

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Burns (1988) Kesepian merupakan salah satu tantangan psikologis yang merupakan bagian tak terhindarkan dari perjalanan kehidupan. Setiap orang mengalami rasa kesepian. Meskipun mencari hubungan yang erat dengan orang lain bisa menjadi hal yang sulit, kesepian bukanlah masalah yang bisa dihindari. Ketika seseorang mengalami kegagalan dalam hubungan sosial, maka kesepian dapat menjadi hasilnya.

Kesepian sering kali dihubungkan dengan aspek objektif dari hubungan sosial, tetapi para ahli sepakat bahwa kesepian adalah pengalaman subjektif. Artinya, kesepian tidak dapat diukur semata-mata dari segi jumlah interaksi fisik. Seseorang dapat merasakan kesepian meskipun berada dalam kerumunan, sementara yang lain mungkin tidak merasa kesepian ketika sendirian. Kesepian muncul ketika seseorang menghadapi kontradiksi antara jumlah dan kedekatan hubungan yang dimilikinya, dibandingkan dengan apa yang diinginkannya, dan keintiman yang diharapkannya belum terwujud (Sonderby & Wagoner, 2013).

Periode remaja membawa tanggung jawab perkembangan yang perlu dicapai dan dipenuhi melalui tahapan-tahapan perkembangan tertentu. Menurut Hurlock (2011) membagi fase remaja menjadi tiga yaitu remaja awal (12-14 tahun), remaja tengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Para siswa di tingkat sekolah menengah atas berada pada tahap remaja tengah atau madya usia 15-17 tahun. Remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju awal dewasa, melibatkan pencapaian kematangan emosional, mental, fisik, dan sosial. Tugas perkembangan remaja fokus pada pembentukan sikap yang lebih matang, meninggalkan perilaku keanak-anakan, serta berupaya untuk bersikap dan berperilaku secara dewasa (Fathoni & Asiyah, 2021).

Pemahaman remaja terhadap hubungan sosial, pandangan terhadap perilaku manusia, konsep terhadap organisasi, serta kemampuan memahami pemikiran orang lain telah mengalami perkembangan yang signifikan (Steinberg, 2016). Perkembangan psikologis pada remaja mencakup kemajuan dalam identitas, keintiman, seksualitas, dan pencapaian. Sebuah penelitian menemukan

perbedaan remaja yang memiliki kontak sosial dan dukungan banyak orang dibandingkan dengan remaja yang mengalami isolasi sosial atau kesepian (Steinberg, 2016).

Kesepian menjadi faktor interpersonal yang berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan remaja untuk mengakhiri hidup (King & Merchant, 2008). Ketika remaja merasakan kesepian, kemampuan perkembangannya dapat terhambat, yang kemudian dapat mendorong perilaku negatif. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang melibatkan siswa kelas 9 dari 28 sekolah, yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami ketidakaktifan sosial (*disengaged*) dan orientasi pada lingkungan luar (*outside oriented*) cenderung merokok, mariyuana, dan alkohol (Copeland, Fisher, & Moody, 2018).

Terjalannya hubungan interpersonal yang erat merupakan salah satu kesulitan dalam membangun hubungan. Faktor lain yang berkontribusi terhadap kesepian di kalangan remaja adalah penolakan. Remaja mengekspresikan kesepiannya sebagai kehampaan, kebosanan, dan keterasingan. Remaja akan semakin merasa kesepian jika mengalami penolakan, keterasingan, dan ketidakberdayaan dalam lingkungannya. Beberapa penelitian tambahan menemukan bahwa teman sebaya mempunyai pengaruh sosial yang besar terhadap remaja. Kesepian dapat disebabkan oleh penerimaan teman sebaya yang kurang baik dan kurangnya persahabatan (Vanhalst, Luyckx, & Goossens, 2014). Di sisi lain, mereka yang memiliki tingkat penerimaan sosial yang tinggi atau lebih disukai oleh orang lain biasanya tidak mengalami perasaan kesepian (Zhang, You, & Fan, 2014).

