

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sikap penerimaan atas segala keadaan yang terjadi dalam hidup, merupakan salah satu cara untuk dapat menjalani kehidupan ini dengan baik. Konsep tersebut dikenal dengan istilah *self-compassion*. Neff, dkk (2007) memberi penjelasan bahwa *self-compassion* ialah perbuatan untuk memberi perhatian kepada diri sendiri saat berada pada kegagalan maupun kelemahan yang dipunya, serta memahami segala penderitaan termasuk bagian kehidupan manusia. Tentunya diharapkan, ketika individu dapat berdamai dengan dirinya sendiri dalam suatu kegagalan serta melihat hal tersebut sebagai bagian dari kehidupan manusia, mereka dapat melewati setiap kegagalan dengan pandangan yang lebih baik.

Self-compassion juga turut mempengaruhi emosi seseorang, karena *self-compassion* itu sendiri dapat berperan sebagai langkah strategis dalam mengadaptasikan dirinya guna mengoptimalkan emosi dengan meminimalisir emosi negatif yang diikuti juga dengan meningkatkan emosi positif (Akin, 2010). Artinya, dengan memiliki *self-compassion* yang baik, seseorang dapat lebih mengontrol setiap emosi yang dirasakannya. *Self-compassion* juga mampu membuat kompetensi emosi meningkat sejalan dengan tingginya tingkat dari

self-compassion yang dimiliki (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Kompetensi emosi itu sendiri ialah kemampuan beradaptasi yang didapat dari pengalaman emosi (Santrock, 2003), artinya dengan memiliki *self-compassion* yang baik membuat seseorang lebih beradaptasi terhadap setiap emosi yang dirasakannya.

Sikap adaptasi yang baik tersebut, menandakan seseorang mampu menerima setiap emosinya dan meregulasi emosinya dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi, sehingga *self-compassion* yang baik mampu membuat seseorang mengendalikan setiap perilaku dan emosinya dengan sikap penerimaan yang baik. Selain itu, *self-compassion* juga hadir untuk membuat individu lebih mengenal dirinya sendiri dan meningkatkan perasaan akan mengasihi diri sehingga ketika menghadapi kesulitan, individu mampu melewatinya (Hasanah & Hidayati, 2016).

Namun, *self-compassion* bukan hanya berfokus pada penanganan emosinya semata saja. Hal ini mendorong individu untuk mengambil inisiatif untuk menciptakan suatu perubahan ke arah positif, bila dibandingkan mengedepankan atau mengutamakan kesenangan atau kepuasan diri semata (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Hal inilah yang membuat *self-compassion* dipandang sebagai salah satu penyelamat untuk meringankan perasaan bersedih, yang

akhirnya dapat membuat individu lebih terbuka dalam menerima setiap masalah dan kegagalannya (Hasanah & Hidayati, 2016). Memiliki *self-compassion* yang baik juga terbukti mampu membuat seseorang dapat lebih mudah menyesuaikan dirinya ketika saat berada dalam tekanan atau masalah. Hal ini terlihat dari hasil penelitian Kawitri, dkk (2019) yang menemukan terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan.

Remaja itu sendiri mempunyai tugas perkembangan yang pada masanya tersebut harus terpenuhi dengan baik, salah satunya yang berkaitan dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian yang rendah membuat remaja tidak mampu bersosialisasi serta mendapat penolakan dari teman sebayanya, sehingga membuat perasaan terisolasi. Perasaan terisolasi tersebut yang membuat remaja mengalami kesepian dapat membuat mereka tidak dapat memberi makna pada dirinya sendiri, hal ini disebut dengan alienasi. Namun, *self-compassion* terbukti mampu mengatasi hal tersebut karena semakin tingginya *self-compassion*, maka tingkat alienasi akan rendah (Hasanah & Hidayati, 2016).

