

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia yang terus-menerus menjalin hubungan dengan orang lain, mengamati lingkungan sekitar dan ingin tahu cara kerja dirinya sendiri dianggap sebagai makhluk sosial. Sejalan dengan perkembangan dan pertumbuhan setiap individu mempunyai kebutuhan sosial yang bermacam-macam. Ketika seseorang berhubungan dengan orang lain, mereka tentu ingin membuat orang lain senang, membantu, menjalin hubungan, menikmati sesuatu, menerima pujian, dan hal-hal lainnya. Interaksi mereka dengan orang lain tidak hanya terbatas pada lingkungan sosial. Interaksi sosial setiap hari tidak selalu berjalan sesuai rencana, terkadang ada hambatan yang menghalangi orang untuk menikmati kesenangan dan tujuan hidup mereka, terutama bagi remaja (Naqiyah, 2023).

Perubahan biologis, psikologis dan sosial yang dialami oleh remaja selama transisi atau perubahan ketika periode perkembangan kanak-kanak menuju dewasa. Jika ditinjau dari perspektif psikososial pada remaja terbagi tiga tahapan diantaranya rentang usia pada remaja awal yakni 12-14 tahun, untuk remaja pertengahan berusia 15-17 tahun dan untuk remaja akhir dimulai usia 18 tahun. Seorang remaja menghadapi banyak perubahan, yang dapat menyebabkan stres dan berdampak pada masa kini dan masa depan mereka. Saat seorang remaja memasuki bangku Sekolah Menengah

Pertama (SMP) dan harus segera menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya hal ini sangat penting untuk memiliki kemampuan mengidentifikasi potensi bahaya yang mungkin terjadi dengan cepat untuk menghasilkan peningkatan (Triani, 2017).

Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki sifat rasa ingin tahu yang tinggi, mulai mencari jati diri dan punya tindakan baik positif maupun negatif, ditunjukkan selama perkembangan remaja dan pada masa remaja ini biasanya sering bersenang-senang dengan temannya. Remaja yang menghadapi tantangan untuk dapat menyelesaikan tanggung jawab dalam mengembangkan diri, salah satunya tidak memiliki keterampilan sosial yang diperlukan untuk ketika berada di lingkungan sosial. Pada masa remaja mereka merasa tidak nyaman dalam situasi tertentu dan hilangnya rasa kepercayaan diri yang ada pada dirinya sendiri. Kondisi ini dapat menjadi penghambat pada perkembangan remaja (Naqiyah, 2023).

Perilaku yang menyukai permusuhan, gelisah, periode yang sering melanda remaja. Namun, pertumbuhan perilaku ini, pada hakikatnya sangat dikenal oleh adanya perlakuan yang seringkali berasal dari lingkungan terjadi karena individu tidak memahami orang-orang di sekitarnya tentang bagaimana dan apa arti perkembangan remaja (Sarwono, 2019). Hal-hal yang tidak sesuai keinginan terutama pada hubungan sosialnya yang pada akhirnya mereka kurang puas dengan keinginannya sendiri. Akan tetapi, pada masa remaja dan mengalami perubahan tersebut, remaja justru mengalami perubahan pada kondisi sosial yaitu kesepian atau *loneliness* (Matondang, 1991).

Menurut (I. P. Sari & Listiyandini, 2015) *loneliness* adalah istilah yang digunakan untuk mencirikan perasaan tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh terputusnya ikatan sosial dengan kenyataan. Sejalan dengan itu, *loneliness* dapat dialami oleh seorang individu dan tidak hanya dapat dilihat dari luar, sehingga *loneliness* lebih bersifat subjektif dan berpengalaman selama interaksi sosial. Ketika komponen penting dari ikatan sosial hilang, seseorang mungkin mengalami kondisi psikologis tidak nyaman yang disebut dengan kesepian (Sagita, 2022). Kesepian ini terjadi karena munculnya pengalaman personal yang tentunya membuat individu merasa dirinya tidak menyenangkan ketika kualitas dan jumlah hubungan sosial yang menurun. Rasa kehilangan tersebut membuat seseorang merasa sendiri, kosong dan merasa tidak diinginkan. Hal ini terjadi meskipun orang tersebut sebenarnya tidak sendirian ketika berada di lingkungan yang ramai (Susanti, 2021).

