

BAB I

PENDAHULUAN

Bab 1 menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

1.1 Latar Belakang

Kebutuhan sosial (*sosial interest*) individu merupakan salah satu kebutuhan penting yang harus dipenuhi oleh individu. Diambil dari teori kepribadian Adlerian yang mengaitkan dengan hubungan sosial individu dapat membantu mengurangi perasaan inferior individu (Sharf, 2012). Adler berpendapat bahwa individu memiliki potensi bawaan untuk berhubungan dengan orang lain. Hal ini bukan merupakan keadaan ego atau super ego atau kesadaran kolektivisme tiap individu. Namun ini merupakan suatu dorongan yang alami yang terjadi pada diri individu (Ewen, 2003). Social interest bukan hanya sekedar melibatkan diri kepada suatu kelompok tertentu, namun kepemilikan rasa kekeluargaan yang terjadi antar individu satu dengan yang lain yang memungkinkan individu untuk bertahan hidup dengan melakukan kerjasama (Ewen, 2010). Jika hal ini dikaitkan dengan kesepian, maka individu yang mengalami kesepian sejatinya individu yang kesulitan bertahan hidup karena dirinya merasa sendiri dan tidak memiliki orang lain secara emosi didekatnya.

Permasalahan kesepian sendiri dalam kajian konseling sesuai dengan salah satu tujuan Bimbingan dan Konseling dari delapan tujuan yang dikemukakan oleh (Myrick, 2011) yaitu terkait dengan pengembangan interpersonal yang positif dan skill komunikasi individu. Tujuan ini adalah bagaimana mengembangkan individu membangun hubungan interpersonal dan komunikasi yang baik dengan sahabat, guru dan keluarga. Selanjutnya dalam tujuan BK juga disebutkan salah satunya adalah membantu individu dalam mengembangkan keterlibatannya dalam sebuah komunitas (Myrick, 2011). Hal ini terkait dengan bagaimana individu bertanggungjawab dan produktif dengan orang lain. Teori kesepian mengalami perkembangan yang disesuaikan dengan pandangan ahli masing masing. Pengembangan yang terjadi terkait teori

kesepian ini dampaknya adalah kesepian sendiri tidak memiliki konsep secara pasti (Adu-bediako, 2013), para ahli mendefinisikan kesepian secara umum terkait dengan adanya ketidaksesuaian individu baik secara sosial, emosi dan kognisi terkait dengan hubungan sosial individu. kesepian merupakan salah satu permasalahan psikososial yang umum terjadi pada individu (Rotenberg et al., 1999). Permasalahan kesepian sendiri masih kurang menjadi focus ahli baik psikolog maupun konselor dalam penanganannya (Sagan, 2020). Selanjutnya, data hasil lintas negara dari rentang waktu 2010 hingga 2021 saat pandemi terkait dengan kesepian adalah kesepian mengalami peningkatan khususnya pada remaja. Hal ini dengan melihat hasil prosentase yang diperoleh dari jumlah partisipan yang diteliti. Sedangkan untuk lansia justru ditemukan bahwa keadaan kesepian akan semakin berkurang seiring bertambahnya usia. Berikut merupakan pemaparan data yang diperoleh. Hasil data statistic terkait kesepian di Inggris, diambil pada tahun 2010 yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (Mental Health Foundation, 2010).

Di Indonesia sendiri, tidak ada data statistik khusus terkait dengan kesepian. Namun penelitian yang dilakukan (Mubasyiroh et al., 2017) kasus kesepian pada remaja terutama anak sekolah juga memiliki kategori cukup tinggi. Data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan 11.100 data yang terkumpul, dari 75 sekolah yang tersebar di 26 provinsi dan 68 kabupaten/kota di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 60,17% pelajar SMP-SMA mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan sebanyak 7,33% pernah ingin bunuh diri. Kesimpulan dapat dilihat bahwa kesepian menduduki angka tertinggi dari gejala emosional yang lainnya. Hasil survey di New Zealand pada tahun 2018 sebanyak 413.000 orang dewasa berusia 25-64 tahun akan merasa kesepian hampir sepanjang waktu dalam empat minggu terakhir. Ini sebanding dengan 156.000 remaja berusia 15-24 dan 88.000 lansia berusia 65 tahun. (NZ, n.d.)