Prinsipnya, sebagai makhluk sosial, manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan untuk memiliki kebutuhan sosial. Ketika usia semakin bertambah, individu akan mengalami perubahan dalam kebutuhan sosialnya yang semakin bermacam-macam. Salah

satu kebutuhan sosial yang diinginkan adalah berada dekat dengan orang lain, dalam hal ini yang bisa mengerti dan menerima keadaan individu seutuhnya. Keinginan ini memberikan individu sebuah rasa gembira, memperoleh bantuan, menjalin keakraban, berbagi kebahagiaan, memperoleh pujian, dan lain sebagainya. Namun, proses interaksi yang terjadi ada kalanya tidak berjalan dengan baik. Terkadang, akan terjadi hambatan di dalam interaksi.

Proses transisi dari kanak-kanak mendekati dewasa, disebut masa remaja. Masa ini identik dengan *stress* dan tekanan (Garvin, 2017). Menurut Hurlock (2006), kata remaja berakar dari bahasa latin *adolensence* yang bermakna menjadi dewasa pada fisik, mental, dan emosional mulai dari usia 12-18 tahun. Pendapat Stanley Hall (dalam Santrock, 2003), usia remaja berkisar pada 12-23 tahun. Mengikuti keterangan di atas, dapat diambil kesimpulan maka dimulainya masa remaja cenderung sama, namun masa berakhirnya bervariasi. Melihat rentang usia di atas, khususnya menurut Hurlock, masa remaja biasa dimulai ketika seorang individu berada di jenjang pendidikan SMP hingga akhir pendidikannya di jenjang SMA/SMK.

Pada masa remaja, salah satu tugas perkembangannya ialah untuk dapat mencapai tingkatan baru dalam sebuah hubungan dengan teman sebaya yang lebih matang (Hurlock, 2006). Berdasarkan tugas perkembangan tersebut, individu yang memasuki masa remaja akan melakukan berbagai macam hal untuk dapat

mencapai tugas perkembangannya. Salah satunya yaitu berinteraksi sosial dengan orang lain maupun teman sebaya (Agustin & Leonardi, 2015). Namun, ketika mulai memasuki masa remaja pada nyatanya sebagian besar individu akan memberi jarak dari orangtuanya dengan maksud memperoleh kebebasan dari kontrol orangtua (Garvin, 2017). Adanya dorongan dalam diri remaja yang menginginkan kebebasan, menjadi pemicu sikap tersebut. Namun, pada prosesnya tidak diseimbangi dengan hubungan erat dan lekat pada orang lain, di luar dari orangtuanya, sehingga akan mengarahkan mereka pada perasaan terisolasi sosial (Reis & Buhl, 2008). Pandangan akan terisolasi yang tumbuh, dapat melahirkan kesepian dalam dirinya.

Kesepian merupakan sebuah pengalaman yang dirasakan secara subjektif dengan sifat tidak membahagiakan yang didasari ketika kualitas dan kuantitas hubungan yang ada mengalami penurunan (Perlman & Peplau, 1998). Mereka yang mengalami perasaan kesepian akan merasa kosong dalam hidupnya, merasa sendiri dan tidak diinginkan. Baron dan Byrne (2005) menjelaskan kondisi psiko-emosional seseorang dalam keadaan tidak seimbang dikatakan sebagai kondisi kesepian juga. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan hampa dari tidak adanya hubungan. Pemahaman individu mengenai adanya rasa terisolasi secara sosial antara dirinya dengan lingkungan, juga merupakan sebuah kondisi kesepian (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Menurut Weiss (dalam Santrock, 2003), *loneliness* atau kesepian ialah suatu keadaan ketika tidak adanya hubungan yang dimiliki oleh individu. Saat individu merasa tidak sesuai pada yang diharapkannya dengan kenyataan yang ada, kesepian dapat muncul dari keadaan tersebut (Burger, 1995). Pada tahun 1980, Russel, dkk (dalam Sari & Listiyandini, 2015) menguraikan jika adanya kesenjangan atas apa yang diharapkan dengan kenyataan yang ada pada suatu hubungan sosial, mereka yang mengalaminya akan merasakan kesepian.

