

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh transisi signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Anak mulai memasuki masa remaja pada usia yang umumnya berlangsung antara usia 10 hingga 13 tahun. Tahap remaja pertengahan mencakup individu berusia 14 sampai 16 tahun, sedangkan remaja akhir berada pada rentang usia 17 hingga 21 tahun (Atiqah et al., 2024). Pada tahap ini, remaja idealnya mulai menunjukkan karakteristik sebagai individu yang aktif, ceria, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Selain itu, mereka mulai mengembangkan kemampuan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, seperti memiliki teman sebaya untuk berbagi pengalaman, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya secara terbuka. Pada masa remaja awal, waktu bersama teman sebaya cenderung lebih dominan dibandingkan dengan waktu bersama keluarga. Umumnya, individu mulai menunjukkan keinginan untuk membentuk atau menjadi bagian dari suatu kelompok. Di Indonesia, istilah "geng" sering digunakan untuk menggambarkan berbagai jenis relasi kelompok sosial di kalangan remaja yang melibatkan teman sebaya (Uly, 2017). Interaksi sosial yang positif dan sehat pada masa remaja berperan penting dalam membentuk dasar bagi perkembangan kesehatan mental yang stabil, serta mendorong terbentuknya rasa percaya diri yang kuat pada individu.

Meskipun demikian, tidak semua remaja mampu mengembangkan keterampilan sosial dan emosional dengan optimal. Sebagian remaja mengalami hambatan dalam proses perkembangan tersebut, baik dalam aspek personal maupun sosial. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan dan permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri serta dinamika hubungan dengan lingkungan sekitarnya (R. Amalia & Haryani, 2024). Beberapa remaja mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang bermakna, merasa terisolasi, atau tidak memiliki kedekatan emosional dengan keluarga untuk berbagi pengalaman maupun perasaan. Kondisi ini dapat diperburuk apabila hubungan dalam keluarga tidak mendukung, yang pada akhirnya berdampak pada

pola interaksi sosial di luar rumah dan menghambat proses penyesuaian sosial secara positif (Andriyani, 2016). Keadaan tersebut berpotensi berkembang menjadi perasaan kesepian, yaitu suatu kondisi emosional yang ditandai dengan adanya perasaan hampa, kurang dimengerti, dan tidak memiliki keterhubungan yang bermakna dengan orang lain. Remaja yang mengalami kesepian cenderung merasa tidak diinginkan, terasing, serta kehilangan kemampuan atau kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam lingkungan sosialnya (Rafida & Prof. Dr. Najlatun Naqiyah, 2023).

Kesepian merupakan kondisi yang tidak selalu tampak secara kasat mata, karena bersifat subjektif dan lebih berkaitan dengan pengalaman individu dalam konteks interaksi sosial. Fenomena ini dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, latar belakang keluarga, maupun budaya (Wijayana, 2019). Masa remaja sendiri dikenal sebagai periode yang penuh dinamika, remaja berada pada tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Karena itu, fase ini kerap disebut sebagai masa pencarian identitas atau masa penuh gejolak (Hamdanah & Surawan, 2022). Dalam menghadapi masa transisi yang penuh gejolak tersebut, remaja berisiko menampilkan berbagai indikasi gangguan kesehatan mental, salah satunya adalah munculnya perasaan kesepian.

Kesepian dipahami sebagai respons individu terhadap kondisi sosial tertentu (Sønderby & Wagoner, 2013). Kesepian menunjukkan bahwa tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah interaksi sosial atau kehadiran fisik orang lain. Seseorang dapat merasa kesepian meskipun berada di tengah keramaian, dan sebaliknya, merasa tenang saat sendirian. Kesepian muncul ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara jumlah maupun kualitas hubungan sosial yang dimiliki dengan harapan akan kedekatan dan keintiman yang diinginkan (Bekirogullari & Minas, 2014).

Menurut Russell (Khasanatil & Ts, 2024) kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu merasa kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi. Keadaan ini tidak hanya berkaitan dengan jumlah relasi yang dimiliki, tetapi juga dengan kedalaman dan kualitas hubungan tersebut. Kesepian yang berlangsung dalam jangka waktu lama berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik seseorang. Di era modern saat ini, kesepian kerap disebut sebagai salah satu “penyakit

emosional” paling merusak. Dampaknya tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga menghambat kemampuan mereka untuk berkembang secara personal dan sosial. Akibatnya, individu yang terjebak dalam perasaan kesepian sering kali kehilangan motivasi untuk beraktivitas secara produktif (Ajeng, 2012). Sejalan dengan hal tersebut, Hardie & Tee (2007) menemukan bahwa individu yang merasakan kesepian secara emosional memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami ketergantungan terhadap internet.