Sagita (2022) menyatakan bahwa individu yang mengalami *loneliness* mempunyai beberapa ciri-ciri umum, ciri-ciri tersebut mencakup tiga aspek yakni sebagai berikut; aspek emosi merasakan kecemasan karena tidak ada kelekatan emosi yang akrab; aspek sosial, memiliki perasaan tersisihkan atau dikucilkan dalam kehidupan sosialnya dan merasa rendah diri; aspek pola perilaku, mengurung diri di rumah, canggung dalam pergaulan, mengasingkan diri, melarikan diri, sikap takut kepada orang lain atau suka menyendiri. Russel (1996) menyatakan terdapat tiga aspek *loneliness*, yaitu keinginan sosial, kepribadian dan depresi.

Faktanya, *loneliness* dapat menimbulkan individu yang mengalaminya merasa bahwa dirinya tidak diinginkan, merasa kosong dalam dirinya meskipun sebenarnya orang tersebut berada pada kondisi yang ramai dan tidak sedang sendiri (Kartika, 2015). Adanya kondisi diri seorang individu yang merasa tidak nyaman terhadap hubungan yang diharapkan dengan orang lain, kondisi ini dapat dirasakan oleh seorang individu yang berada pada dalam situasi ramai. Hidayati (2016) mengemukakan pendapat bahwa ketika seseorang yang berada dalam kondisi terpisah dengan keluarga menjadi salah satu penyebab dari *loneliness*. *Loneliness* ini sebagai keadaan psikologis yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian dan keadaan nyata apabila membina hubungan dan interaksi sosial.

Survei kehidupan komunitas digunakan kantor statistik nasional di Inggris dari tahun 2016 hingga 2017, studi tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang berada di rentang usia 16 hingga 24 tahun mengalami tingkat *loneliness* tertinggi, diikuti oleh usia 10 hingga 15 tahun yang dilakukan oleh Siva (2020). Selain itu, pernyataan Gursoy & Bicakci (2006) bahwa beberapa faktor, seperti status ekonomi, kualitas persahabatannya dan kualitas ikatannya dengan keluarga mempengaruhi tingkat kesepian seseorang. Sementara itu, Lubis & Yudhaningrum (2020) berpendapat bahwa pada masa remaja lebih cenderung mengalami kesepian.

Anak muda lebih sering mengalami kesepian dibandingkan orang dewasa atau orang tua, menurut data yang dikumpulkan oleh *Mental Health Foundation* pada tahun 2010 (dalam Halim & Dariyo, 2016). Menurut Newport Academy pada tahun 2020,

hingga 73% generasi Z (mereka yang lahir antara tahun 1996-2010) menyatakan sering merasa kesepian sepanjang waktu. Ketidakmampuan remaja dalam berinteraksi sosial dengan individu lain dan ketidakmampuan mereka menghadapi perubahan yang terjadi di sekitar menjadi penyebab utamanya. Menurut Goosby (2014), hingga 70% remaja merasa kesepian. Selain itu, penelitian G. L. Sari & Hidayati (2015) menunjukkan bahwa kesepian mempengaruhi remaja.

Pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) masa di mana mereka belum memiliki teman baik di sekolah baru dan sering mengalami *loneliness* di sekolah karena belum memiliki hubungan dekat. *Loneliness* dapat terjadi akibat tidak memiliki teman untuk membahas kesulitan. Tidak adanya orang yang dapat diajak berbicara terkait masalah pribadi merupakan faktor utama yang menyebabkan *loneliness*. Hal ini sejalan dengan dimensi keterpisahan sosial yang mana salah satu dimensi kesepian. De Jong-Gierveld menyebutkan bahwa dimensi *loneliness* diantaranya yakni keterpisahan sosial yang membuat rasa kekosongan muncul, seperti kehilangan teman-teman dan komunitas di sekitarnya. Orang yang kesepian sering mengalami perasaan ditinggalkan dan merasa seperti tidak ada yang memperhatikannya. Menurut Peplau dan Perlman, salah satu aspek kesepian bahwa adanya keintiman dalam diri manusia sepanjang hidupnya (*need for intimacy*), oleh sebab itu ketika kebutuhan ini tidak dipenuhi seseorang akan mengalami kesepian (Pramitha, 2018). Dari penelitian tersebut dapat diartikan bahwa *loneliness* terjadi pada remaja khususnya remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Berdasarkan temuan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, diketahui bahwa siswa di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta mengalami kesepian. Siswa tersebut mengalami kesepian yang rata-rata berbeda. Kesepian secara emosional banyak terjadi ketika siswa membutuhkan teman untuk bercerita, tetapi tidak memiliki tempat untuk bercerita. Hal ini disebabkan karena tidak adanya guru BK perempuan di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta sehingga siswi merasa sungkan untuk bercerita. Sedangkan, kesepian secara sosial terjadi saat siswa sulit untuk membangun hubungan akrab dengan teman barunya dan merasa memiliki rasa keterasingan dari orang disekitarnya. Selain itu, mereka juga merasa tidak nyaman. Ketika siswa tersebut merasa kesepian, mereka akan merasakan ketidakpuasan, tidak memiliki teman cerita dan tidak tenang. Akan tetapi, siswa di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta tersebut memiliki perasaan *loneliness* yang berbeda-beda.