Kesepian sejatinya kondisi yang sangat umum dirasakan. Dilaporkan sebanyak 80% usia pra-remaja dan 40% usia dewasa pernah merasakan kesepian. Walaupun, seiring dengan bertambahnya usia seseorang, kesepian tersebut dapat menurun dan akan meningkat lagi saat memasuki masa lanjut usia (Hawkey & Cacioppo, 2010). Sebanyak 80% remaja dan anak di bawah 18 tahun mengalami perasaan kesepian (Farah, Rachmah, & Mayangsari, 2018). Pada studinya, Koenig mempertegas pernyataannya bahwa remaja lebih mengalami kesepian sekitar 25% disetiap harinya (Koenig, dalam Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Mental Health Foundation pada tahun 2010 lalu menemukan jika anak usia muda lebih banyak merasakan kesepian bila dibandingkan dengan orang dewasa atau lansia (Halim & Dariyo, 2016). Berdasarkan survei yang dilakukan Gil pada tahun 2014,

dibandingkan dengan mereka yang sudah lanjut usia di atas 55 tahun, seseorang yang berusia 18 hingga 34 tahun lebih sering merasakan kesepian, kecemasan, dan merasakan depresi yang diakibatkan kesepian (Halim & Dariyo, 2016). Mendukung hasil tersebut, Perlman (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2009) sependapat bahwa kesepian justru sering dialami remaja dibanding orangtua. Kesepian berhubungan erat dengan gangguan psikosis, bermasalahnya kognitif, terjadinya alzheimer, serta meningkatnya gejala depresi (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Menurut Cherly & Parello (dalam Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019) ketika kesepian telah berubah menjadi kesedihan, hal tersebut akan membuat seseorang cenderung kurang mempedulikan kesehatan tubuhnya. Keadaan tersebut jika terus berkelanjutan akan menyebabkan rasa depresi, pola makan yang menjadi tidak beraturan dan tidak sehat, serta menurunnya imunitas tubuh. Melihat dampak tersebut, kesepian dapat menimbulkan depresi pada diri individu. Kesepian sebagai keadaan tak bahagia pada emosi dan kognitifnya, dipicu dari keinginan yang tak tergapai akan memilikinya hubungan yang akrab (Baron & Byrne, 2005). Keadaan ini dapat berakibat negatif pada afektif dan perasaan, mulai dari depresi, cemas, serta rasa tak bahagia (Baron & Byrne, 2005). Selain itu, kesepian juga dapat membuat penderitanya merasakan cemas pada situasi sosial

yang dihadapinya, dan mereka akan cenderung menarik diri lingkungan sosialnya (Perlman & Peplau, 1981).

Terlalu lama berlarut-larut dalam keadaan tersebut tentu tidak akan mampu menyelesaikan permasalahan, khususnya masalah kesepian. Sebaiknya, diharapkan individu dalam keadaan yang baik mampu meminimalisir hal-hal negatif yang dirasa. Proses tersebut dapat dicapai dengan menerima permasalahan dalam hidupnya, khususnya kesepiannya. Ketika penerimaan itu berhasil dilakukan, individu dapat mengasihi dirinya, berperilaku baik tanpa menghakimi dan menyalahkan dirinya. Proses ini dikenal dengan konsep *self-compassion*.

Self-compassion itu sendiri memiliki aspek *self-kindness* yang merupakan sikap baik hati terhadap diri sendiri, artinya mereka tidak akan membuat diri mereka sendiri tersiksa dengan kesepian yang mereka rasakan (Neff K. D., 2003). Selain itu, adanya aspek *common humanity*, juga membuat mereka melihat bahwa setiap kegagalan yang ada merupakan hal yang manusiawi dan wajar dialami semua orang, termasuk dirinya. Mereka juga akan menerima setiap kelemahannya sebagai suatu hal yang biasa. Mereka yang memiliki sikap seperti ini, cenderung tidak akan menarik dirinya dari lingkungan sosial. Aspek *mindfulness* dalam *self-compassion* juga berguna untuk membuat seseorang tidak membesar-besarkan masalahnya, sehingga mereka mampu untuk lebih fokus kepada diri