Berdasarkan temuan di SMPN 11 Bandung melalui proses wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling adanya fenomena kesepian yang dialami oleh sejumlah remaja. Terungkap bahwa perasaan kesepian dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial merupakan fenomena yang cukup sering dijumpai di kalangan Remaja. Salah satu penyebab utama dari kondisi ini adalah kurangnya dukungan emosional dari orang tua, baik karena faktor kesibukan, pola asuh yang kurang tepat, perceraian, maupun kehilangan orang tua karena meninggal. Kondisi tersebut berpengaruh tidak hanya terhadap keadaan emosional siswa, tetapi juga tercermin pada penurunan prestasi akademik dan perubahan perilaku di sekolah. Fenomena menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan emosional remaja. Tanpa adanya dukungan yang memadai, siswa lebih rentan mengalami perasaan kesepian dan interaksi sosial mereka. Pengalaman yang tidak menyenangkan atau hubungan yang tidak harmonis dengan anggota keluarga dalam kategori kesepian emosional (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Remaja yang mengalami cenderung merasa sedih, terasing, bahkan seperti orang asing di rumahnya sendiri. Perasaan tidak nyaman tersebut mendorong remaja untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan merespons kesepian yang dirasakan dengan cara yang negatif.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh SIWI (2021) berjudul “*Studi Kasus Kesepian pada Remaja: Suatu Pendekatan Kualitatif*” menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap dua orang remaja perempuan sebagai partisipan. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pengalaman kesepian pada partisipan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aspek kepribadian, situasi kehidupan, serta pengalaman traumatis yang pernah dialami. Selain itu, penelitian yang dilakukan

oleh Octaviany (2019) berjudul “*Dinamika Kesepian pada Wanita Dewasa Awal*” juga menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua subjek wanita dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa relasi keluarga yang kurang memuaskan dapat memunculkan kebutuhan akan hubungan interpersonal yang tinggi, yang kemudian membentuk harapan tertentu dalam interaksi sosial individu di lingkungan sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Norfatila & Yuliana (2025) dengan judul “*Efektivitas Teknik Reframing dalam Mereduksi Loneliness (Kesepian) pada Siswa SMPN 1 Dasuk*” Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen melalui *one-group pretest-posttest design*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat kesepian sebelum dan sesudah perlakuan, dan pengujian hipotesis melalui hasil pengolahan data menunjukkan rata-rata pretest sebesar 112,7 kemudian setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik reframing diperoleh rata-rata posttest sebesar 76,3. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kondisi kesepian sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan, artinya teknik reframing efektif digunakan dalam menurunkan kesepian pada siswa SMPN 1 Dasuk.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulfa (2022) berjudul “*Studi Analisis Fenomenologis Interpretatif kesepian Pada Remaja Korban Perceraian orang Tua*” Penelitian bertujuan mengetahui lebih dalam mengenai kesepian yang dirasakan remaja korban perceraian orang tua. Penelitian kualitatif dengan menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Menemukan beberapa manifestasi dari kesepian diantaranya, kesepian pada remaja korban perceraian orang tua berkaitan erat dengan gaya kelekatan yang dimiliki antara keduanya yang pada umumnya adalah kelekatan tidak aman. Kelekatan tidak aman dikarenakan remaja merasa kehilangan sosok lekat yang sebelumnya telah ia miliki yaitu orang tuanya. Ditemukan pula beberapa hal yang mempengaruhi kesepian pada remaja korban perceraian orang tua seperti dukungan sosial dan lingkungan. Penelitian selanjutnya, dilakukan oleh

Marfuah (2021) berjudul “*Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian*” Konseling kognitif dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 5 sesi. Skala kesepian yang digunakan adalah *UCLA loneliness scale*. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa subjek mengalami perubahan kategori tingkat kesepian dari tinggi menjadi sedang setelah dilakukan konseling kognitif. Dalam layanan konseling tersebut telah terbukti menjadi salah satu metode yang efektif dalam membantu peserta didik yang mengalami kesepian, khususnya yang disebabkan oleh minimnya dukungan sosial dari orang tua.

Remaja yang merasa diabaikan atau kurang dihargai oleh orang tua cenderung mengembangkan pola pikir negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungannya, seperti perasaan tidak berharga atau tidak dicintai. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan konseling yang mampu membantu remaja mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pola pikir negatif yang terbentuk dari pengalaman tersebut. Pendekatan konseling kognitif perilaku didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui pendekatan konseling kognitif perilaku, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation* (Knell, 1969).

Pendekatan konseling kognitif perilaku mulai berkembang pada awal tahun 1970-an, proses kognitif perilaku memiliki peran penting dalam munculnya dan penyelesaian berbagai permasalahan yang dialami seseorang. Menurut Habsy (2017) karakteristik konseling kognitif perilaku tidak hanya menekankan pada perubahan pemahaman konseli dari sisi kognitif namun memberikan konseling pada perilaku ke arah yang lebih baik dianggap sebagai pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia. Hal ini senada dengan dasar utama konseling merupakan upaya membantu manusia untuk menjadi apa yang bisa dia perbuat dan bagaimana dia harus menjadi dan berada (Amanullah, 2017). Adapun menurut Watzlawick (Mattila, 2018) teknik *reframing* adalah suatu cara yang dipakai untuk menyusun suatu persepsi emosi atau pandangan yang berhubungan dengan kejadian, kemudian ditempatkan pada pola pandang baru yang lebih baik dari sebelumnya. Jadi, perubahan persepsi melalui konseling kognitif dengan teknik *reframing* merupakan proses restrukturisasi kognitif dengan cara membingkai ulang persepsi awal konseli dan menempatkannya dibingkai lain yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan paparan mengenai pendekatan konseling kognitif perilaku dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling ini menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Tujuan dari pendekatan konseling kognitif perilaku yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan pendekatan konseling kognitif perilaku diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Hingga saat ini, masih terbatas jumlah penelitian yang secara mendalam mengkaji kondisi remaja yang mengalami kesepian akibat kurangnya dukungan sosial dari orang tua. Penelitian yang menggambarkan dinamika pengalaman kesepian pada remaja, serta peran layanan konseling konseling individual dalam membantu remaja mengelola perasaan tersebut melalui konseling kognitif perilaku, masih belum banyak ditemukan. Selain itu, terdapat kekosongan dalam penggunaan metode penelitian studi kasus yang mampu menyajikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi, kebutuhan, serta respons remaja terhadap konseling kognitif perilaku. Oleh karena itu, pendekatan penelitian studi kasus diperlukan guna mengeksplorasi secara komprehensif dinamika kesepian pada remaja, serta merancang layanan konseling kognitif perilaku.

1.2 Fokus Kajian

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam perkembangan individu, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja sering kali dihadapkan pada beragam tantangan dan tekanan, salah satunya adalah perasaan kesepian yang menjadi pengalaman umum di kalangan remaja. Kesepian sendiri dipahami sebagai pengalaman subjektif yang ditandai oleh perasaan terasing atau kesendirian yang mendalam dan berlangsung secara berkelanjutan, serta dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan individu secara menyeluruh (Atiyah Faridah Hanan et al., 2024).

Kesepian merupakan keadaan yang bersifat pribadi dan dihadapi secara berbeda oleh setiap orang. Bagi sebagian individu, kesepian dapat dianggap sebagai hal yang

wajar, namun bagi sebagian lainnya, bisa menimbulkan kesedihan yang mendalam (Bini' Matillah et al., 2018). Kesepian tidak semata-mata berkaitan dengan keberadaan orang lain di sekitar individu, melainkan lebih kepada ketiadaan sosok yang dirasa mampu memenuhi kebutuhan emosional dan sosial dalam interaksi yang bermakna (Nazmi, 2017). Pandangan tersebut diperkuat oleh pendapat Nowan (Bahari, 2020) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan respons emosional yang muncul sebagai akibat dari kebutuhan mendalam akan kehadiran orang lain, baik untuk berkomunikasi, menjalin hubungan yang intim, maupun memperoleh dukungan, penerimaan, serta pengakuan atas eksistensi diri. Remaja cenderung lebih sering mengalami kesepian dibandingkan orang dewasa. Perasaan kesepian yang disertai dengan rendahnya dukungan sosial pada masa remaja dapat meningkatkan risiko munculnya depresi serta kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Dessy, 2017).