Selanjutnya, terkait dengan pandemi covid yang terjadi pada saat ini, sebanyak 300 partisipan remaja berdomisili Jakarta diperoleh hasil penelitian bahwa tingkat kesepian remaja dalam masa pandemi berada dalam kategori cukup tinggi (dari 5 kategori) dengan mean sebanyak 43% (Sagita & Hermawan, 2020).

Kajian kesepian semakin berkembang dengan adanya fenomena pandemi pada saat ini. Pandemi COVID 19 yang terjadi di dunia memberikan dampak perubahan besar yang terjadi. Salah satunya adalah kebijakan yang diambil pemerintah untuk melakukan isolasi di rumah dari kegiatan-kegiatan yang biasanya dilakukan bersama. Hal ini jika semakin dibiarkan dan tidak adanya regulasi dari dalam diri maka bisa memunculkan kesepian pada diri individu (Sagita & Hermawan, 2020; Holmes et al., 2020). Kesepian pada remaja disarankan menjadi salah satu fokus penanganan yang dapat dilakukan. Hal ini mengingat dampak yang terjadi akibat perasaan kesepian yang dapat memunculkan perilaku maladaptive. Tingginya tingkat kesepian seseorang akan mengakibatkan beberapa dampak yang terjadi seperti penurunan fungsi kognisi (Sagan, 2020) depresi (Jaremka et al., 2014), memunculkan ide bunuh diri (Stacey & Edwards, 2013) gangguan fisik (Sagita & Hermawan, 2020), gangguan tidur dan memiliki kepuasan hidup yang rendah (Peltzer & Pengpid, 2019) hingga mengalami resiko kematian sebesar 26%-50% (Mcquaid et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 16 Bandung dengan menyebarkan instrumen kesepian yang telah disusun kepada responden sebanyak 401 konseli kelas XI Tahun Ajaran 2022/2023 diperoleh hasil bahwa tingkat kesepian pada kelas XI Tahun Ajaran 2022/2023 SMAN 16 Bandung berada pada kategori kesepian moderat. Hal ini diperinci dengan menggunakan 4 kategori kesepian yaitu sebanyak 22 konseli masuk dalam kategori rendah (5,49%), 280 konseli termasuk dalam kategori moderat (69,83%) dan sebanyak 99 konseli termasuk dalam kategori parah (24,69%). Artinya, perlunya penanganan lebih lanjut terkait dengan kesepian di remaja, khususnya di SMAN 16 Bandung.

Selanjutnya yang menjadi fokus penulis dalam mengembangkan

penelitian ini adalah terkait intervensi yang diberikan. Intervensi yang diberikan untuk mengurangi kesepian rerata dari beberapa penelitian yang ada diberikan kepada individu yang lanjut usia. Pada remaja sendiri, kesepian hanya dikaitkan dengan beberapa variable yang menjadi salah satu keterkaitannya muncul karena adanya kesepian dalam remaja seperti *self compassion*, self efikasi, dan sebagainya. Selanjutnya penelitian tentang kesepian selama ini lebih banyak dilakukan oleh negara bagian Barat (Mishra et al., 2018). Hal ini menjadi pertanyaan bagi inividu terkait bagaimana intervensi dan pola kesepian yang ada di Indonesia sendiri khususnya remaja.

Oleh karena itu perlunya penelitian ini dilanjutkan adalah menindaklanjuti intervensi yang diberikan kepada remaja yang mengalami kesepian mengingat tidak sedikit remaja yang merasa kesepian dalam menjalani kehidupannya. Terkait dengan pemberian intervensi, proses pemberian intervensi yang dilakukan mayoritas masih terfokus pada lansia. Hal ini dilihat dari beberapa jurnal penelitian upaya intervensi kesepian di Indonesia yaitu penggunaan logoterapi dalam mengatasi kesepian (Kirana, 2021), terapi musik cina yang digunakan untuk lansia (Arlis, 2019), konseling CCBT yang digunakan untuk lansia dalam mengatasi kesepian (Wiyono et al., 2019), penggunaan milieu therapy pada lansia (Ermilda et al., 2021; A. Yusuf et al., 2018). Sehingga, perlu dibutuhkan upaya kuratif yang perlu dilakukan untuk mereduksi kesepian pada remaja. Upaya intervensi inovatif yang mudah ditemukan oleh konseli disekitar individu menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk membantu mereduksi kesepian.

