

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Pondok Pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan berbasis agama islam yang ada di Indonesia, di dalam pesantren sendiri mengajarkan berbagai macam pelajaran keagamaan mengenai keislaman dan salah satu lembaga yang berperan dalam pendidikan moral dan akhlak yang mulia. Pondok Pesantren sendiri merupakan lembaga pendidikan islam tertua di Indonesia, lalu pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki akar yang kuat karena dalam perjalanannya sendiri mampu menjaga dan mempertahankan keberlangsungannya. Serta memiliki model pendidikan multi aspek yang dimana memiliki peranan besar dalam usaha memperkuat iman, meningkatkan ketakwaan, membina akhlak mulia, mengembangkan swadaya masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pendidikan informal, non-formal dan formal (Fitri & Ondeng, 2022).

Pendidikan di pondok pesantren tidak hanya berfokus pada penguasaan ilmu pengetahuan tetapi juga menanamkan nilai-nilai religius, moral di dalam kegiatan sehari-harinya. Kehidupan para santri di pesantren berlangsung selama 24 jam dalam sistem asrama (mukim) sehingga proses pendidikan tidak hanya di dalam kelas tetapi juga membiasakan diri untuk ibadah berjamaah, pengajian, tahfidz Al-Qur'an, kegiatan mujahadah, puasa sunnah, bahasa arab, hadis serta interaksi intensif antara santri dan kiai (Fitri & Ondeng, 2022). Berbeda dengan pesantren, sekolah umum pada dasarnya berfokus pada pembelajaran akademik dengan waktu belajar yang terbatas pada jam sekolah saja sehingga kegiatan di sekolah umum biasanya terdiri dari pembelajaran akademik dan juga kegiatan ekstrakurikuler yang biasanya dipilih secara mandiri oleh para siswa berdasarkan minat pribadi.

Pelaksanaannya pun tetap berlangsung di dalam lingkungan sekolah dan tidak ada pengawasan serta pembinaan sepanjang waktu seperti yang diterapkan di pesantren (Anwar & Ashari, 2025). Oleh karena itu pesantren memiliki pendidikan karakter dan religiusitas yang tinggi dan berlangsung selama 24 jam, sedangkan sekolah umum membatasi proses pendidikan pada jam belajar tertentu, sehingga jika ada santri yang baru memasuki pesantren di tahun pertama SMA untuk pertama kali perlu sekali penyesuaian diri, dikarenakan perbedaan kehidupan yang cukup signifikan.

Santri yang memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) tahun pertama umumnya berada pada rentang usia 15-16 tahun yang termasuk dalam masa remaja. Masa remaja sendiri merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial dan emosional yang berlangsung dengan cepat (Tasya dkk., 2024). Biasanya pada fase ini remaja mulai meninggal pola perilaku kekanak-kanakan dan berusaha mengembangkan sikap lebih dewasa dan di tahap inilah remaja dituntut untuk melakukan penyesuaian terhadap nilai, minat dan tuntutan sosial yang baru sehingga mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang (Tasya dkk., 2024).

Memasuki lingkungan SMA yang merupakan tantangan tersendiri karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan belajar, teman sebaya dan tuntutan akademik yang lebih kompleks. Pada fase ini biasanya mereka dalam fase pencarian jati diri yaitu memahami siapa dirinya, bagaimana perannya di masyarakat, dan masa depan apa yang ingin dicapai. Proses pencarian jati diri ini seringkali disertai dengan kebingungan, ketidakpastian dan kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan sosialnya (Tasya dkk., 2024).

Dalam perspektif perkembangan, remaja memiliki sejumlah tugas perkembangan yang harus dicapai agar dapat berkembang secara optimal. Menurut Havighurst, tugas perkembangan remaja meliputi kemampuan membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, menjalankan peran sosial sesuai jenis kelamin, menerima kondisi fisik diri, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, mempersiapkan

kemandirian ekonomi, mempersiapkan karir, mengembangkan kemampuan intelektual, bertanggung jawab dengan perilaku sosial serta memiliki nilai dan etika berperilaku. keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan inilah yang akan membantu remaja memperoleh rasa puas, diterima serta lebih siap menghadapi tugas perkembangan selanjutnya. Sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat menimbulkan perasaan frustrasi, kebingungan, rendah diri hingga berbagai bentuk perilaku maladaptif (Purnamasari, 2021).