Menurut Alderman dan Anderson (Lubis & Yudhaningrum, 2020) kesepian merupakan emosi negatif yang jika berlangsung terus-menerus dapat memicu berbagai perasaan negatif lainnya seperti keputusasaan, depresi, kecemasan, ketidakpuasan, pandangan pesimis terhadap masa depan, menyalahkan diri sendiri, hingga rasa malu. Ketika remaja mengalami kesepian, hal tersebut dapat menghambat kemampuan mereka untuk berkembang secara optimal dan mendorong mereka terlibat dalam aktivitas yang kurang produktif. Idealnya, perasaan kesepian pada remaja dapat disalurkan melalui respons yang positif. Hurlock (Lubis & Yudhaningrum, 2020) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja adalah membangun kemandirian dalam mengelola emosi. Artinya, remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan menyalurkan emosinya dengan cara yang tepat, agar mampu menghadapi rasa kesepian secara positif dan tidak merugikan diri sendiri.

Gambaran mengenai kondisi remaja yang mengalami kesepian turut diperkuat oleh temuan di lapangan, sebagaimana tercermin dalam hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 11 Bandung. Berdasarkan informasi yang diperoleh, remaja yang mengalami kesepian cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dari interaksi sosial. Mereka lebih memilih untuk menyendiri, enggan berkomunikasi dengan teman sebaya, dan cenderung mengisolasi diri baik di dalam maupun di luar

lingkungan kelas. Kondisi tersebut umumnya dipicu oleh kurangnya dukungan sosial dari orang tua, yang seharusnya hadir dalam bentuk perhatian, komunikasi yang hangat, keterlibatan emosional, serta kehadiran fisik dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa bahkan menghadapi situasi keluarga yang lebih kompleks, seperti kehilangan salah satu atau kedua orang tua, mengalami perceraian orang tua, atau berada dalam pola asuh yang tidak mendukung. Situasi-situasi tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya luka emosional yang mendalam, memengaruhi persepsi remaja terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya, serta memperkuat rasa kesepian yang mereka alami pada fase perkembangan yang semestinya sarat dengan dukungan.

Penelitian bertujuan untuk mengkaji secara mendalam dinamika kesepian yang dialami oleh remaja akibat minimnya dukungan sosial dari orang tua. Selain itu, penelitian juga diarahkan untuk merancang layanan konseling yang kognitif perilaku sebagai upaya membantu remaja dalam mengelola pikiran dan emosi negatif yang muncul akibat kondisi tersebut. Adapun fokus kajian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Mengeksplorasi dinamika kesepian emosional yang dialami remaja SMPN 11 Bandung.
- 2) Mengeksplorasi dinamika kesepian sosial yang dialami remaja SMPN 11 Bandung.
- 3) Merancang layanan konseling kognitif perilaku untuk membantu remaja yang mengalami kesepian akibat kurangnya dukungan sosial.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mencakup tujuan umum dan tujuan khusus, yang secara rinci dideskripsikan sebagai berikut.

1) Tujuan Umum

Memahami dinamika kesepian yang dialami oleh remaja, baik dari sisi penyebab, pengalaman subjektif, hingga dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menelusuri pengalaman remaja yang merasa kesepian.

2) Tujuan Khusus

Memahami bagaimana remaja merasakan dan menanggapi kesepian dalam kehidupan sehari-hari, serta mengeksplorasi dampak emosional dan sosial dari

pengalaman tersebut. Selain itu, memberikan arahan awal terhadap perancangan konseling kognitif perilaku sebagai salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu remaja mengalami kesepian.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian mencakup manfaat teoretis dan praktis, yang secara rinci dideskripsikan sebagai berikut.

1) Manfaat Teoretis

Penelitian berguna untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam memahami dinamika kesepian yang dialami remaja.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Menjadi dasar bagi guru BK untuk memahami dan menangani kesepian pada remaja dengan cara yang tepat dan efektif, menjadi sumber inspirasi untuk terus mengembangkan riset dan pendekatan baru, sehingga layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat semakin optimal dan relevan dengan kebutuhan siswa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber informasi dan acuan awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji masalah kesepian.

1.5 Ruang Lingkup

Eksplorasi mendalam mengenai dinamika kesepian emosional dan kesepian sosial yang dialami oleh remaja di SMPN 11 Bandung. Penelitian difokuskan pada siswa berusia 12–15 tahun yang mengalami hambatan dalam mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang memadai, sehingga rentan merasakan keterasingan dan kesendirian. Baik dalam bentuk keterasingan emosional dari figur penting dalam hidupnya maupun keterbatasan dalam hubungan sosial yang bermakna. Selain itu, penelitian juga mencakup identifikasi faktor kurangnya dukungan sosial dari orangtua sebagai salah satu pemicu

utama kesepian yang dialami remaja. Penelitian merancang layanan konseling kognitif perilaku yang bertujuan untuk membantu remaja mengelola dan mengatasi perasaan kesepian tersebut.