Siswa yang telah mengalami keyakinan bahwa tidak ada yang dapat memahami mereka atau diri mereka, yang menyebabkan mereka merasa sendirian dan merasa tidak memiliki tempat ketika mereka membutuhkan bantuan. Perasaan kesepian dapat disebabkan oleh kerenggangan dalam hubungan dengan seseorang yang dekat. Ketidakpuasan dalam hubungan saat ini dapat menyebabkan perasaan kesepian. Seseorang menjadi tidak kompeten ketika dia bertindak dan berpikir secara tidak rasional. Hambatan emosional yang dialami seseorang menyebabkan fungsinya berkurang. Orang-orang ini menghadapi hambatan emosional karena perspektif dan

cara berpikir yang tidak masuk akal dan irasional, di mana perasaan dan pikiran negatif yang terkait dengan pemikiran individu dipenuhi dengan prasangka dan keyakinan irasional (Dayaksini, 2003).

Hal ini menunjukkan pentingnya memberikan perhatian lebih kepada siswa sehingga dapat menjalani kehidupan normal. Hidayati (2016) mendalami hal ini dengan melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang merasa sendirian cenderung ingin bunuh diri. Remaja akan berusaha keluar dari situasi tersebut setelah melihat kejadian ini agar dapat beradaptasi dengan baik, agar dapat pulih, melakukan yang terbaik dan mampu mengatasi tantangan tersebut. Jika depresi yang dialami siswa tersebut tidak segera diatasi, hal ini dapat berdampak negatif dalam jangka panjang terhadap kehidupan mereka. Dalam studi Bethania (2016) menemukan bahwa ketahanan dan kemampuan beradaptasi diperlukan bagi seseorang untuk melewati keadaan yang menantang atau tidak menyenangkan. Seseorang memerlukan kekuatan dan kemampuan beradaptasi. Apabila seseorang memiliki kemampuan untuk melewati situasi sulit menjadi sesuatu yang bisa diatasi, mereka akan memiliki bekal kemampuan resiliensi (I. P. Sari & Listiyandini, 2015).

Secara umum resiliensi mengarahkan pada pola adaptasi yang positif yang diperlihatkan ketika menghadapi risiko yang fokus pada kemampuan sistem dinamis untuk melakukan pertahanan dari banyaknya kesulitan. Resiliensi merupakan keterampilan atau kemampuan yang sangat penting untuk bertahan hidup dan mengatasi kesulitan dan hal ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan di mana seseorang

tersebut tinggal. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, menyembuhkan diri dan bangkit kembali dari stress atau kesulitan dalam hidupnya. Selain itu, Johanna (2023) menyatakan bahwa seorang individu yang mampu bangkit dari masalah yang hadapinya, maka dapat dikatakan bahwa mereka mempunyai resiliensi yang baik. Individu dapat belajar bahwa kegagalan itu bukan akhir dari kehidupan dan ketika mencari pengalaman baru itu lebih menantang. Sebagian orang memiliki pandangan bahwa kegagalan itu merupakan pelajaran yang sangat bermakna untuk kehidupan berikutnya. Hal inilah yang menjadi urgensi betapa pentingnya resiliensi untuk mampu bangkit kembali dari kesulitan dalam hidup.

(Missasi & Izzati, 2019) menjelaskan bahwa resiliensi dilatarbelakangi pada pembatasan perilaku yang negatif sehingga dapat berkaitan dengan hasil adaptif individu yang pada akhirnya akan menjadi suatu kesengsaraan. Resiliensi merupakan komposisi yang tidak akan bisa lepas. Namun, seiring dengan berkembangnya ketahanan, pengembangan resiliensi hanya dapat terjadi ketika individu mengalami kesulitan. Resiliensi dapat mengubah situasi sulit menjadi pengalaman yang mendorong pertumbuhan dan kemajuan. Menurut (Indrayanti, 2020), faktor resiliensi ada lima, yakni ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan hidup dan kesendirian eksistensial.

