8516>.
- Costache, A. (2013). On solitude and Loneliness in Hermeneutical Philosophy. *META*, 1(1), 130–149.
- Elsera, M. (2019). Suku Laut di Dusun Linau Batu Desa Tanjungkelit, Kabupaten Lingga Provinsi Kepri. *Sosioglobal: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.24198/jsg.v3i2.21054>
- Febriani, A., Putri, Y. A., Ayuni, S., & Saryono, S. (2021). Kesehatan Mental Masyarakat Selama Pandemi Covid-19: Literatur review. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 43. <https://doi.org/10.30644/rik.v10i1.518>
- Gao, G., & Sai, L. (2020). Towards a 'Virtual' World: Social Isolation And Struggles During the COVID-19 Pandemic as Single Women Living Alone. *Gender, Work & Organization*, 27(5), 754–762. <https://doi.org/10.1111/gwao.12468>
- Hanoatubun, S. (2020). Dampak Covid–19 terhadap Perekonomian Indonesia. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 146–153.
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). The Asian Single Profiles: Discovering Many Faces of Never Married Adults in Asia. *Journal of Family Issues*, 39(14), 3667–3689. <https://doi.org/10.1177/0192513X18789205>.
- Hoppmann, C. A., Lay, J. C., Pauly, T., & Zambrano, E. (2021). Social Isolation, Loneliness, and Solitude in Older Adulthood. In *The Handbook of Solitude* (pp. 178–189). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.ch13>.
- Koch, P. (1994). *Solitude: A Philosophical Encounter*. Open Court Publishing.
- Koch, P. J. (1990). Solitude. *The Journal of Speculative Philosophy*, 4(3), 181–210.
- Koller, A. (1991). *Tha Stations of Solitude*. Bantam.
- Maitland, S. (2014). *How to Be Alone*. Macmillan.
- Merton, T. (1961). *Seeds of Contemplation*. Anthony Clarke Books.
- Motta, V., & Bortolotti, L. (2020). Solitude as a Positive Experience: Empowerment and Agency. *Metodo*, 8(2), 119–147.
- Naor, L., & Mayselless, O. (2020). The Wilderness Solo Experience: A Unique Practice of Silence and Solitude for Personal Growth. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547067>.
- Nasruddin, R., & Haq, I. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(7), 639–648. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>.
- Nursalam, N. (2015). Fenomena Sosial Pilihan Hidup Tidak Menikah Wanita Karier. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 3(1).
- Perone, A., Ingersoll-Dayton, B., & Watkins-Dukhie, K. (2019). Social Isolation Among LGBT Older Adults: Lessons Learned From a Pilot Friendly-Caller Program. *Innovation in Aging*, 3(Supplement_1), S742–S743. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.2721>.
- Perrin, C. (2020). Some Notes on the Phenomenon of Solitude. *Paedagogia Christiana*, 45(1),

11. <https://doi.org/10.12775/PCh.2020.001>.
- Pinem, M. L. (2019). *Hidup yang Kontemplatif*. PT Kanisius.
- Pinem, M. L. (2020). Memaknai Kesendirian. In *Membaca Masyarakat Kita* (pp. 142–151). PT Kanisius.
- Plümper, T., & Neumayer, E. (2020). Lockdown Policies and the Dynamics of the First Wave of the Sars-CoV-2 Pandemic in Europe. *Journal of European Public Policy*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/13501763.2020.1847170>.
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29119>.
- Reher, D., & Requena, M. (2018). Living alone in later life: a global perspective. *Population and Development Review*, 427–454.
- Ren, X. (2020). Pandemic and Lockdown: a Territorial Approach to COVID-19 in China, Italy and the United States. *Eurasian Geography and Economics*, 61(4–5), 423–434. <https://doi.org/10.1080/15387216.2020.1762103>.
- Setyowato, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spritualitas Berhubungan dengan Kesepian pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 67–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v4i1.853>.
- Suprihatin (Kehok), Istiqomah, L., Meilani, R. I., & Khoiriyah. (2020). Exploring the Emotions of Single International Students in Hong Kong Facing the COVID-19 Pandemic. *Journal of International Students*, 10(S3), 108–125. <https://doi.org/10.32674/jis.v10iS3.3201>.
- Svendsen, L. (2017). *A Philosophy of Loneliness*. Reaktion Books.
- Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the Pandemic: Social isolation and Mental Health. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15–16), 2756–2757. <https://doi.org/10.1111/jocn.15290>
- Utami, B. A., & Kafabih, A. (2021). Sektor Pariwisata Indonesia di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Dinamika Ekonom Pembangunan*, 4(1), 383–389. <https://doi.org/10.33005/jdep.v4i1.198>
- Woolf, V. (1929). *A Room of One's Own*. Hogarth Press.