

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I menyajikan latar belakang masalah yang diangkat dalam penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian yang diteliti, menetapkan tujuan dalam penelitian, penjelasan manfaat dari penelitian, dan struktur organisasi skripsi secara keseluruhan.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Manusia merupakan makhluk sosial, yang dilahirkan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dalam kelompok sosial dengan kuantitas dan kualitas yang berbeda. Manusia tumbuh dan berkembang dengan melalui tahapan yang sistematis, mulai dari masa anak-anak, remaja, dan dewasa. Seiring berjalannya tumbuh dan berkembang, individu memiliki perbedaan karakteristik dalam setiap tugas perkembangan dan pengalaman hidup yang berperan penting (Papalia et al., 2009). Pada masa remaja sendiri salah satu tahap perkembangan yang dialami, yaitu mampu menjalin hubungan baik dengan kelompok yang heterogen dan mampu mencapai kemandirian emosional maupun sosial (Hurlock, 1980). Untuk memenuhi tahap perkembangan tersebut, kebutuhan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dapat menimbulkan kebahagiaan, memperoleh pertolongan, menjalin keakraban, berbagi kesenangan, memperoleh pujian, dan sebagainya.

Interaksi sosial menjadi kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari dengan lingkungan sekitarnya. Interaksi sosial sendiri ialah hubungan dinamis, yang mana hubungan tersebut berkaitan dengan hubungan perorangan, satu kelompok dengan yang lainnya (Xiao, 2018). Sejalan dengan tujuan dilakukannya interaksi sosial adalah untuk menciptakan suatu hubungan yang harmonis, tercapainya tujuan dalam hubungan dan suatu kepentingan, serta sarana dalam keteraturan kehidupan sosial bermasyarakat (Arifin, 2015). Dalam mencapai tujuan berinteraksi sosial, individu perlu menjadi makhluk sosial yang berkualitas. Artinya, seseorang dapat mampu mengembangkan dimensi kemanusiaannya, yang mencakup kefitrahan, keindividualan, kesosialan, kesusilaan, dan keberagaman (Prayitno, 2009). Maka dari itu, individu yang mampu berinteraksi sosial dengan baik di lingkungannya, maka individu tersebut tergolong mampu untuk menjaga keseimbangan dalam perkembangan sosialnya.

Namun, dalam proses terjadinya interaksi sosial di kehidupan sehari-hari, tidak selamanya dapat berjalan dengan lancar. Hal tersebut disebabkan karena sebagian besar individu mengalami hambatan dalam berinteraksi sehingga dapat mengurangi makna kebahagiaan, terutama pada remaja. Interaksi sosial dengan teman sebaya membuat remaja belajar mengenai hubungan timbal balik dengan sesama, mengenal orang lain dan dirinya sendiri, serta memahami minat dan persepsi teman sebaya sehingga dapat mempermudah remaja dalam menyesuaikan diri dengan teman sebayanya (Santrock dalam Sari & Hidayati, 2015). Hambatan yang sering kali dialami pada remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya, yaitu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sosialnya dengan baik. Berkaitan dengan kondisi tersebut, remaja akan merasa tidak nyaman karena rasa kepercayaan diri terhadap kemampuannya menjadi menurun. Kondisi tersebut akan menghambat tugas perkembangan remaja dan menyebabkan dirinya merasa terisolir secara sosial sehingga remaja cenderung mudah mengalami kesepian (Sari & Hidayati, 2015).

Berdasarkan tahap perkembangan sosial menurut Erikson (1968) menyatakan masa remaja yang berhasil menangani eksplorasi dan mencapai identitasnya akan menjadi individu yang sehat, baik secara fisik maupun mental. Pencapaian identitas diri tersebut menjadi salah satu tugas perkembangan yang sangat penting dan mendasar di masa remaja (Hoffman et al., 1994). Remaja merupakan tahapan perkembangan yang sangat penting, dalam periode ini individu perlu telah memiliki rasa identitas ego yang menetap. Individu yang telah mencapai identitasnya akan terbentuk individu yang mandiri dan bahagia. Namun, jika remaja belum menemukan identitasnya maka remaja cenderung akan mengalami kebingungan dan melebur dengan identitas kelompoknya (Feist & Feist, 2010). Dengan demikian, remaja yang belum menemukan identitasnya secara jelas dan tidak selaras dengan lingkungannya akan cenderung mudah merasa kesepian.

Perasaan kesepian cenderung bersifat subjektif, dan menjadi interpretasi yang diberikan seseorang terhadap realitasnya sendiri (Rosedale, 2015). Kesepian yang telah digambarkan oleh Weiss (Cacioppo & Cacioppo, 2012) sebagai rasa sakit secara sosial yang kuat, merasa hampa, keterasingan, kesedihan karena tidak memiliki seseorang yang dapat dipercaya, sehingga menimbulkan perasaan tidak

berharga. Oleh karena itu, remaja yang mengalami kesepian sering kali dihadapi dengan berbagai perubahan sosial. Jika keterampilan sosial mereka tidak memadai untuk menghadapi berbagai perubahan, maka kemungkinan besar akan menimbulkan perasaan kesepian (Laursen & Hartl, 2013).

Pada masa remaja termasuk tahap perkembangan yang sering dikaitkan dengan kesepian. Sejalan dengan pendapat dari Brennan (dalam Rokach & Neto, 2000) yang menyatakan bahwa periode ini menjadi tahap perkembangan ketika kesepian pertama kali muncul sebagai fenomena yang intens. Hal tersebut disebabkan karena diikutsertakan, diterima, dan dihargai merupakan hal yang penting dalam pembentukan identitas pada remaja di lingkungan sosialnya (Rokach & Neto, 2000). Para peneliti pun menegaskan bahwa kesepian merupakan masalah yang sering terjadi di masa remaja dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Hudson et al., 2000). Meskipun kesepian dapat dialami sepanjang kehidupan, remaja lebih rentan terhadap kesepian (Brennan, 1982). Kesepian pada masa remaja yang berusia di bawah 18 tahun terjadi sebanyak 80%, dan orang dewasa di atas 65 tahun terjadi sebanyak 40% (Hu et al., dalam Hawkey & Cacioppo, 2010).

Sebagai perasaan yang sering dialami pada remaja, survei kesehatan mental nasional melakukan studi pengukuran mengenai gangguan mental yang dialami pada remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-17 tahun. Data tersebut diperoleh bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki isu dalam kesehatan mental, yang mana ditemukan pengaruh kebijakan terhadap kesehatan mental pada remaja. Survei mencatat bahwa sebanyak 1 dari 20 remaja melaporkan bahwa merasa lebih cemas, lebih depresi, lebih merasa kesepian, dan lebih kesulitan untuk berkonsentrasi dibandingkan dengan sebelum pandemi COVID-19 (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022). Selain itu, survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (MHF) mengenai faktor kesepian pada remaja mencatat bahwa sebanyak 76% remaja menyatakan tidak dapat bertemu dengan teman akan berdampak negatif, dan 24% responden lainnya menyatakan hubungan mereka dengan teman sebayanya semakin buruk sehingga menyebabkan kesepian (Mental Health Foundation, 2020).

Berdasarkan tingginya angka isu kesehatan mental pada remaja yang ditemukan, memperoleh kemandirian merupakan tugas perkembangan utama

dalam masa remaja. Namun, sering kali remaja kesulitan dalam menemukan keseimbangan sehingga dapat meningkatkan kesepian. Kesepian dapat berdampak negatif bagi remaja, terutama dalam kesehatan fisik dan kesehatan mental pada remaja. Dampak terhadap kesehatan fisik, misalnya kemunduran fisik, seperti peningkatan tekanan darah, risiko penyakit jantung, sakit kepala, dan risiko penyakit lainnya dengan peningkatan risiko kematian secara keseluruhan yang sebanding (Hawkley & Cacioppo, 2010). Sedangkan dampak terhadap kesehatan mental, misalnya munculnya gejala depresi dan kecemasan (Goosby, 2013), gangguan tidur (Eccles et al., 2020), hingga penurunan kemampuan kognitif (Canli et al., 2018).