Oleh karena itu, penggunaan pendekatan *eco-art counseling* menjadi salah satu solusi yang dapat digunakan untuk mereduksi kesepian pada remaja. *Eco-art counseling* adalah sebuah layanan yang memanfaatkan alam baik benda maupun suasananya sebagai media intervensi yang dilakukan. *Eco-art counseling* merupakan hasil pengembangan dari *eco-art therapy*. *Eco-art therapy* adalah pendekatan yang efektif untuk mengatasi kehilangan dan mengembangkan keterampilan coping yang baik (Hughes, 2017). Beberapa penelitian terkait dengan penggunaan *eco-art therapy* adalah aktivitas eco-art untuk mereduksi stress dan membingkai penuaan pada orang dewasa (Koltz &

Koltz, 2021), *eco-art therapy* untuk meregulasi mood pada remaja (Saraceno, 2017), *eco-art therapy* untuk meningkatkan mindfulness pada wanita dengan gangguan makan (Adrienne A. Johnson, 2021). Di Indonesia sendiri belum ada intervensi *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian. Penggunaan *eco-art counseling* jika dikaitkan dengan kesepian adalah sebagai upaya dalam mengatasi kesepian bahwa dirinya dapat bermain dengan alam yang ada di sekitarnya. Penjelasan ini sebagai salah satu dasar dari pernyataan (Novotney, 2019) yang menyatakan bahwa sendiri belum tentu merasa kesepian. Jadi dengan menggunakan terapi seni berbasis alam, diharapkan mampu membuat nyaman individu saat sedang merasa sendiri.

Selain itu penggunaan *eco-art counseling* akan dilakukan secara kelompok. Sehingga akan membantu individu merasa terhubung dengan individu lainnya. Upaya pembangunan interaksi sosial dalam kesepian ini merujuk pada pendapat Jeste et al., (2020) terkait dengan penelitian saran intervensi bagi kesepian adalah dengan meningkatkan sosial interaksi individu. Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu dilakukan pengujian keefektifan *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat disintesis bahwa adanya gap penelitian yang terjadi selama proses perkembangan kajian kesepian. Gap yang ditemukan adalah sebagai berikut 1) masalah kesepian remaja di Indonesia perlakuan intervensinya masih minim dibanding dengan lansia. 2) intervensi kesepian kebanyakan masih bersifat kuratif daripada preventif. 3) *eco-art counseling* di Indonesia belum banyak digunakan khususnya untuk mereduksi kesepian pada remaja, maka dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana profil kesepian di SMAN 16 Bandung?
2. Bagaimana rumusan program konseling kelompok pendekatan *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian pada remaja di SMAN 16 Bandung?
3. Apakah pendekatan *eco-art counseling* efektif untuk menurunkan tingkat kesepian pada remaja di SMAN 16 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitain yang dipaparkan, maka dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan informasi profil kesepian di SMAN 16 Bandung.
2. Menyusun program konseling kelompok pendekatan *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian remaja di SMAN 16 Bandung.
3. Menguji keefektifan pendekatan *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian remaja di SMAN 16 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoretis

Secara teoretis manfaat penelitian yang diperoleh adalah kajian baru terkait dengan pendekatan *eco-art counseling* dalam mereduksi kesepian pada remaja.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Guru BK

Manfaat praktis bagi guru BK adalah untuk pengembangan program terkait dengan layanan konseling kelompok pendekatan *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian. Selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu referensi layanan kuratif untuk mengatasi kesepian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai kajian dasar penelitian pengembangan kesepian.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Penyusunan tesis terdiri dari lima bab yang memiliki deskripsi terkait dengan gambaran penelitian pada setiap bab. Berikut merupakan gambaran umum yang diapaprkan pada tiap bab.

BAB 1 Pendahuluan, menggambarkan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

BAB 2 kajian kesepian, menggambarkan tentang landasan teoretis dan empiris tentang pendekatakan *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian, penelitian terdahulu yang relevan, dan kerangka berfikir.

BAB 3 Metodologi Penelitian, menjelaskan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, pengembangan program *eco-art counseling* untuk mereduksi kesepian, dan teknik analisis data.

BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, menjawab pertanyaan penelitian serta membahas hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori.

BAB 5 Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, terdiri dari kesimpulan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan saran bagi peneliti selanjutnya.