mereka sendiri. Hal tersebut pun dapat diasumsikan, memang ada keterhubungan antara *self-compassion* khususnya ketiga aspek positifnya dengan kesepian, yang mana ketiga aspek tersebut dapat membuat kesepian yang dirasakan menurun.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan September 2020, terhadap 179 siswa SMA Negeri 14 Jakarta, didapatkan hasil data sebesar 54,18% atau tepatnya 97 siswa dengan perbandingan sebanyak 36 siswa laki-laki dan 61 siswi perempuan, mengakui pernah mengalami kesepian, bahkan ditempat keramaian sekalipun. Peneliti juga mencoba untuk menanyakan secara langsung kepada beberapa siswa mengenai perasaan kesepian yang dirasakannya, dan mereka memang mengalami kesepian terlebih pada situasi pandemi ini. Kurangnya interaksi dan terbatasnya hubungan sosial secara langsung membuat mereka merasa terisolasi.

Lalu pada studi pendahuluan berikutnya pada bulan Maret 2021, dilakukan terhadap 81 siswa SMA Negeri 14 Jakarta, didapatkan hasil data sebesar 73,1% masih mengalami kesepian dalam keadaan pandemi Covid-19, lalu sebesar 55,9% mengaku bahwa kesepian yang dirasakannya sudah sangat menggangu, dan sebesar 71,9% mengatakan membutuhkan layanan BK untuk mengatasi perasaan kesepian. Penelitian mengenai kesepian terhadap remaja yang dilakukan di Jakarta pada situasi pandemi Covid-19, ditemukan hasil sebesar 43% atau kesepian berkategori

cukup tinggi dirasakan oleh siswa di Jakarta selama masa pandemi berlangsung (Sagita & Hermawan, 2020). Hasil tersebut mempertegas kembali studi pendahuluan di SMA Negeri 14 Jakarta, bahwa kesepian menjadi salah satu isu masalah bagi para siswa.

Penelitian-penelitian terdahulu mengenai kesepian dengan *self-compassion* telah dilakukan beberapa kali. Penelitian Akin (2010) dengan judul "*Self-Compassion and Loneliness*" terhadap mahasiswa di Turki menjumpai hasil 3 aspek positif *self-compassion* yang berkaitan berlawanan arah dengan *loneliness*, dan sebaliknya 3 aspek negatif *self-compassion* berkaitan searah dengan *loneliness*. Penelitian Sugianto, dkk (2020) dengan judul "*Self-Compassion As a Way to Embrace Loneliness in University Students*" menemukan hasil bahwa *self-compassion* berkaitan secara negatif dengan kesepian pada mahasiswa, dan mampu memprediksi skor kesepian sebesar 28,4%.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian (*loneliness*) pada siswa SMA/SMK di DKI Jakarta. Tentunya berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, sampel pada penelitian ini ialah siswa SMA/SMK di DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada siswa SMA/SMK di DKI Jakarta?
2. Bagaimana gambaran *loneliness* pada siswa SMA/SMK di DKI Jakarta?
3. Bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada siswa SMA/SMK di DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti perlu membatasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu pada: “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Siswa SMA/SMK di DKI Jakarta.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Bagaimana Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Siswa SMA/SMK di DKI Jakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada siswa SMA/SMK di DKI Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat, beberapa diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memperbanyak pengetahuan dalam fokus keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada siswa SMA/SMK di DKI Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Remaja dapat memahami hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* dalam dirinya agar mereka dapat meningkatkan *self-compassion* sehingga terhindar dari perasaan *loneliness*.

b. Peneliti Lainnya

Penelitian ini sanggup menjadi dasar referensi bagi para peneliti yang ingin melanjutkan atau melakukan penelitian serupa yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *loneliness*.