Timbulnya berbagai dampak negatif yang dirasakan oleh remaja, topik mengenai kesepian pada remaja menarik untuk dikaji lebih dalam, karena pada masa ini peran teman sebaya dianggap sangat penting dan rentan terhadap perasaan kesepian. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspalani (2021) di SMP Negeri 1 Kedu Kabupaten Temanggung memperoleh hasil bahwa guru BK di sekolah tersebut dapat menindaklanjuti melalui pemberian layanan yang sesuai, dengan memberikan layanan konseling kelompok maupun individual untuk mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan tingkat kecerdasan emosi melalui berbagai upaya untuk pengembangan yang efektif. Kemudian, studi terdahulu lain menunjukkan bahwa kesepian di kalangan remaja disebabkan oleh harga diri yang rendah dan keterampilan sosial yang buruk (Panayiotou et al., 2016), dan studi yang dilakukan pada remaja jenjang SMP dari rentang usia 12-16 tahun yang berada pada kategori sedang hingga tinggi (Aditiono et al., 2022). Penelitian yang serupa pula yang dilakukan oleh Sagita & Hermawan (2020) bahwa sebanyak 300 remaja berusia rata-rata 16 tahun mengalami kesepian dan tergolong pada kategori tinggi.

Kemudian, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan Program Penguatan Profesional Kependidikan (P3K) pada Tahun Ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 7 Bandung ditemukan fenomena setelah wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling yang mengungkapkan bahwa masih terdapat beberapa peserta didik yang merasa kesulitan untuk terlibat secara aktif dalam lingkungan sosial di sekolah sehingga

sering kali peserta didik mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Dalam kesulitan melakukan interaksi sosial dengan sesama salah satunya menunjukkan indikasi yang berkontribusi terhadap perasaan kesepian yang terjadi di kalangan remaja (Cacioppo et al., 2015).

Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan usaha untuk membantu siswa mengatasi kesepian, salah satunya melalui layanan bimbingan pribadi-sosial. Bimbingan pribadi-sosial adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada peserta didik/konseli dalam memecahkan permasalahan sosial dan pribadi (Yusuf & Nurihsan, 2014). Permasalahan tersebut misalnya seperti masalah hubungan dengan teman sebaya, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungannya, serta penyelesaian konflik. Bimbingan ini mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi dan ragam permasalahan yang dialami oleh individu dan lingkungan sekitarnya (Yusuf & Nurihsan, 2014). Melalui bimbingan pribadi-sosial, remaja dapat belajar keterampilan sosial yang diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung, memahami dan mengelola emosinya dengan baik, serta mengembangkan rasa identitas dan harga diri yang kuat. Ketika memiliki penyesuaian diri yang baik, remaja dapat dengan mudah bergaul dengan sesama dan menghindari perasaan kesepian yang muncul.

Penelitian mengenai kesepian di kalangan remaja, khususnya pada jenjang SMP, masih tergolong sedikit jika dibandingkan penelitian sebelumnya yang lebih umum dilakukan di kalangan mahasiswa. Terdapat kecenderungan bahwa fokus penelitian mengenai kesepian ini lebih sering tertuju pada orang dewasa. Dengan adanya penelitian mengenai *“Rancangan Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Membantu Mengatasi Kesepian Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”* diharapkan dapat mengetahui gambaran kesepian yang dialami pada remaja, serta dapat menghasilkan *output* berupa rumusan bimbingan pribadi-sosial untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dengan memberikan pemahaman tentang kondisi kesepian dan menyediakan solusi yang praktis melalui bimbingan pribadi-sosial yang dirumuskan.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang baik merupakan fenomena universal yang mencerminkan bahwa setiap manusia memiliki keinginan mendasar untuk membentuk keterikatan sosial (Baumeister & Leary, 1995). Namun, ketika terdapat sesuatu yang hilang dalam keterikatan sosial ini, seseorang cenderung akan mengalami kesepian. Kesepian merupakan masalah serius dan umum terjadi di kalangan remaja (Brennan dalam Smith et al, 2021) sehingga kesepian memiliki konsekuensi terhadap kesehatan pada remaja mulai dari usia 12 hingga 21 tahun (Mahon et al., 1995).