Selain tugas perkembangan, santri SMA tahun pertama juga menghadapi tugas sosial yang semakin kompleks. Pada masa ini kemampuan *social cognition* sedang berkembang yaitu kemampuan memahami individu yang memiliki karakteristik, minat, nilai dan perasaan yang berbeda. Kemampuan ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan melalui persahabatan maupun kelompok sosial dengan teman sebaya. Hubungan teman sebaya ini menjadi penting karena remaja cenderung menjadikan kelompok sebayanya sebagai sumber dukungan, referensi perilaku, dan pembentukan identitas sosial. Pada saat yang sama, remaja juga memiliki kecenderungan *conformity* yaitu mengikuti pendapat, nilai, kebiasaan dan perilaku kelompok teman sebaya. Oleh karena itu, kualitas lingkungan sosial yang dimiliki remaja akan sangat mempengaruhi perkembangan perilaku dan kepribadiannya (Fauziah & Rusli, 2013).

Lebih lanjut, tugas sosial remaja tidak hanya terbatas pada kemampuan menjalin hubungan dengan teman sebaya namun juga kemampuan menyesuaikan diri dengan norma kelompok, bekerja sama, menghormati orang lain, bertanggung jawab terhadap lingkungan sosial serta membangun hubungan yang sehat dengan keluarga, sekolah dan masyarakat. Remaja diharapkan mampu mencapai kematangan dalam hubungan sosial sehingga dapat bereaksi secara tepat terhadap berbagai situasi sosial yang dihadapi dan menjadi modal penting bagi santri kelas X menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial selama pendidikan di tingkat SMA (Fauziah & Rusli, 2013). Maka dari itu banyak fenomena kesepian di pesantren dikarenakan ketika sedang menghadapi penyesuaian

dan tuntutan perkembangan serta sosialnya, mereka juga harus menyesuaikan lingkungan yang baru dimana lingkungan, pertemanan sangat berbeda dan mereka juga jauh dari keluarga serta lingkungan hidupnya yang selama ini mereka tinggal.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan berasrama yang mengharuskan tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya dalam jarak waktu tertentu. Kondisi ini menuntut santri untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, aturan yang berbeda serta pola kehidupan yang lebih mandiri. Kehidupan mereka berubah total menjadi sistem berasrama (*boarding school*) yang terjadwal ketat selama 24 jam penuh, maka dari itu kehidupan pondok pesantren menuntut mereka untuk berpisah dari orang tua dan keluarga inti, yang memicu munculnya risiko *homesickness* atau kecemasan akibat pemisahan dukungan utama. Perubahan lingkungan yang terjadi secara mendadak ini seringkali menimbulkan permasalahan psikologis, salah satunya ialah kesepian. Pada masa awal tinggal di pesantren, santri harus meninggalkan orang tua, keluarga, teman sebaya serta lingkungan sosialnya yang dulu menjadi sumber dukungan emosionalnya, sehingga akhirnya muncul perasaan keterasingan, kehilangan dan kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru (Astuti & Sulistyanto, 2022).

Fenomena kesepian pada santri terlihat dari berbagai perasaan negatif yang muncul selama menjalani kehidupan berasrama. Menurut, Ajra dan Tetteng (2024) santri yang tinggal jauh dari rumah sering mengalami perasaan kesepian, merasa diabaikan, merasa terpuruk di lingkungan pesantren, kurang tertarik mengikuti kegiatan pesantren, merasakan kerinduan terhadap rumah dan keluarga, merasa terisolasi, bahkan menjadi korban bullying. Berbagai kondisi ini menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan pesantren tidak selalu berjalan mudah bagi setiap santri, terutama bagi mereka yang baru pertama kali berpisah dari keluarga (Ajra & Tetteng, 2024).

Kesepian pada santri juga berkaitan erat dengan proses perpindahan lingkungan sosial karena ketika seorang remaja memasuki pesantren, ia

harus meninggalkan teman-teman sebaya yang selama ini menjadi tempat berbagi pengalaman dan dukungan sosial yang dimana di tempat sebelumnya sudah memiliki *circle* pertemanannya sendiri sehingga akhirnya hubungan itu harus terputus dan mengakibatkan adanya perasaan kesepian. Menurut penelitian Yayuk Dwi Astuti dan Benny Arief Sulistyanto (2022), remaja yang tinggal di pondok pesantren meninggalkan teman sebaya dan berpisah dengan orang tua sehingga dapat merasa asing terhadap lingkungan baru yang ditempatinya. Kehidupan pesantren yang menuntut kemandirian dan kepatuhan terhadap berbagai peraturan juga dapat meningkatkan tekanan psikologis sehingga memunculkan perasaan kesepian, terutama ketika realitas kehidupan di pesantren tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki sebelumnya. Kesulitan membangun hubungan sosial baru juga menjadi faktor yang memperkuat perasaan kesepian karena kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren sehingga merasa terpisah dari lingkungannya, merasa hampa, kosong, dikucilkan, dan tidak memiliki kedekatan dengan orang lain. Beberapa santri juga merasa tidak selalu memiliki teman atau orang di sekitarnya yang dapat diajak berbicara dan berbagi cerita. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbatasan hubungan sosial yang bermakna dapat memperburuk pengalaman kesepian yang dialami santri selama berada di pesantren.

Kehidupan di pesantren menuntut santri untuk tinggal jauh dari keluarga, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya dan pengasuh pesantren. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian (*loneliness*), terutama ketika santri merasa kebutuhan akan hubungan sosial yang dekat dan bermakna tidak terpenuhi. Kesepian merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu, sehingga menimbulkan perasaan terisolasi, tidak dipahami, dan kurang mendapatkan kedekatan emosional. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menurunkan tingkat kesepian adalah *perceived social support*, yaitu persepsi individu mengenai ketersediaan dan kecukupan dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun orang-

orang yang dianggap penting dalam kehidupannya (Nandana et al., 2023; Naibaho & Brahmana, 2025). Oleh karena itu, *Perceived social support* merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan di pesantren ini. Karena *perceived social support* tidak hanya mengacu pada dukungan yang benar-benar diterima seseorang, tetapi lebih menekankan pada persepsi atau keyakinan individu bahwa dukungan akan tersedia ketika dibutuhkan. Menurut Zimet dkk. (1988), *perceived social support* sendiri merupakan persepsi individu mengenai kecukupan dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman, dan *significant others* atau orang-orang penting dalam kehidupannya. Individu yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial akan merasa dihargai, diperhatikan, dipedulikan, serta menjadi bagian dari suatu kelompok sosial yang mendukung kesejahteraan psikologisnya. Sedangkan, menurut penelitian Annisa dkk. (2024), *perceived social support* tidak berpengaruh langsung terhadap kesepian dikarenakan dalam penelitiannya terdapat hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri.

Dalam perkembangannya, *perceived social support* sendiri telah terbukti memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesehatan mental dan penyesuaian diri individu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki *perceived social support* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta lebih rendah mengalami gejala-gejala emosional maupun gangguan psikologis. Pada remaja, dukungan sosial yang dipersepsikan berhubungan dengan tingginya *well-being* dan rendahnya kemungkinan munculnya masalah emosional. Sebaliknya, rendahnya *perceived social support* sering dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap stres, kesepian, penolakan sosial, hingga berbagai permasalahan kesehatan mental (Ekanesia dkk., 2024).

Perceived social support juga berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu membangun kemampuan adaptasi dan resiliensi ketika menghadapi situasi sulit. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial dapat membantu individu mengembangkan

strategi pemecahan masalah, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari berbagai kesulitan. Penelitian Darryn dan Lesmana (2025) menemukan bahwa *perceived social support* berpengaruh positif terhadap resiliensi pada individu, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki individu tersebut. *Perceived social support* juga bersifat subjektif karena setiap individu dapat memaknai dukungan sosial secara berbeda meskipun menerima bentuk dukungan yang sama. Perbedaan persepsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterampilan sosial dan ketersediaan sumber dukungan di lingkungan sekitar. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang positif sehingga lebih mampu merasakan keberadaan dukungan sosial. Selain itu, semakin banyak sumber dukungan yang tersedia, semakin tinggi pula kemungkinan individu mempersepsikan dirinya mendapatkan dukungan sosial yang memadai untuk menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan individu, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Selain itu, hasil tinjauan literatur oleh Tulak dan Sosialita (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan *significant others* berfungsi sebagai pelindung terhadap munculnya kesepian. Dalam konteks pesantren, keberadaan dukungan sosial yang dipersepsikan positif dari sesama santri, ustaz/ustazah, pengurus, maupun keluarga yang berada di luar pesantren diperkirakan dapat membantu santri merasa diterima, dihargai, dan memiliki rasa keterikatan sosial yang kuat sehingga mampu mengurangi perasaan kesepian yang mereka alami.

Oleh karena itu, hubungan antara *perceived social support* dan kesepian pada santri pesantren menjadi penting untuk diteliti guna memahami faktor protektif yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis santri.

1. 2. Identifikasi Masalah

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

- a. Pondok Pesantren digambarkan sebagai pendidikan karakter dan religiusitas yang tinggi dan berlangsung selama 24 jam sehingga terjadi perbedaan kehidupan yang signifikan
- b. Santri yang baru memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki rentang usia 15-16 tahun yang termasuk kategori remaja.
- c. Perspektif perkembangan terhadap remaja memiliki beberapa tugas yaitu menjalankan peran sosial, membangun hubungan yang matang dengan teman sebaya serta kemandirian emosional.
- d. Kehidupan pesantren yang harus meninggalkan keluarga, teman dan lingkungan yang dulu membuat santri merasa kesepian dan kerinduan sehingga proses adaptasi menjadi tidak mudah.
- e. *Perceived social support* diduga dapat berperan dalam membantu santri tidak merasakan kesepian, namun pada penelitian sebelumnya hasilnya masih belum konsisten dan belum diteliti pada konteks santri tahun pertama SMA di pondok pesantren.

1. 3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada pengaruh *perceived social support* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di pondok pesantren. Subjek penelitian ini berfokus pada santri SMA tahun pertama yang berada dalam lingkungan penyesuaian di pesantren yang mempunyai sistem berasrama.

1. 4. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di pondok pesantren?

1. 5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di pondok pesantren.

1. 6. Manfaat Penelitian

1. 6. 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan ilmu psikologi terkait peran *perceived social support* terhadap kesepian. Selain itu, diharapkan dapat memberikan acuan bagi penelitian selanjutnya yang meneliti variabel kesepian & *perceived social support*, terkhusus pada konteks santri pondok pesantren.

1. 6. 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat praktis bagi berbagai pihak, diantaranya yaitu:

a. Bagi Keluarga

Diharapkan penelitian ini dapat membantu keluarga atau orang tua santri dalam memahami pentingnya *perceived social support* sebagai salah satu cara dalam mendukung anak menghadapi kesepian, sehingga dapat meningkatkan kemampuan diri mereka dalam menyesuaikan diri & kebiasaan di lingkungan sekolah.

b. Bagi Santri

Diharapkan penelitian ini dapat membantu satu sama lain memahami pentingnya dukungan satu sama lain sebagai salah satu cara dalam menghadapi kehidupan bersekolah berasrama, sehingga dapat menjalani hari dan kegiatan bersama dengan baik dan menyenangkan.

c. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan penelitian ini dapat membantu dalam merancang program pembinaan sehingga dapat membantu santri dalam mengatasi kesepian serta mendukung kesejahteraan emosionalnya dalam menghadapi penyesuaian diri di lingkungan pondok pesantren.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat membantu dalam acuan dan sumber referensi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai *perceived social support* maupun kesepian.

