

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan islam tradisional berbasis asrama dimana santri (siswa) tinggal dan belajar di bawah bimbingan seorang guru (Kyai) (Dhofier, 2011). Berbeda dengan sekolah pada umumnya, sistem pendidikan pesantren mengintegrasikan pendidikan formal dan pendidikan keagamaan dalam satu lingkungan yang sama sehingga kegiatan akademik yang dilaksanakan menjadi lebih kompleks. Di samping itu setiap siswa diwajibkan untuk tinggal di asrama dan mematuhi segala aturan yang berlaku guna mendukung kelancaran program pendidikan dan kegiatan pendukung lainnya. Rangkaian kegiatan yang dijalani siswa mencakup kegiatan formal, informal serta ibadah yang berlangsung sejak pukul 5 pagi hingga 9 malam. Situasi ini menuntut siswa memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam menjalankan berbagai kegiatan tersebut. Selain itu adanya keberagaman latar belakang daerah asal, suku hingga negara setiap siswanya juga menuntut kemampuan siswa dalam mengembangkan kompetensi sosial di lingkungan asrama (Mitra., 2016; dalam Yasmin & Ningsih, 2021).

Berbagai dinamika tersebut dapat menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi siswa yang baru memasuki lingkungan pesantren dan masih berada pada tahap awal penyesuaian diri. Salah satu kelompok yang berada pada tahap awal penyesuaian diri adalah siswa yang memasuki tahun pertama pendidikan SMA di pondok pesantren. Kelompok ini mengalami dua proses transisi secara bersamaan yaitu transisi dari jenjang pendidikan SMP menuju SMA dan transisi dari kehidupan di rumah menuju kehidupan berasrama. Perubahan ini menuntut siswa untuk hidup lebih mandiri, disiplin, serta mampu membangun relasi sosial dengan teman-teman baru yang berasal dari latar belakang yang beragam.

Meskipun demikian, proses penyesuaian diri ini tidak selalu berjalan dengan mudah bagi setiap siswa. Sebagian siswa mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren secara relatif lebih cepat, namun sebagian lainnya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, aturan, serta hubungan sosial yang baru. Ketika proses penyesuaian diri tidak berjalan secara optimal, situasi ini berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan

psikologis, salah satunya adalah perasaan kesepian. Hal ini sejalan dengan pendapat Perlman dan Peplau (1981) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam kehidupan sosialnya cenderung lebih rentan mengalami kesepian.

Kesepian adalah kondisi psikologis tidak menyenangkan akibat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Perlman & Peplau, 1981). Menurut Russel (2016), kesepian mencerminkan persepsi seseorang tentang adanya kekurangan dalam jumlah, kualitas, atau jenis hubungan yang dimilikinya dengan orang lain, yang dapat menimbulkan emosi negatif serta berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan fisiknya.

Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan bahwa kesepian dapat dipicu oleh dua peristiwa yang berkaitan dengan perubahan hubungan sosial. Pertama, perubahan dalam hubungan sosial yang dimiliki misalnya ketika seseorang berpindah ke lingkungan baru, seperti memasuki pondok pesantren. Hal ini dapat mengurangi intensitas interaksi dengan figur yang sebelumnya memberikan dukungan emosional sehingga dapat menyebabkan kesepian. Kedua, perubahan dalam hubungan sosial yang diinginkan misalnya ketika santri baru memasuki pondok pesantren dan berharap untuk segera memiliki banyak teman. Apabila harapan tersebut belum terpenuhi maka akan meningkatkan risiko kesepian. Dalam beberapa situasi, harapan yang realistis dapat membantu mengurangi kesepian, misalnya ketika seseorang menyadari bahwa kontak sosial akan terbatas untuk sementara waktu dan menyesuaikan keinginannya. Namun, harapan yang terlalu tinggi atau tidak realistis justru dapat meningkatkan risiko kesepian.

Selain dua peristiwa tersebut, menurut Perlman dan Peplau (1981) terdapat 3 faktor predisposisi yaitu faktor-faktor yang membuat individu rentan mengalami kesepian atau mempertahankannya dalam jangka panjang. Pertama, kuantitas dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Kedua, karakteristik individu seperti keterampilan sosial, rasa malu, harga diri, kesamaan dengan orang lain, pengalaman masa kecil, dan karakteristik demografis. Ketiga, faktor budaya dan situasional seperti gender, status pernikahan, pendapatan, dan usia.

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan Perlman dan Peplau (1981), individu yang mengalami kesepian dapat diidentifikasi melalui manifestasi afektif, kognitif, dan perilakunya. Secara afektif, individu yang mengalami kesepian cenderung merasakan berbagai emosi negatif seperti perasaan marah, hampa, canggung, tegang, gelisah, serta tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak kesepian. Secara kognitif individu yang kesepian menunjukkan kewaspadaan terhadap hubungan interpersonal sehingga lebih sensitif terhadap isyarat-isyarat kecil dan cenderung menafsirkan perilaku orang lain secara berlebihan atau negatif. Selain itu, kesepian juga mempengaruhi motivasi individu dalam hubungan sosial. Kesepian dapat menimbulkan dorongan kuat untuk membangun hubungan sosial, namun pada saat yang sama menurunkan motivasi terhadap aktivitas lain. Secara perilaku, kesepian sering kali ditunjukkan melalui kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, kurangnya sikap asertif, serta kesulitan untuk mengungkapkan perasaan kepada orang lain. Selain itu, kesepian juga dapat berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan seperti bunuh diri, alkoholisme, dan gangguan psikosomatik.

Kesepian dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami kesepian dibanding kelompok usia lainnya. Menurut Santrock (2012), masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menandai peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Pada fase ini, remaja berusaha untuk hidup lebih mandiri serta membentuk identitas diri sehingga mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di luar lingkungan keluarga serta perhatian terhadap *peer group* meningkat. Kesepian lebih sering dirasakan pada masa remaja dibandingkan masa dewasa disebabkan oleh tingginya harapan sosial serta masa transisi dari hubungan yang dekat dengan keluarga dan berusaha membangun lingkaran sosial yang terdiri dari teman-teman sebaya (Cosan, 2014).

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa fenomena kesepian pada remaja merupakan kondisi yang cukup umum terjadi. Laporan dari *World Health Organization* (2025) menunjukkan bahwa sekitar 16% populasi dunia mengalami kesepian, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja usia 13–17 tahun

sebesar 20,9%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* (HCC) pada tahun 2023 terhadap 1.299 siswa SMA di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi menemukan bahwa sekitar 4 dari 10 remaja Indonesia mengalami kesepian tingkat sedang sementara 6% lainnya mengalami kesepian berat (Syahid dkk., 2025). Penelitian oleh (Hu dkk., 2025) yang menganalisis data dari *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) di 93 negara pada periode 2003–2021 dengan melibatkan 388.093 remaja berusia 11–18 tahun juga menunjukkan bahwa sekitar 13,2% remaja melaporkan sering merasa kesepian.

Tingginya prevalensi kesepian pada remaja tersebut menunjukkan bahwa fase perkembangan ini merupakan periode yang cukup rentan terhadap munculnya perasaan kesepian. Situasi ini juga berpotensi dialami oleh remaja yang menjalani tahun pertama pendidikan SMA di lingkungan berasrama seperti pondok pesantren.

Untuk memperkuat fenomena tersebut, peneliti melakukan *preliminary study* melalui wawancara tanggal 26 Februari – 4 Maret 2026 terhadap empat partisipan yang memiliki pengalaman menjalani tahun pertama pendidikan SMA di pondok pesantren. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami kesulitan penyesuaian diri pada rentang satu hingga tiga bulan pertama sejak mereka mulai tinggal di pesantren. Tantangan ini berkaitan dengan perubahan lingkungan yang signifikan serta pemisahan fisik dari keluarga. Selain itu, siswa juga dihadapkan pada tuntutan kedisiplinan yang tinggi akibat jadwal kegiatan yang padat sejak dini hari hingga malam hari. Keterbatasan fasilitas yang digunakan secara bersama serta kebutuhan untuk hidup lebih mandiri juga menjadi bagian dari proses adaptasi yang harus dihadapi oleh para santri baru.

Selain kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan rutinitas dan aturan pesantren, keempat partisipan juga melaporkan munculnya pengalaman emosional yang mengindikasikan adanya kesepian pada masa awal tinggal di pesantren. Beberapa partisipan melaporkan menangis secara diam-diam, merasa sendirian meskipun berada dalam lingkungan yang dipenuhi banyak orang, serta tetap merasakan adanya kekurangan dalam kedekatan emosional dengan orang lain, terutama pada periode ketika hubungan pertemanan yang bermakna belum terbentuk secara kuat.

Pengalaman emosional tersebut juga dilaporkan bersifat situasional dan tidak menetap, serta tidak sampai mengganggu fungsi akademik maupun partisipasi mereka dalam kegiatan sehari-hari di pesantren. Seiring berjalannya waktu, sebagian besar subjek mulai mampu membangun hubungan sosial yang lebih stabil dan menemukan kelompok pertemanan yang memberikan dukungan emosional.

Secara keseluruhan, hasil *preliminary study* ini menunjukkan bahwa santri SMA yang menjalani tahun pertamanya di pondok pesantren mengalami kesulitan menyesuaikan diri pada satu hingga tiga bulan awal memasuki pesantren. Selain itu, santri juga berpotensi mengalami kesepian. Walaupun kesepian yang dialami tidak berlangsung dalam jangka waktu yang lama, apabila tidak diatasi dengan baik kesepian tersebut dapat berpotensi berkembang menjadi kesepian jangka panjang dan menetap (Cosan, 2014).

Selain itu menurut Cosan (2014), apabila tidak ditangani dengan baik kesepian dapat menimbulkan berbagai dampak negatif diantaranya: 1) Perasaan negatif seperti ketidakpuasan, kebosanan, perasaan tidak mampu, merasa kurang, perasaan ditolak atau tidak diinginkan orang lain, serta ketidakbahagiaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Perasaan-perasaan ini dapat menurunkan motivasi individu untuk terlibat dalam berbagai aktivitas sehingga kegiatan sehari-hari terasa kurang bermakna. 2) Memandang orang lain secara negatif dan dipersepsikan negatif oleh orang lain. Individu yang kesepian biasanya dianggap kurang sukses dan kurang menarik oleh orang lain. 3) Berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial serta semakin terbatasnya interaksi dengan orang lain. 4) Tidak mampu untuk mengatasi masalah. Individu yang kesepian cenderung merasa cemas dan terancam oleh masalah yang dihadapi dibanding berusaha mengatasi masalah tersebut. 5) *Psychosomatic disorder*. Individu yang kesepian cenderung tidak membagikan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasannya kepada orang lain. Mereka menyimpan pikiran dan perasaan yang mengganggu dalam diri sendiri. Sikap ini dapat menimbulkan stres yang kemudian memicu *psychosomatic disorder*. 6) Perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol, penggunaan narkoba, perilaku kriminal dan percobaan bunuh diri. Bahkan menurut data *World Health Organization* pada periode 2014-2019, kesepian diperkirakan dapat meningkatkan risiko kematian karena semua penyebab (*all-cause mortality*) sebesar 9–22%, dan secara global

sekitar 871.286 kematian setiap tahun dikaitkan dengan kesepian (World Health Organization, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan kondisi psikologis yang dapat membawa konsekuensi serius bagi individu apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, diperlukan berbagai strategi yang dapat membantu individu mengatasi kesepian.

Menurut Davidson (1995), terdapat 3 strategi untuk mengatasi kesepian yaitu *connecting cognition*, *emoting*, dan *connection action*. *Connecting cognition* yaitu individu berupaya merefleksikan situasi yang dihadapi, menyesuaikan cara berpikir, serta mengembangkan dialog dengan diri sendiri yang lebih positif, seperti tidak menyalahkan diri sendiri dan melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih objektif. *Emoting* yaitu individu berusaha mengurangi ketidaknyamanan akibat kesepian dengan mengekspresikan perasaan yang dirasakan, baik secara langsung maupun melalui media tertentu, sehingga emosi yang muncul tidak terpendam. Sementara itu, *connecting action* yaitu individu berupaya untuk membangun kembali keterhubungan sosial, seperti mencari teman untuk bercerita, berinteraksi dengan orang lain, serta melakukan berbagai aktivitas yang dapat membantu mengatasi kesepian.

Apabila dianalisis lebih lanjut, ketiga strategi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan individu untuk menanggapi kesepian yang dialami secara lebih adaptif, baik dalam cara berpikir, pengelolaan emosi, maupun perilaku. Individu menunjukkan upaya untuk memahami situasi yang dialami, menerima kondisi emosional yang dirasakan, serta menyadari pentingnya keterhubungan dengan orang lain. Pola ini dapat dipahami sejalan dengan konsep *self-compassion* yang meliputi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, di mana individu tidak menghakimi diri sendiri, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari tantangan hidup manusia, serta memandang situasi sulit secara sadar dan objektif.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah sikap welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, ketidakmampuan, atau penderitaan, dengan memahami bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan *self-compassion*, individu dapat menciptakan rasa aman secara emosional sehingga mampu melihat dan memahami dirinya secara jujur tanpa disertai ketakutan terhadap penilaian negatif dari diri sendiri. Kondisi ini membantu

individu mengenali serta memperbaiki pola pikir, perasaan, dan perilaku yang maladaptif secara lebih tepat. *Self-compassion* dapat menjadi awal dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan, seperti kesepian (Pratiwi dkk., 2019).

Siswa yang merasa kesepian cenderung diliputi perasaan marah, takut, cemas, gelisah, tidak puas, dan tidak berdaya. Hal ini disebabkan karena mereka merasa ditolak dan tidak diinginkan oleh orang di sekitarnya. Kondisi ini mendorong siswa untuk menyalahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan, sehingga ia lebih mudah larut dalam perasaan negatif daripada berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi (Cosan, 2014). Namun, dengan *self-compassion*, siswa mampu melihat situasi yang dihadapi secara jelas, tidak hanyut dalam perasaan maupun permasalahan yang ada. Ia juga dapat menyadari bahwa situasi ini berada di luar kendalinya dan merupakan pengalaman yang wajar dialami oleh siapa pun yang memasuki jenjang pendidikan atau lingkungan baru. Dari kesadaran itu, siswa kemudian berusaha untuk memahami, menerima, dan mengasihi dirinya sendiri, sekaligus mencari cara yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya *self-compassion* bagi siswa SMA yang menjalani tahun pertama di pondok pesantren.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh antara *self-compassion* terhadap kesepian. Penelitian oleh Pratiwi, Dahlan, dan Damaianti (2019) yang berjudul pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan kesepian. Artinya, semakin tinggi *self-compassion*, maka tingkat kesepian mahasiswa rantau semakin rendah. Penelitian lain juga dilakukan kepada remaja di Pondok Pesantren/*boarding school*. Penelitian oleh Elfaza dan Rizal (2020) yang berjudul hubungan *self-compassion* dengan kesepian pada remaja di *Boarding School* menemukan bahwa terdapat hubungan negatif pada dua variabel ini. Artinya semakin tinggi *self-compassion*, maka tingkat kesepian semakin rendah. Penelitian lain dilakukan oleh Purwandita dan Monika (2021) yang berjudul kesepian dan *self-compassion* pada santri yang tinggal di pesantren selama pandemi Covid-19 menemukan bahwa adanya hubungan signifikan dan berkorelasi secara negatif antara *self-compassion* dan kesepian yang menunjukkan semakin tinggi tingkat *self-compassion* santri, semakin rendah tingkat kesepiannya.

Berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah disebutkan, penelitian oleh Hidayati (2015) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kesepian. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan *self-compassion* dan kesepian masih memerlukan kajian lebih lanjut, terutama dengan mempertimbangkan karakteristik subjek dan konteks lingkungan penelitian. Selain itu, meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada berbagai kelompok, penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri SMA yang menjalani tahun pertama di lingkungan pondok pesantren masih terbatas. Padahal kelompok ini menghadapi proses penyesuaian diri yang kompleks karena harus beradaptasi secara langsung dengan perubahan jenjang pendidikan serta kehidupan berasrama.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di Pondok Pesantren.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti mengidentifikasi masalah-masalah secara lebih terperinci, sebagai berikut:

1. Santri SMA tahun pertama di pondok pesantren menghadapi dua proses transisi yaitu perubahan jenjang pendidikan dan perubahan lingkungan menjadi kehidupan berasrama.
2. Proses transisi tersebut berpotensi memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya kesepian.
3. Kesepian pada santri baru di lingkungan pesantren muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki, terutama pada fase awal ketika relasi pertemanan yang bermakna belum terbentuk
4. Kesepian yang tidak ditangani dengan baik berpotensi berkembang menjadi kondisi yang menetap dan berdampak negatif pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku santri.

5. *Self-compassion* diduga berperan dalam membantu individu mengatasi kesepian, namun temuan penelitian sebelumnya masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten dan belum banyak diteliti pada konteks santri yang menjalani tahun pertama jenjang pendidikan SMA di pondok pesantren.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri SMA yang menjalani tahun pertama pendidikan di pondok pesantren. Subjek penelitian dibatasi pada santri yang berada pada masa awal penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren, khususnya yang tinggal di asrama.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di pondok pesantren?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di pondok pesantren.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi terkait dengan peran *self-compassion* terhadap kesepian pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang meneliti variabel *self-compassion* dan kesepian, terutama dalam konteks lingkungan pendidikan berasrama seperti pondok pesantren.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi beberapa pihak, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Santri (Siswa)

Penelitian ini diharapkan dapat membantu santri dalam memahami pentingnya *self-compassion* sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi negatif, khususnya kesepian, sehingga dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan pesantren.

2. Bagi Pihak Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi atau pembinaan yang membantu santri mengatasi kesepian serta mendukung kesejahteraan emosional santri, khususnya pada masa awal penyesuaian diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai *self-compassion*.