Brennan (dalam Rokach & Neto, 2000) melaporkan bahwa masa remaja tampaknya menjadi masa kehidupan ketika kesepian pertama kali muncul sebagai fenomena intens yang dapat dikenal. Masa remaja adalah tahap perkembangan paling sering dikaitkan dengan kesepian dan keterasingan karena diikutsertakan, diterima, dan dicintai merupakan hal yang sangat penting dalam pembentukan identitas remaja dibandingkan pada tahap perkembangan usia lainnya (Rokach, & Neto, 2000). Hal tersebut disebabkan karena konteks teman sebaya menjadi semakin penting dalam masa remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, ketegangan antara hubungan sosial selama masa remaja telah mencapai puncaknya. Di satu sisi, remaja diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebayanya dan memiliki teman dekat. Di sisi lain, memperoleh suatu kemandirian merupakan tugas perkembangan utama dalam fase kehidupan remaja. Remaja sering kali kesulitan dalam menemukan keseimbangan permasalahan tersebut, yang dapat meningkatkan perasaan kesepian yang dialaminya sehingga timbul berbagai dampak negatif dari kesepian tersebut.

Penelitian ini berupaya untuk menghasilkan bimbingan pribadi-sosial berdasarkan permasalahan kesepian yang rentan dirasakan oleh remaja, maka secara operasional rumusan masalah penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

- 1.2.1 Seperti apa gambaran kesepian pada siswa di SMP?
- 1.2.2 Bagaimana rancangan bimbingan pribadi-sosial di SMP secara hipotetik yang mampu membantu mengatasi kesepian pada siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan secara deskriptif tentang kesepian pada siswa kelas IX SMP Negeri 7 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025, dan merancang bimbingan pribadi-sosial yang layak digunakan untuk membantu siswa mengatasi kesepian. Adapun secara khusus penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut.

- 1.3.1 Mendeskripsikan gambaran kesepian pada siswa SMP.
- 1.3.2 Merancang layanan bimbingan pribadi-sosial di SMP secara hipotetik yang mampu mengatasi kesepian.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang ditinjau secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat secara teoritis dan praktis akan dijabarkan sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan dalam bimbingan dan konseling terkait kesepian pada siswa SMP, serta merumuskan bimbingan pribadi-sosial yang sesuai didasari atas pertimbangan dari para ahli atau pakar dan praktisi dalam bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi kesepian. Manfaat bagi para peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan dasar atau referensi penelitian lanjutan yang berkenaan dengan cara untuk mengatasi kesepian pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dari hasil penelitian ini adalah memiliki rancangan bimbingan pribadi-sosial yang layak sesuai dengan cara untuk membantu siswa mengatasi kesepian sehingga guru bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat mengaplikasikannya. Manfaat bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan dapat lebih lanjut mengeksplorasi bimbingan pribadi-sosial, misalnya mengujicobakan bimbingan pribadi-sosial untuk membantu siswa mengatasi kesepian serta dapat menjadi pembanding bagi peneliti selanjutnya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dari penelitian ini terdiri dari lima bab dengan masing-masing bab berisi beberapa subbab di dalamnya. Bab I Pendahuluan, menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

Bab II Konsep kesepian, siswa sebagai remaja, dan bimbingan pribadi-sosial untuk membantu siswa mengatasi kesepian, penelitian terdahulu yang relevan mengenai kesepian pada remaja, dan posisi penelitian.

Bab III Metode Penelitian, yang menjelaskan secara rinci desain penelitian (pendekatan, metode, dan desain penelitian) yang digunakan, partisipasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan tahapan analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, menguraikan secara rinci hasil yang diperoleh dalam penelitian yang meliputi deskripsi analisis dan interpretasi data mengenai gambaran penelitian, dan mendeskripsikan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Simpulan dan Rekomendasi, memaparkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan mengutarakan saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh.