

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesepian didefinisikan sebagai respons emosional negatif terhadap ketidaksesuaian antara kualitas yang diinginkan dan kualitas yang dicapai dari jaringan sosial seseorang yang dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan mental remaja. Individu perlu merasa terhubung dengan orang lain agar tidak merasa kesepian. Seseorang dapat sendirian untuk sementara waktu dan tidak merasa kesepian karena mereka terhubung dengan pasangan, keluarga dan teman mereka bahkan ketika berada di kejauhan. Kesepian dalam hal ini juga merupakan suatu kondisi emosi yang negatif, yang mana individu akan tetap merasa kesepian walaupun dalam kerumunan atau keramaian. Salah satu ciri perkembangan remaja positif yang dicetuskan oleh Jacqueline Lerner dalam Santrock (2014) bahwa koneksi dengan orang lain menjadi faktor pendukung yang penting pada masa remaja. Remaja pada rentang usia 13 – 17 tahun terjadi ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan karena pencarian identitas diri yang mulai terjadi serta pola hubungan sosial mulai berubah (Diananda, 2018).

Masa remaja menjadi penentu individu karena individu akan menghadapi tugas perkembangan berikutnya yaitu membentuk hubungan intim dan memulai masa dewasa awal. Jika mampu membentuk persahabatan yang sehat dan menciptakan relasi dengan individu lain, keintiman akan tercapai. Namun jika tidak, isolasi akan terjadi. Hal tersebut merupakan tahap perkembangan keenam Erikson yaitu keintiman versus isolasi pada rentang usia 19-36 tahun.

Dibandingkan dengan anak-anak, konsep remaja tentang hubungan interpersonal, pemahaman mereka tentang perilaku manusia, ide-ide mereka tentang lembaga dan organisasi sosial serta kemampuan mereka

untuk mengetahui apa yang dipikirkan orang lain jauh lebih berkembang (Steinberg, 2016). Banyak terjadi kemajuan psikososial pada remaja diantaranya berkaitan dengan kemajuan dalam identitas, keintiman, seksualitas dan pencapaian. Beberapa remaja memiliki lebih banyak masalah sosial dikarenakan adanya perbedaan kemampuan kognisi sosial dari setiap individu (Dodge, Coie, & Lynam, 2006; Fontaine, Yang, Dodge, Bates, & Pettit, 2008). Kognisi sosial melibatkan aktivitas kognitif seperti berpikir tentang orang lain, hubungan sosial, dan institusi sosial (Smetana & Villalobos, 2009). Penelitian menunjukkan adanya perbedaan isu pada remaja antara remaja yang memiliki banyak kontak sosial dan menikmati banyak dukungan dari orang lain (baik keluarga maupun teman) dan remaja yang terisolasi secara sosial atau kesepian (Steinberg, 2016).

Salah satu masalah dalam membangun relasi yaitu belum terbentuknya hubungan interpersonal yang intim. Penyebab lainnya adalah terjadinya penolakan yang dialami remaja sehingga menimbulkan kesepian. Remaja sering mendeskripsikan kesepian yang dialaminya sebagai kekosongan, kebosanan dan keterasingan. Remaja lebih sering kesepian ketika merasa ditolak, terasing dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya. Beberapa hasil riset lainnya menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki efek sosial yang kuat pada remaja. Pengalaman bersama teman sebaya dengan penerimaan yang negatif dan kurangnya pertemanan dapat menimbulkan kesepian pada remaja (Vanhalst, Luyckx, & Goossens, 2014). Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat penerimaan teman sebaya yang lebih tinggi atau lebih disukai secara sosial cenderung tidak merasa kesepian (Zhang, You, & Fan, 2014). Kesepian juga dapat dialami dalam relasi dengan pacar dikarenakan remaja tidak menerima perhatian yang diinginkan dari pasangannya (Danneel, Maes, & Vanhalst, 2017). Penelitian yang melibatkan 1342 partisipan remaja di Jerman dengan rata-rata umur 13 tahun menunjukkan bahwa 70% remaja kadang-

kadang merasa kesepian dan 22% remaja secara kronis sering mengalami kesepian (Lodder, Goossens, & Scholte, 2016).

Kesepian terbagi menjadi beberapa bentuk, yaitu: kesepian emosional, kesepian sosial (Garvin (2017), Perlman & Peplau (1981), & Margalit (2010)), kesepian eksistensial dan kesepian representasi (Margalit, 2010). Penelitian terbaru yang melibatkan 282 remaja sebagai sampel penelitian berusia antara 12 hingga 15 tahun menunjukkan bahwa terdapat dua jenis kesepian yang terjadi pada remaja yaitu kesepian intim dan relasional dalam konteks teman sebaya (Maes, Vanhalst, & Noortgate, 2017).

Remaja harusnya tidak kesepian karena mulai meluasnya koneksi dengan orang lain terutama teman sebaya. Bukti yang ada menunjukkan bahwa memiliki teman dan teman yang mendukung akan berdampak positif karena akan merasa terhubung secara sosial dan kemungkinan besar hubungan berikutnya termasuk hubungan romantis dapat berjalan dengan baik (Hartup, 1993). Salah satu karakteristik khusus yang paling menonjol pada hubungan sosial remaja adalah membangun persahabatan. Selama masa remaja, persahabatan yang muncul melibatkan keterbukaan, kejujuran, kesetiaan, dan pertukaran kepercayaan, bukan sekadar berbagi aktivitas dan minat (B. Brown & Larson, 2009; W. Collins & Steinberg, 2006). Persahabatan dan dukungan dari teman dapat mengurangi atau menghilangkan kesepian pada individu karena menunjukkan keberhasilan dalam bersosial serta memiliki kompetensi sosial yang lebih tinggi (Zhang, You, & Fan, 2014). Persahabatan pada remaja biasanya diawali dengan masuk ke dalam kelompok sebaya yang anggotanya memiliki karakteristik dan minat yang sama dengan mereka sendiri (Lerner & Steinberg, 2004). Peran kelompok teman sebaya salah satunya untuk membahas isu-isu terkait masa depan remaja. Kemudian Fuligni dan Eccles berpendapat bahwa remaja yang memiliki sedikit kesempatan untuk terlibat dalam pengambilan keputusan di rumah cenderung mencari lebih banyak nasihat

dari teman sebayanya. Oleh sebab itu, jumlah teman meningkat selama masa remaja ketika remaja diminta untuk membuat daftar orang-orang penting dan orang-orang yang mereka sayangi dalam hidup mereka (Steinberg, 2016). Remaja yang jarang memiliki kontak dengan teman sebaya akan mengalami kesepian dan mengarah pada penghindaran dalam bersosialisasi dibandingkan dengan remaja yang memiliki kontak dengan teman sebaya yang erat dan memiliki penyesuaian sosial yang baik dapat meningkatkan hubungan sosial pada remaja (Steinberg, 2016).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan melibatkan 130 peserta didik kelas VIII di salah satu SMP Negeri di Kota Tangerang menunjukkan bahwa sebanyak 41% peserta didik mengalami kesepian dan sebanyak 35,1% peserta didik tidak mengetahui penyebab mereka mengalami kesepian. Selain itu diketahui bahwa sebanyak 41,8% peserta didik menyatakan bahwa mereka memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan pertemanan dan 43,3% peserta didik tidak masuk ke dalam kelompok teman sebaya.

Faktanya remaja yang gagal dalam membentuk persahabatan yang akrab akan mengalami perasaan kesepian. Akibatnya mereka mempunyai sedikit teman karena merasa ditolak, mereka pun memilih untuk tidak bergabung dengan teman-teman sebayanya. Sesuai dengan pernyataan sebelumnya, remaja yang sulit dalam membentuk hubungan sosial terutama di lingkungan sekolah akan melakukan penarikan diri yang dapat berkontribusi pada kesepian (Woodhouse, Dykas, & Cassidy, 2011). Kemudian, berkurangnya kedekatan remaja dengan orang tua yang dipengaruhi oleh konflik antara mereka sehingga kehangatan dalam hubungan remaja-orang tua berkurang secara bertahap juga menjadi alasan meningkatnya kesepian yang dialami remaja (Smetana, Campione-Barr, & Metzger, 2006). Remaja yang mengalami kesepian akan merasa tidak puas (*dissatisfied*), kehilangan (*deprived*), dan menderita (*distressed*) (Sari & Hidayati, 2015). Remaja yang mengalami kesepian rentan

mengalami depresi, bunuh diri dan melakukan kenakalan remaja. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang melibatkan peserta didik kelas 9 mencakup 28 sekolah mendapatkan hasil bahwa remaja yang tidak terlibat dengan teman sebaya di sekolah (*disengaged*) dan *outside oriented* cenderung menggunakan rokok, marijuana dan alkohol (Copeland, Fisher, & Moody, 2018). Individu yang kesepian juga dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang memberikan kehangatan dan keintiman yang mereka inginkan. Beberapa resiko kesepian lainnya dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan penyesuaian diri, stres kronis, insomnia dan bahkan demensia di usia lanjut (Banerjee & Rai, 2020).

Jika tidak segera diatasi, kesepian dapat menimbulkan kekhawatiran yang akan berpengaruh pada perkembangan remaja. Berbagai intervensi untuk mengatasi kesepian diantaranya: 1) meningkatkan keterampilan sosial, 2) meningkatkan dukungan sosial, 3) meningkatkan peluang untuk kontak sosial dan 4) menangani kognisi sosial maladaptive (Cacioppo, Grippo, & London (2015), Danneel, Maes, & Vanhalst (2017), Rokach (2018), (Rokach & Sha'ked (2015), O'Rourke (2018)). Penelitian terbaru mengemukakan bahwa kesepian dapat dihindari dengan memperbaiki keterampilan berkomunikasi, berjumpa dengan individu lain dan mampu mengenali diri sendiri. Remaja yang cerdas secara sosial akan lebih terampil secara sosial dan mampu memahami keadaan sekitar, sehingga memiliki kualitas pertemanan yang lebih baik dan lebih terlindungi dari kesepian (Garvin, 2017). Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesepian yaitu dengan membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif yang mereka miliki dan interaksi sosial serta untuk meninjau kembali pikiran negatif yang salah. Hal tersebut bertujuan untuk mengubah persepsi dan kognisi sosial yang maladaptif (misalnya, keyakinan disfungsional dan irasional, pelabelan, atribusi palsu, dan pemikiran yang merugikan diri sendiri dan interaksi antar pribadi (Cacioppo, Grippo, & London, 2015).

Teknik yang akan digunakan dalam *self help book* ini yaitu eksternalisasi masalah berdasarkan terapi naratif yang akan memisahkan individu dengan masalahnya melalui teknik menulis cerita. McAdams (1993) menjelaskan proses yang terjadi ketika individu bercerita dapat mendukung penyembuhan. Selain itu, cerita membantu kita mengatur pikiran kita dalam bentuk narasi untuk menceritakan peristiwa supaya mudah diingat. Dalam beberapa kasus, cerita juga dapat memperbaiki kita ketika kita hancur serta menyembuhkan kita ketika kita sakit. Arthur Frank (1997) menyebut cerita sebagai cara untuk memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh penyakit sehingga jalan hidup seseorang direkonstruksi. Proses rekonstruksi mengacu pada menggambar ulang peta kehidupan dan menemukan tujuan baru dalam hidup (Smith & Liehr, 2014). Individu menjalani hidup dengan membangun cerita yang akan diceritakan ke diri sendiri dan orang lain. Cerita akan membentuk realitas dimana individu membangun dan membentuk apa yang dilihat, dirasakan dan dilakukan dalam hidupnya. Terapis naratif berkonsentrasi pada cerita masalah yang mendominasi dan menundukkan pada tingkat pribadi, sosial, dan budaya. Terapi naratif juga berupaya untuk memodifikasi keyakinan, nilai dan interpretasi yang menyakitkan yang dimiliki individu. Dalam penerapannya, individu akan dibantu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kompetensi yang mereka miliki termasuk ketika mereka mengalami kesulitan. Tujuan umum terapi naratif untuk mengajak individu menggambarkan pengalaman mereka dalam perspektif yang baru. Perspektif baru ini memungkinkan individu untuk mengembangkan makna baru terhadap pikiran, perasaan dan perilaku yang bermasalah (Corey, 2013). Individu yang kesepian harus mempertimbangkan dan menantang pikiran serta persepsi untuk membantu orang tersebut mengubah keyakinan irasional. Individu yang mengalami depresi dan kesepian cenderung memiliki atribusi diri yang lebih negatif yaitu kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri daripada

lingkungan untuk masalah sosial atau antarpribadi serta pelabelan diri (*labelling*) atas pengalamannya.

Pada penelitian sebelumnya, intervensi untuk kesepian dikembangkan dengan menggunakan Teori Cerita dengan sebutan LISTEN (*Loneliness Intervention using Story Theory to Enhance Nursing-sensitive outcomes*) yang menggunakan kerangka Medical Research Council (MRC). Pada penelitian ini menggunakan sampel 27 dengan karakteristik orang yang kesepian, sakit kronis, tinggal di komunitas, dan orang dewasa yang lebih tua. LISTEN terdiri dari 5 sesi yang dilakukan secara berkelompok, masing-masing berfokus pada konsep yang relevan dengan kesepian. Untuk setiap sesi, pemberian intervensi dipandu oleh konsep dari teori cerita (termasuk dialog yang disengaja, perawat sebagai pendengar, pemeriksaan diri dalam hubungannya dengan orang lain dan masyarakat, mensintesis perhatian dan pola, dan mengidentifikasi pesan). Terdapat juga prinsip-prinsip restrukturisasi kognitif (penilaian kognisi, emosi, dan perilaku maladaptif, mengidentifikasi tantangan perubahan, rekonseptualisasi diri, perolehan keterampilan baru melalui interaksi kelompok, dan mengidentifikasi pola makna dalam kesepian). LISTEN telah diuji kelayakannya dan dapat diterima untuk mengurangi kesepian secara signifikan (Theeke & Mallow, 2015).

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil sebanyak 66% peserta didik kesulitan mengutarakan masalah yang sedang dialami dan sebanyak 94% peserta didik tidak berkonsultasi dengan guru BK terkait permasalahan yang dialaminya. Kemudian terdapat 71,6% peserta didik yang mencari informasi lain untuk membantu menyelesaikan masalah dan sebanyak 35.8% diantaranya memilih buku sebagai alternative pemberian layanan Bimbingan dan Konseling, maka dari itu peneliti akan mengembangkan sebuah media *self help book*.

Penggunaan *self-help book* efektif dalam permasalahan medis ataupun psikologis (Watkins & Clum, 2008). *Self-help book* bertujuan untuk membimbing dan mendorong konseli dalam melangsungkan perubahan, sehingga bukan hanya sekedar memberikan informasi saja namun konseli dapat meningkatkan manajemen diri (Tjalla, Komalasari, & Asharika, 2016). Keunggulan penggunaan *self-help book* diantaranya dapat menurunkan kecemasan dan emosi negatif dalam pemberian bantuan dan perawatan. Ketersediaan program *self-help book* juga dapat mengurangi stigma untuk menemui terapis. Keberhasilan atau manfaat dari *self-help book* antara lain biaya yang dikeluarkan lebih rendah, aksesibilitasnya mudah, bersifat pribadi dan dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk menjadi bagian dalam buku tersebut (Bergsma, 2007).

Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa *self-help book* dapat digunakan untuk membantu remaja dalam mengurangi kecanduan internetnya. Pada buku *self-help* tersebut, remaja dapat mengenali apakah dirinya mengalami kecanduan, memahami pola-pola dan masalah kecanduannya, dan menangani masalah kecanduan dengan bantuan buku. Dalam penelitian tersebut, *self-help* yang dimaksud berbentuk *bibliotherapy* yaitu intervensi bantu-diri dengan menggunakan buku (Suprpto & Nurcahyo, 2015). Penelitian lainnya yaitu Pengembangan *Self-Help Book* untuk Membantu Peserta Didik Mengatasi Konflik dengan Orang Tua dalam Perspektif Konseling Realitas mengemukakan bahwa *self-help book* merupakan media yang dapat dikembangkan untuk mengajak peserta didik merencanakan tindakan efektif dalam mengatasi konflik dengan orang tua melalui tahapan-tahapan yang didasari oleh sistem WDEP dalam perspektif realitas (Fitriyani & Syamila, 2018).

Sesuai dengan paparan di atas, maka dengan ini peneliti memutuskan untuk mengembangkan "*self help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan teknik menulis cerita bagi peserta didik kelas VIII di salah satu SMP Negeri Kota tangerang".

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka fokus permasalahan antara lain sebagai berikut:

1. Berapa persentase remaja yang mengalami kesepian di salah satu SMP Negeri Kota Tangerang?
2. Apa saja konten yang perlu disajikan di dalam *self-help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan teknik menulis cerita?
3. Bagaimanakah desain yang akan dikembangkan dalam *self-help book* untuk membantu remaja dalam mengatasi kesepian yang dialaminya?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, maka pembatasan masalah yaitu pengembangan media *self-help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan teknik menulis cerita bagi peserta didik kelas VIII di salah satu SMP di Kota Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang tertulis di atas, maka permasalahan yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut: "Bagaimana pengembangan media *self-help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan menggunakan teknik menulis cerita?"

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, pengembangan media *self-help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dapat menjadi pendukung teori untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi secara empiris yang tercantum pada media *self-help book*.

2. Kegunaan Praktis

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan sumber rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan kesepian remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

b. Remaja / Peserta didik

Penelitian ini menjadi tolok ukur remaja mengenai kesepian yang dialami dirinya. Selain itu media *self-help book* ini dapat membantu individu mengatasi kesepian yang mereka alami secara mandiri.