Remaja baiknya tidak kesepian karena sudah mempunyai hubungan sosial, terutama teman sekelasnya. Memiliki teman yang suportif akan memberikan pengaruh yang baik karena merasa lebih mungkin berhasil (Hartup, 1993). Adanya dukungan teman dapat meminimalisir perasaan kesepian seseorang, menunjukkan kemampuan bersosialisasi yang berhasil, serta mencerminkan tingkat kompetensi yang lebih tinggi (Zhang, You, & Fan, 2014). Remaja yang kurang sering berinteraksi dengan teman sebaya cenderung mengalami kesepian dan menghindari keterlibatan sosial, berbeda dengan remaja yang menjalin hubungan bersama teman sebaya dengan baik, hal ini mampu

mengembangkan kualitas hubungan sosial pada remaja (Steinberg, 2016). Remaja merasakan kesepian berisiko depresi, mengakhiri hidup dan terlibat dalam perilaku negatif lainnya.

Kesepian mampu menyebabkan rasa cemas yang dapat berdampak pada perkembangan remaja. Menurut studi baru, kesepian dapat dicegah dengan memperkuat keterampilan komunikasi, bertemu orang baru, dan mengenal diri sendiri. Remaja yang memiliki kecerdasan sosial tinggi akan lebih terampil bersosialisasi dan mampu memahami lingkungan sekitarnya, sehingga memiliki persahabatan yang lebih kuat dan terhindar dari kesepian (Garvin, 2017). Lalu ada teknik lain untuk melawan keseimbangan, yaitu mendeteksi ide-ide negatif dan interaksi sosial, lalu memeriksa pikiran-pikiran negatif yang tidak benar. Hal ini untuk mengubah perspektif dan kognisi sosial yang maladaptif, seperti ide dan perilaku antarpribadi yang tidak logis, memberi label, dan merugikan diri sendiri (Cacioppo, Grippo, & London, 2015).

Dalam penelitian sebelumnya, telah dikembangkan intervensi kesepian dengan menggunakan Teori Cerita, yang disebut *LISTEN*, dengan memanfaatkan *Medical Research Council*. Sampel yang digunakan sebanyak 27 individu yang mengalami kesepian. Intervensi dilakukan melalui lima sesi berkelompok, di mana setiap sesi menitikberatkan konsep yang relevan dengan kesepian. Dipandu oleh prinsip-prinsip dari Teori Cerita, mencakup dialog yang disengaja, peran perawat sebagai pendengar, refleksi diri dalam konteks hubungan sosial dan masyarakat, penggabungan perhatian dan pola, serta identifikasi pesan. (Theeke & Mallow, 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. Terapi naratif adalah salah satu jenis terapi yang berfokus pada individu menceritakan pengalaman hidup mereka dan bagaimana cerita tersebut mempengaruhi pemahaman diri, perasaan, dan perilaku mereka (White & Epston, 1990). Terapi naratif dikembangkan oleh Michael White dan David Epston pada tahun 1980-an. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu merubah cerita hidup mereka yang mungkin negatif atau menghambat menjadi cerita yang positif dan memungkinkan pertumbuhan

individu. Terapis naratif bekerja dengan klien untuk membantu mereka mengartikulasikan pengalaman mereka, mengidentifikasi bagaimana cerita tersebut mempengaruhi pemikiran dan tindakan mereka, dan membantu mereka membangun cerita alternatif yang lebih membangkitkan semangat. Teori cerita, juga dikenal sebagai teori naratif, adalah pendekatan yang digunakan dalam bidang, termasuk sastra, psikologi, sastra bandingan, dan ilmu sosial, untuk memahami struktur, makna, dan fungsi cerita atau narasi. Teori cerita membantu kita menganalisis bagaimana cerita-cerita dibangun, mengapa cerita memiliki dampak emosional pada kita, dan bagaimana cerita mencerminkan dan membentuk budaya dan pemahaman manusia. Terapis naratif menitikberatkan pada penyampaian kisah yang mendominasi dalam masalah, melibatkan dimensi pribadi, sosial, dan budaya. Pendekatan ini untuk mengubah penafsiran yang dirasakan individu. Dalam praktiknya, terapi ini membantu individu mengidentifikasi kekuatan dan kompetensi mereka, bahkan ketika menghadapi kesulitan. Disisi-lain, untuk merinci pengalaman dalam perspektif baru. Pandangan baru ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengetahui makna baru pada pikiran, perasaan maupun perilaku (Corey G. , 2013).

