

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa sosial, karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan (Ali & Asrori, 2008). Masa remaja juga merupakan masa *storm and stress*, Untuk sebagian remaja masa ini adalah masa yang sulit, karena sudah mulai dihadapkan dengan tugas perkembangannya seperti tanggung jawab atau tuntutan dari lingkungan (Santrock, 2012). Tuntutan dari lingkungan seperti interaksi sosial, tetapi pada kenyataannya proses interaksi sosial tidak selamanya berjalan dengan lancar. Ada beberapa individu tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain karena adanya faktor-faktor yang menghambat manusia untuk berinteraksi. Seperti tidak adanya dorongan dalam diri individu itu sendiri untuk berinteraksi, kurangnya respon dari lingkungan terhadap individu (Defiani et al, 2020).

Gangguan atau hambatan interaksi sosial yang dilakukan individu akan mengurangi arti kebahagiaan dan makna hidup individu, terutama pada remaja (Sari & Hidayati, 2015). Interaksi dengan teman sebaya membuat remaja belajar mengenai hubungan timbal balik, mengenal orang lain dan diri sendiri, serta memahami minat dan pandangan teman sebaya, sehingga mempermudah remaja menyesuaikan diri dengan aktivitas teman sebayanya (Santrock, 2003). Berbagai masalah dialami remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya, salah satunya remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial, menjadi tidak ingin melakukan aktivitas sosial. Remaja merasa tidak nyaman dalam kondisi tertentu, sehingga rasa keyakinan terhadap kemampuannya hilang. Kondisi ini menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan terisolasi secara sosial, sehingga akan memunculkan perasaan kesepian (Sari & Hidayati, 2015).

Kesepian adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russel, 1996). Sejalan dengan De Jong Gierveld (1998) kesepian merupakan situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk situasi saat jumlah hubungan yang ada dianggap lebih kecil dari yang diinginkan, serta situasi dimana individu belum

menyadari keintiman yang ia inginkan. Kesepian dapat menyerang individu setiap saat, tanpa memilih tempat atau keadaan. Individu dalam sebuah keramaian dapat mengalami kesepian seperti merasa terasing, karena merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi oleh banyak orang (Graham et al, 2021). Berbagai perasaan yang tidak menyenangkan dialami oleh orang yang kesepian (Susanti, 2019). Oleh karena itu, kesepian merupakan hal yang ingin dihindari oleh setiap orang termasuk remaja. Tetapi kesepian paling sering muncul dan menyebabkan masalah serius terjadi pada remaja dibandingkan dengan kelompok usia lain (Miller et al, 2007).

Tingkat kesepian paling tinggi ada pada remaja karena ketidakmampuan remaja dalam merespon stimulus yang datang dari perasaan dan pikirannya (Santrock, 2003 ; Sagita & Hermawan, 2020). Sejalan dengan penelitian Sears et al, (2009) kesepian yang terjadi pada remaja lebih disebabkan karena remaja tengah mengalami proses perkembangan yang kompleks, menyebutkan individu yang berusia di bawah 18 tahun merasa kesepian sebanyak 79%, sedangkan individu pada usia 45-54 tahun sebanyak 53% dan di atas usia 55 tahun hanya terdapat 37% individu yang merasa kesepian. Tingginya angka kesepian pada remaja karena pada masa remaja sedang berada dalam tahap pencarian jati diri, dan individu memiliki kebutuhan tinggi untuk berhubungan dekat namun kurang memiliki keterampilan sosial yang cukup untuk membentuk hubungan sosial yang matang dan dapat memenuhi kehidupannya (Erickson et al, 1982 ; Nurmina, 2008).

Kesepian adalah hal yang wajar dialami oleh remaja karena menghadapi perubahan kebutuhan dan harapan sosial (Cendra, 2012). Pada satu sisi, perasaan kesepian mampu memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan remaja dengan memberikan dorongan bagi remaja untuk berhubungan dengan orang lain. Akan tetapi di sisi lain, jika intensitas rasa kesepian muncul secara mendalam sebagai akibat dari kesulitan remaja dalam membangun hubungan sosial maka perasaan kesepian tersebut dapat berimplikasi buruk pada kesehatan mental dan kesejahteraan hidup mereka (Lasgaard & Elklit, 2009). Kesepian tidak hanya akan mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental tetapi juga kematian dan fungsi kognitif (Hawkley & Cacioppo 2010). Remaja yang kesepian juga seringkali

merasa bosan dan hampa yang akhirnya memotivasi mereka untuk mengisi kekosongan yang dirasakan dengan cara apapun, termasuk dengan cara-cara negatif seperti menyakiti diri, pola makan yang buruk, gangguan emosi, kecemasan, psikotik dan kepribadian, depresi dan usaha bunuh diri (Hawkey & Cacioppo, 2010; Killen, 1998; Rokach, 2004)

Secara umum faktor terjadinya kesepian yaitu kekurangan dalam kebutuhan keintiman manusia, pendekatan perilaku dan kepribadian, dan pendekatan proses kognitif terhadap kesepian berkaitan erat dengan psikologi fenomenologis dan berfokus pada persepsi dan evaluasi subjektif sebagai penyebab perasaan kesepian (Marangoni & Ickes, 1989). Sedangkan Menurut Russell (1996) Ada 3 aspek terjadinya kesepian. Pertama, *personality* adalah suatu kesatuan dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir individu. Kedua, *social desirability* adalah kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Ketiga, *depression* merupakan salah satu gangguan dalam perasaan atau tekanan dalam diri individu yang ditandai dengan sikap dan perasaan tidak berharga.

Studi pendahuluan dengan wawancara bersama guru bimbingan dan konseling MTSN 1 Tasikmalaya pada bulan Juli tahun 2023 mengenai perasaan kesepian peserta didik, Dari hasil wawancara tersebut di MTSN 1 Tasikmalaya 90% peserta didiknya tinggal di pesantren terlihat dari pengamatan guru bimbingan konseling sehingga ditemukannya beberapa peserta didik yang merasa terisolasi karena jauh dari keluarga belum memiliki teman, Hal ini menunjukkan peserta didik kurang mampu memiliki keterampilan sosial, berpikiran irasional, tidak percaya diri sehingga peserta didik memilih untuk menyendiri. Perasaan kesepian tersebut perasaan yang muncul akibat dari kehilangan sosok intim atau keluarga dalam hidupnya perasaan kekosongan dan keterasingan, kurang dalam berinteraksi secara sosial, kurang terlibat dalam komunitas pertemanan dan tidak menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan.

Baron & Byrne (2015) kesepian ditimbulkan dari reaksi kognitif dan emosional yang disebabkan oleh adanya hasrat ingin menjalin hubungan akrab yang tidak dapat dicapai, dan kurangnya kualitas hubungan yang dijalin dengan orang lain.

Dari sudut teori perilaku kognitif, pemikiran atau keyakinan irasional yang tidak realistis yang dimiliki oleh orang yang kesepian dianggap sebagai penyebab dasar dari pengalaman kesepian (Burns, 1985). Keyakinan irasional berpengaruh terhadap kesepian karena pikiran irasional dapat dianggap sebagai faktor yang menyebabkan individu merasa kesepian. Fokus kognitif melibatkan perubahan pikiran, keyakinan, persepsi, atau karakteristik yang mengganggu atau mencegah hubungan interpersonal yang sesuai untuk perilaku yang baik (Hoglund & Collison, 1989).

Salah satu teori kognitif yang memperkenalkan keyakinan irasional sebagai salah satu penyebab utama permasalahan yang ada pada manusia adalah teori rasional emosional perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Keyakinan irasional merupakan hasil pemikiran individu yang tidak tepat dan tidak masuk akal, tidak berdasarkan dengan realitas, pikiran, emosi atau perilaku yang menyebabkan masalah psikologis yang dapat merusak kehidupan individu yang akan mengganggu kelangsungan hidup dan kebahagiaannya, sehingga menghambat individu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Ellis & Dryden, 2007). Ghufron & Rini, (2012) pikiran irasional merupakan suatu pikiran takut akan hal yang akan terjadi, yang disebabkan oleh keyakinan irasional individu yang akan terjadi pada masa mendatang yang belum tentu menakutkan.

Keyakinan irasional didefinisikan sebagai kombinasi dari proses psikologis dan isi pikiran (Walen et al, 1992). Ellis, (1994) keyakinan irasional diyakini terdiri dari empat kategori proses kognitif yaitu: Pertama, *Demandingness* merupakan suatu keyakinan terhadap tuntutan yang berlebih pada diri sendiri tanpa adanya toleransi sehingga akan mengalami hambatan emosional (DiGiuseppe, 1996). Kedua, *Awfulizing/catastrophizing* merupakan suatu keyakinan penilaian yang berlebih terhadap peristiwa yang terjadi baik dari masa lalu, sekarang dan masa depan (Macinnes, 2004). Ketiga *Low frustration tolerance* merupakan suatu keyakinan terhadap tuntutan terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan agar individu tidak mengalami kondisi yang tidak nyaman, hal ini akan terjadi ketika individu tidak mendapatkan apa yang ia inginkan maka individu tersebut akan menyimpulkan bahwa peristiwa tersebut sangat berat, dan merasa tidak akan tahan

untuk menghadapinya (Dryden, 2002). Keempat *Global evaluation* atau *self downing* merupakan suatu keyakinan berlebih terhadap diri sendiri bahwa dirinya telah mengalami kegagalan sehingga membuat ia tidak menyukai dirinya sendiri, aspek ini akan terjadi ketika individu cenderung kritis pada diri sendiri, orang lain maupun kondisi kehidupan (David, 2006 ; Ellis, 1997). Berdasarkan Temuan *Structural equation modelling* (SEM) menunjukkan bahwa *demandingness* memiliki efek tidak langsung pada kesepian melalui *Catastrophizing beliefs* dan *self downing beliefs*. Individu yang mengalami tuntutan (*demandingness*) tinggi akan mengalami juga kesepian yang lebih tinggi dan ini terjadi karena sebagian mereka tingkat kepercayaan *Catastrophizing* dan *Self-Downing* yang lebih tinggi (Hyland, 2019).

Ellis (1994) menggunakan “proses ABC” untuk menjelaskan perkembangan keyakinan irasional tentang peristiwa negatif atau pengalaman hidup, yaitu : *Antecedent event* (A) adalah segenap peristiwa yang terjadi di luar diri individu yang dialaminya (Dryden, 2011), contohnya peristiwa dimana individu tidak disapa oleh temannya, *Belief* (B) adalah keyakinan maupun pandangan dalam diri individu terhadap suatu peristiwa keyakinan individu ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional *irrational belief* atau iB (Dryden, 2003) . Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang irasional adalah keyakinan atau cara berpikir individu yang salah serta tidak masuk akal dan cara mengelola emosional yang tidak produktif (Ellis et al, 2010), contohnya keyakinan individu yang menganggap bahwa ia tidak dapat diterima sebagai teman dan merasa tidak berharga. *Consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). contohnya perasaan kesepian, tertekan, dan perilaku menghindari orang lain (Defiani et al, 2020). Selain itu, Albert Ellis juga menambahkan rumusan (*dispute*; D) dan (*effects*; E) dalam rumusan teori ABC ini.

Dalam pendekatan proses kognitif menjelaskan bahwa perasaan kesepian merupakan hasil evaluasi individu dengan membandingkan hubungan sosial yang

dimilikinya dengan hubungan sosial yang dimiliki oleh orang lain (Peplau & Perlman, 1982). Jadi, dalam pendekatan kognitif, perasaan kesepian terjadi ketika individu mempersepsikan adanya kesenjangan antara hubungan interpersonal yang dimilikinya saat ini dengan hubungan interpersonal yang diharapkannya (Verawati, 2015).

Proses kognitif orang yang kesepian disebabkan oleh proses psikologis menunjukkan bahwa cara berpikir individu sebenarnya dapat diprediksi seberapa merasa kesepian individu tersebut (Cacioppo & Hawkey, 2009). Orang yang kesepian sering menganggap diri mereka sendiri dan orang lain lebih negatif daripada individu yang tidak kesepian. Diperkuat oleh penelitian Morley (2014) semakin negatif pandangan yang dimiliki individu tentang dirinya maka semakin besar pula kemungkinannya mengalami kesepian. Individu yang memiliki berbagai jenis keyakinan irasional dan persepsi kognitif negatif cenderung mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan juga kesepian (Chan, 2002). Maka diperlukan intervensi kognitif membantu siswa memahami dan menghilangkan harapan yang tidak realistis atau keyakinan irasional yang memperkuat terjadinya kesepian (Ponzetti, 1990). Hal tersebut perlu ditindak lanjuti oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah sebagai analisis kebutuhan siswa untuk pembuatan program bimbingan dan konseling menurunkan perasaan siswa yang memiliki keyakinan irasional.

Konseling adalah suatu hubungan yang bersifat membantu, maka bantuan disini yaitu suatu bantuan terhadap orang lain agar orang yang mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi serta dapat menjalankan kehidupannya secara lebih optimal (Yusuf & Nurihsan, 2010). Kamalludin (2011) pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, sosial, belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pelayanan bimbingan dan konseling memfasilitasi pengembangan peserta didik secara individual, kelompok dan klasikal. Disesuaikan dengan kebutuhan potensi, bakat, minat, perkembangan kondisi, dan peluang peluang yang dimiliki. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik. Pelaksanaan layanan

bimbingan dan konseling dilakukan dengan langkah preventif dan kuratif. Fungsi bimbingan secara preventif ini merupakan upaya guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengatasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya. Sedangkan fungsi bimbingan secara kuratif merupakan upaya pemberian bantuan guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik yang telah mengalami masalah (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Dari hasil temuan bukti teoritik dan empirik diatas, meneliti keyakinan irasional dan kesepian menjadi hal yang perlu dilakukan pada remaja. Kesepian pada masa remaja menggambarkan keterasingan, penolakkan dari lingkungan sosial, serta memiliki jaringan pertemanan yang kurang. Remaja mempunyai keyakinan irasional yang dapat menyebabkan konsekuensi disfungsional atau maladaptif pada tingkat perilaku, emosi, dan kognitif. Apabila mereka memandang bahwa mereka tidak diterima oleh kelompoknya maka berbagai akibat negatif akan timbul, salah satunya yaitu munculnya keyakinan irasional. Dengan adanya fenomena tersebut, maka peneliti tertarik meneliti tentang "Pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian pada remaja".

B. Identifikasi Masalah

Masa remaja merupakan masa sosial untuk sebagian remaja masa ini adalah masa yang sulit, karena sudah mulai dihadapkan dengan tugas perkembangannya seperti tanggung jawab atau tuntutan dari lingkungan. hambatan atau gangguan pada interaksi sosial yang dilakukan oleh individu akan mengurangi arti kebahagiaan dan makna hidup. Selain itu juga individu akan rentan merasakan kehampaan atau kesepian. Kesepian paling sering terjadi dan menyebabkan masalah serius diantara remaja dibandingkan dengan kelompok usia lain Salah satu alasan mengapa remaja rentan terhadap kesepian adalah karena remaja sedang berada dalam tahap pencarian jati diri.

Kesepian adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas. Kesepian merupakan hubungan sosial individu, pengalaman partisipatif, dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Kesepian dapat dikatakan

positif apabila individu menarik diri dari kesulitan atau situasi tidak menyenangkan yang dia rasakan dengan berorientasi pada tujuan yang lebih positif, Sementara kesepian yang negatif terkait dengan situasi kurang menyenangkan atau tidak dapat diterima dari hubungan pribadi dan kontak dengan orang lain kemudian individu tersebut menarik diri dari situasi tersebut dengan berorientasi pada tujuan yang menyakiti diri sendiri ataupun orang lain.

Dari pandangan teori perilaku kognitif, pemikiran atau keyakinan irasional yang tidak realistis yang dimiliki oleh orang yang kesepian dianggap sebagai penyebab dasar dari pengalaman kesepian. Keyakinan irasional juga memiliki pikiran, emosi atau perilaku akan menyebabkan konsekuensi yang merusak diri sendiri atau menghancurkan diri sendiri yang akan mengganggu kelangsungan hidup dan kebahagiaannya. Teori rasional emosional perilaku dari Albert Ellis adalah salah satu teori kognitif yang memperkenalkan berbagai keyakinan irasional sebagai penyebab utama permasalahan yang ada pada manusia. Berdasarkan permasalahan di atas individu yang mengalami kesepian disebabkan oleh keyakinan irasionalnya.

C. Rumusan Masalah

Dilihat berdasarkan fakta empiris di atas, maka dapat diuraikan rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Seperti apa gambaran umum keyakinan irasional pada siswa di MTSN 1 Tasikmalaya?
2. Seperti apa gambaran umum kesepian pada siswa di MTSN 1 Tasikmalaya?
3. Bagaimana pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian siswa di MTSN 1 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah yang sudah dibahas sebelumnya, maka dibuatlah tujuan dalam penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui gambaran kesepian pada siswa di MTSN 1 Tasikmalaya

2. Mengetahui gambaran keyakinan irasional pada siswa di MTSN 1 Tasikmalaya
3. Mengetahui pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian siswa di MTSN 1 Tasikmalaya

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya dalam ruang lingkup sekolah. Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan kesepian dan keyakinan irasionalnya.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan ilmu pengetahuan dibidang ilmu bimbingan dan konseling.

Selain manfaat secara teoritis, terdapat manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini diantaranya :

1. Bagi siswa, dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian.
2. Bagi sekolah, sebagai dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
3. Bagi guru BK, akan memberikan gambaran tentang pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian pada remaja, serta dapat mengembangkannya untuk mengatasi siswa yang mengalami kesepian.