Fakta resiliensi ini menunjukkan bahwa orang tertentu mampu bertahan dalam kondisi yang tidak menguntungkan, tetapi orang lain gagal karena tidak berhasil keluar dari kondisi tersebut. Kemampuan untuk bertahan hidup dalam lingkungan stres atau

setelah kemalangan bukanlah keberuntungan. Hal itu menyatakam bahwa adanya keterampilan dalam diri seorang individu yang disebut sebagai resiliensi. Ketahanan diri seseorang dalam menghadapi tantangan dipengaruhi oleh tingkat resiliensi mereka (Detta & Abdullah, 2017). Kemampuan ini digunakan untuk menghadapi perubahan, trauma atau tekanan secara positif, serta memiliki daya tahan mental dan emosional yang kuat. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi biasanya menangani keadaan yang menantang dengan lebih baik dan mampu mengatasi rasa sakit, kegagalan atau kekecewaan dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Resiliensi melibatkan sikap mental, fleksibilitas, optimisme, dukungan sosial, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman pahit. Hal ini penting untuk dimiliki agar mampu menghadapi tantangan hidup serta membangun ketahanan untuk berkembang dan berhasil dalam kondisi yang sulit. Reivich & Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh aspek yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian. Banyaknya permasalahan yang dialami siswa membuat mereka membutuhkan kemampuan resiliensi.

Resiliensi ini dibutuhkan pada remaja agar remaja tersebut dapat berkembang positif dari kondisi tersebut. Resiliensi ini menjadi peran penting dalam membantu individu mengatasi tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh Grotberg (dalam Fitriani, dkk, 2016) menemukan individu dapat meningkatkan resiliensi mereka untuk

mengatasi tantangan apapun. Oleh karena itu, ketika siswa yang mengalami *loneliness* sangat membutuhkan peran resiliensi.

Penelitian sebelumnya terkait kesepian pada remaja dihubungkan dengan faktor psikologi lain. Dilihat dari penelitian Ananta (2019) menyatakan bahwa korelasi antara dukungan sosial dan resiliensi yang dimoderasi dengan *loneliness*. Selain itu, I. P. Sari & Listiyandini (2015) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa secara signifikansi memiliki korelasi. Riset tersebut menunjukkan bahwa resiliensi memiliki efek sekitar 10,5% dalam proses penurunan *loneliness* apabila resiliensi tinggi maka level *loneliness* akan rendah.

Kesulitan atau kegagalan dapat membuat seorang individu menjadi terpukul dan terpuruk bahkan dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, keberadaan kemampuan resiliensi dalam diri seseorang sangat penting karena memungkinkan mereka untuk mengambil makna dari tantangan yang dihadapi, serta menjauhkan diri dari rasa cemas dan depresi. Apabila seorang siswa memiliki kemampuan resiliensi, maka dapat menurunkan tingkat *loneliness* yang dialami siswa.

Melihat fenomena tersebut, maka Bimbingan dan Konseling dapat memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi *loneliness* dan membangun resiliensi. Hal ini bisa mencakup dukungan psikologis, dukungan emosional dan pengembangan keterampilan sosial yang kuat. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan riset yang berjudul “Pengaruh Resiliensi terhadap *Loneliness* Pada Siswa di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang tidak bisa mengelola perasaan dan emosi
- b. Terdapat siswa yang tidak memiliki teman untuk bercerita dan tidak memiliki hubungan pertemanan yang akrab.
- c. Terdapat siswa yang tidak mampu untuk bangkit dari situasi kegagalan.
- d. Terdapat siswa yang tidak mampu mengontrol diri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti hanya membahas permasalahan pada rendahnya resiliensi pada siswa di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta sehingga menyebabkan tingkat *loneliness* yang tinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap *loneliness* pada siswa di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh resiliensi terhadap *loneliness* pada siswa di SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu, khususnya dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling terkait resiliensi dan *loneliness*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar meyakini kemampuan resiliensi agar siswa bisa mengatasi masalah, termasuk *loneliness* yang dirasakan oleh siswa.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu guru bimbingan dan konseling memberikan layanan guna meningkatkan kemampuan resiliensi untuk meminimalisir kesepian pada siswa.

c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam membuat program maupun kebijakan yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan dan kesehatan mental siswa.