Kurtz (2007) menjelaskan konsep bantuan diri melibatkan proses yang jelas tujuannya adalah bantu mengubah faktor tertentu pada dirinya. Pendekatan *self-help* berbasis media adalah opsi alternatif yang memungkinkan individu mengatasi masalah kesehatan, baik secara medis maupun psikologis, melalui penggunaan berbagai media. Tjalla, Komalasari, & Elmira (2017) menjelaskan bahwa atau *self-help book*, adalah jenis buku yang bertujuan membantu individu mengatasi permasalahan mereka secara mandiri.

Self-help book 'Berdialog Dengan Sepi' sudah melakukan uji ahli media dan materi. Hasil yang didapatkan dari hasil evaluasi ahli materi memiliki nilai sebesar 78% yang dimana kategori ini termasuk kedalam kategori layak, sesuai dengan kriteria penilaian terdiri dari tiga aspek yaitu kontek, materi, dan ilustrasi. Hasil yang didapatkan dari evaluasi hasil dengan ahli media memiliki nilai sebesar 88% yang dimana nilai ini termasuk ke dalam kategori yang sangat layak sesuai dengan kriteria penilaian enam aspek yaitu desain *cover*, desain ini, bahasa, ilustrasi, tipografi dan *lay out*. *Self-help book* ini juga melakukan uji

keterbacaan dengan guru bimbingan dan konseling yang mendapatkan nilai persentase 100% dimana hal ini termasuk ke dalam kategori yang layak. Uji keterbacaan juga dilakukan kepada tiga peserta didik kelas VIII yang mendapati nilai sebesar 90% yang termasuk ke dalam kategori layak. Penilaian dari guru bimbingan dan konseling dan peserta didik sesuai dengan kriteria penilaian yang terdiri dari dua aspek yaitu desain & ilustrasi dan materi. Buku ini memiliki keunggulan sebagai media yang menarik dan inovatif untuk digunakan oleh peserta didik yang memiliki masalah kesepian, selain itu juga media ini sangat disarankan sebagai referensi kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah. Namun penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu belum terlaksanakan uji coba atau implementasi secara praktik sehingga penelitian ini masih harus dikembangkan secara menyeluruh. Penelitian sebelumnya tidak melakukan tahap keempat pada metode penelitian *Design by Research* (DBR) yaitu tahap *Implementation and Spread*. Dengan itu peneliti dalam penelitian ini akan melakukan tahap keempat dari metode penelitian DBR, melakukan uji coba dan implementasi serta melakukan penelitian apakah ada pengaruh *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' dalam menurunkan tingkat kesepian remaja.

B. Identifikasi Masalah

Dengan merinci latar belakang yang telah diuraikan, peneliti mengidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas penggunaan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' dalam mengatasi kesepian pada remaja?
2. Apakah ada penurunan tingkat kesepian yang dialami oleh remaja setelah menggunakan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi'?
3. Bagaimana remaja mengatasi kesepiannya setelah diberikan intervensi berupa *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi'?
4. Apakah ada perubahan yang dialami oleh remaja terhadap kesepiannya setelah diberikan intervensi berupa *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi'?

C. Pembatasan Masalah

Dengan mengidentifikasi masalah yang telah dijelaskan dalam penelitian ini, dianggap penting untuk membatasi cakupan masalah agar analisis yang dilakukan lebih terfokus dan terarah pada permasalahan yang ingin diatasi.

Penelitian ini menitikberatkan pada efektivitas penggunaan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' untuk mengatasi kesepian pada remaja. Tingkat kesepian remaja setelah diberikan intervensi dengan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' diharapkan mengalami penurunan serta adanya perubahan positif pada remaja sesudah diberikan intervensi.

D. Perumusan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektivan dari *self-help book* dalam mengatasi kesepian pada remaja. Oleh karena itu, rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Apakah penggunaan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' efektif dalam mengatasi kesepian yang dialami pada remaja dan apakah ada perubahan sebelum dan sesudah diberikan intervensi?"

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' memiliki pengaruh dalam mengatasi kesepian pada remaja.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kegunaan Teoritis

Mengetahui hasil intervensi penggunaan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' dan mengetahui keefektivan penggunaan *self-help book* untuk menurunkan tingkat kesepian pada remaja.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' sebagai sumber intervensi yang terbukti efektif dalam mengatasi masalah kesepian pada remaja. Ini memberikan alternatif yang teruji untuk membantu siswa mengelola perasaan kesepian.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dapat mengkaji kembali efektivitas penggunaan *self-help book* 'Berdialog Dengan Sepi' pada populasi yang berbeda, serta melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar.