

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena kesepian mengalami peningkatan selama beberapa tahun terakhir. Studi pendahuluan dilakukan oleh Sukarlim dan timnya (Nurrahman & Chairani, 2024) menyimpulkan bahwa dari 113 negara selama periode 2000-2019, kesepian telah menjadi topik penting kesehatan mental global. Menurut Jopling (Yustika & Istiqomah, 2023) kesepian dapat muncul ketika seseorang mengalami perubahan dalam hidupnya, seperti menjadi orang tua, pindah rumah, memulai pekerjaan baru, atau pensiun. Kesepian bersifat subjektif dan tidak didasarkan pada realitas objektif, tetapi pada keinginan seseorang untuk hubungan dan pengalaman yang bermakna.

Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2021 oleh Into the Light dan Change.org di Indonesia melalui cnnindonesia.com (Putri & Kusdiyati, 2023) 98% dari 5.211 partisipan di enam provinsi di pulau Jawa melaporkan merasa kesepian. Studi lain terhadap pengguna Twitter di Jawa Barat menemukan bahwa 60%, atau 232 dari 385 orang, mengalami kesepian yang parah (Prameswari dkk., 2023). Hasil studi terhadap karyawan baru PT. X di Bekasi menunjukkan bahwa mayoritas karyawan baru PT. X mengalami kesepian sedang (48 orang, 59,3%), sedangkan 2 orang (2,5%) mengalami kesepian yang parah (Widarti & Marsidi, 2023). Kesepian yang dialami oleh subjek penelitian tersebut bermanifestasi dalam perasaan cemas, kurang percaya diri, menarik diri, kurangnya teman, ketidakmampuan membangun hubungan sosial, dan kesulitan berkomunikasi.

Menurut Eriany (Lubis & Yudhaningrum, 2020), siapa saja dapat mengalami kesepian; mereka dapat tua atau muda, kaya atau miskin, pria atau wanita, menikah atau belum menikah. Namun, umumnya orang lebih suka melihat orang dewasa dan lansia mengalami kesepian. Asumsi ini ternyata kurang tepat karena ditemukan kesepian yang terjadi pada remaja lebih sering dialami daripada kelompok usia dewasa maupun lansia (Lubis & Yudhaningrum, 2020).

Sejalan dengan hasil survei nasional di Amerika Serikat yang dikutip dalam majalah *Psychology Today* (Lubis & Yudhaningrum, 2020), menunjukkan bahwa 79% dari 40.000 orang yang mengalami kesepian dengan intensitas tinggi adalah remaja, jika disandingkan dengan kelompok usia di atas 55 tahun. Data yang mengejutkan ini menunjukkan bahwa 79% dari orang yang merasa kesepian adalah remaja. Hasil tersebut menyatakan bahwa kelompok remaja dapat mengalami kesepian, sedangkan menurut Santrock (Lubis & Yudhaningrum, 2020) umumnya remaja sedang menempuh Pendidikan, sehingga remaja seharusnya menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah dan bersama teman-teman daripada menghabiskan waktu sendirian, yang dapat menyebabkan kesepian. Berdasarkan hasil pernyataan tersebut menunjukan adanya Gap yang terjadi didalamnya.

Remaja memiliki lebih banyak waktu dan kesempatan untuk bertemu orang baru; mereka dapat pergi ke pesta, bertemu dengan teman-teman, atau sekadar duduk dan mengobrol di kafe. Meskipun remaja menghabiskan banyak waktu bersama teman-teman, mereka seringkali merasa paling kesepian (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Remaja dengan keterlambatan perkembangan seringkali menderita kesepian. Beberapa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan sosial, yang dapat menyebabkan kesepian dan pengalaman negatif (Febriani, 2021; Nurrahman & Chairani, 2024).

Aditiono dan timnya (Nurrahman & Chairani, 2024) melakukan penelitian di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah dan menemukan bahwa kesepian di kalangan siswa SMP berusia 12 hingga 16 tahun tergolong sedang hingga tinggi. Demikian pula, penelitian tahun 2020 oleh Sagita dan Hermawan (Nurrahman & Chairani, 2024) menemukan bahwa 300 remaja dengan usia rata-rata 16 tahun mengalami kesepian yang dinilai cukup tinggi. Sebuah penelitian oleh Beam dan Kim (Prameswari dkk., 2023) menunjukkan bahwa 20 hingga 48 persen remaja dan dewasa muda sangat kesepian. Hasil penelitian yang disajikan menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya memengaruhi orang dewasa dan lansia, tetapi juga remaja.

Kesepian remaja dapat disebabkan oleh perubahan sosial, identitas, atau fisik yang menyebabkan ketidakstabilan dalam hubungan sosial, yang membuat mereka lebih rentan terhadap pengucilan (Nurrahman & Chairani, 2024). Selaras dengan yang disampaikan oleh Rusydina (2018) bahwa bagi remaja, kesepian akan menyebabkan mereka merasa tidak dihargai oleh orang lain. Jika remaja terbuka untuk informasi dan masukan orang lain serta saling mendukung satu sama lain, interaksi sosial dapat memberikan manfaat, tetapi juga memiliki efek negatif, yaitu penolakan dan tidak diperhatikan, yang membuat remaja merasa terabaikan dan terasing dari masyarakat.

Remaja yang kesepian dan merasa diabaikan oleh lingkungannya sering mencari cara untuk mengekspresikan perasaan tersebut. Salah satu caranya adalah dengan secara tidak langsung menarik perhatian guru melalui perilaku menyimpang (Rusydina, 2018). Contoh perilaku tersebut termasuk mengganggu kelas, bolos sekolah, merokok di lingkungan sekolah, dan membawa perlengkapan sekolah yang tidak lengkap. Remaja cenderung mencoba hal-hal baru dan meniru orang lain karena hal ini dianggap positif, seringkali mengabaikan risiko fisik dan sosial yang terkait (Rusydina, 2018).

Dampak kesepian bagi remaja sangat beragam. Selain berdampak pada penyimpangan perilaku ketika di sekolah. Menurut Cacioppo (Lubis & Yudhaningrum, 2020) kesepian yang berlarut dan tidak segera ditangani akan menimbulkan permasalahan seperti konsumsi alkohol yang berlebihan, kehilangan rasa percaya diri, kecemasan yang sangat tinggi, stres, dan lainnya.

Remaja menunjukkan reaksi negatif dengan perilaku yang disebutkan di atas. Menurut Hurlock (Lubis & Yudhaningrum, 2020), salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional. Hal ini menunjukkan bahwa remaja harus dapat mengendalikan dan mengendalikan emosi mereka dengan benar agar mereka dapat menanggapi kesepian dengan cara yang positif. Penelitian sebelumnya Rubenstein dan Shaver (Lubis & Yudhaningrum, 2020), beberapa reaksi positif terhadap kesepian seperti belajar, menulis, mendengarkan musik, menonton, pergi ke bioskop, menghubungi teman, membaca, dan pergi bersama teman-teman.

Remaja di sekolah dengan sistem *boarding school* menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang unik. Sistem ini, yang melibatkan tinggal jauh dari keluarga dan menyesuaikan diri dengan lingkungan komunitas yang terstruktur, sering kali menimbulkan tekanan akademis, sosial, dan emosional yang signifikan. Apabila remaja belajar di pondok pesantren, mereka harus bersedia mengikuti peraturan yang ada, termasuk tinggal di asrama. Karena perubahan suasana dan kebiasaan, perpindahan dari lingkungan lama ke lingkungan baru dapat menyebabkan persepsi yang berbeda (Mawarti & Nasution, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilda (Elfaza & Rizal, 2020) pada remaja di asrama, sebanyak 254 subjek penelitian, 134 subjek (52,8%) dari subjek mengalami kesepian pada tingkat tinggi. Remaja yang kesepian menunjukkan perilaku yang tidak baik, seperti malas untuk belajar, sulit bekerja dalam kelompok, agresif, melanggar aturan, mengisolasi diri, dan bahkan nekat meninggalkan asrama. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti pelatihan *mindfulness* untuk mereduksi kesepian pada remaja, fenomena yang terjadi dalam penelitian dapat diketahui berdasarkan hasil studi pendahuluan (*preliminary study*) pada setiap variabel. Pengambilan studi pendahuluan dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur, wawancara dilaksanakan pada salah satu sekolah swasta pada tanggal 6 Agustus 2025.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima subjek, terdapat 3 dari 5 subjek terindikasi mengalami kesepian. Hasil tersebut ditandai dengan terpenuhinya aspek-aspek dalam kesepian yaitu; *personality* (kepribadian), *social desirability*, dan *depression personality*. Kemudian selama wawancara berlangsung, pada lima subjek tersebut menunjukkan adanya ikatan dengan *mindfulness*.

Tabel 1. Tabel Hasil *Pre-eliminary study* Kesepian

Responden	Kesepian		
	<i>Personality</i> (kepribadian)	<i>Social desirability</i>	<i>Depression personality</i>
1	√	√	√
2	√	√	√
3	√	√	
4	√	√	√
5		√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Subjek satu pada aspek *personality* menyatakan merasa kurang nyaman dengan lingkungan sekolahnya, merasa kurikulum sekarang lebih susah serta tempat asrama dalam satu kamar berisikan berbagai kelas. Merasa dirinya belum diterima oleh orang sekitarnya karena melihat orang-orang disekitarnya terlihat masing-masing. Pada aspek *social desirability* subjek suka merasa khawatir apa yang diucapkannya dapat membuat orang lain canggung, lebih memilih diam ketika ada sesuatu yang ingin sampaikan, karena setelah menyampaikan bisa overthinking, ada perasaan takut salah bicara. Pada aspek *social desirability* ketika dilingkungan baru subjek merasa malu, resah dan risih karena melihat orang sekitar menatapnya, takut jika orang lain itu tidak suka sama dengan dirinya karena dirinya merasa *freak*, tidak nyambung ketika berbicara.

Subjek dua pada aspek *personality* menyatakan dirinya masih merasa canggung karena merasa ada perbedaan kedekatan dengan teman-teman lainnya, suka didiemin ketika dirinya berbicara, belum bisa membaur dengan teman-teman. Pada aspek *social desirability* subjek lebih memilih diam karena takut dianggap suka ngatur-atur, reaksi mereka temannya diem tetapi dirinya ngerasa gak nyaman, subjek juga suka kepikiran karena melihat reaksi mereka. Pada aspek *social desirability* subjek merasa takut jika temannya tidak menyukainya, karena membuat dirinya tidak leluasa beraktifitas di sekolah.

Subjek tiga pada aspek *personality* menyatakan dirinya merasa ada perasaan tidak nyaman ketika berada di asrama, subjek merasa dirinya belum diterima baik oleh orang-orang sekitar, jarang berkomunikasi, perasaan bingung ketika memulai interaksi. Pada aspek *social desirability* subjek menyatakan ada perasaan takut ketika menegur seseorang, orang tersebut akan membicarakannya di belakang, merasa kurang baik dalam public speaking. Pada aspek *social desirability* subjek takut atau khawatir jika orang lain yang tidak menyukainya.

Subjek empat pada aspek *personality* menyatakan lebih seru dan asik aja sih dengan lingkungan sekarang, namun belum merasa diterima oleh orang sekitar, susah untuk ngelakuin kegiatan kegiatan, sebagian keliatan teman ada yang gak suka. Pada aspek *social desirability* subjek menyatakan ketidak dirinya

mengajak temannya bercanda orang tersebut seperti tidak mau gitu tapi di paksa bercanda, takut gak nyamannya karena obrolan. Pada aspek *social desirability* subjek menyatakan merasa malu sama temen temen, ketika dirinya ngobrol sama temen tuh ada perasaan takut buat kesan awal yang jelek.

Subjek lima pada aspek *personality* menyatakan bahagia, seru, dan damai dengan lingkungan sekarang, merasa diterima karena sering di jajanin sama temen. Pada aspek *social desirability* subjek menyatakan suka khawatir membuat orang lain merasa tidak nyaman dengan apa yang diucapkan, mendapatkan tatapannya sinis dari teman, suka kepikiran aja kalo ada yang tatapannya sinis, tidak percaya diri karena belum menyesuaikan tempatnya. Pada aspek *social desirability* subjek menyatakan biasa aja ketika diundang ke acara sosial, merasa takut jika tidak bisa membuat orang lain suka dengan dirinya, karena takut tidak ditemani.

Tabel 2. Tabel Hasil *Pre-eliminary study Mindfulness*

Responden	<i>Mindfulness</i>				
	<i>Observing</i>	<i>Describing</i>	<i>Acting with awareness</i>	<i>Nonjudging of inner experience</i>	<i>Nonreactivity of inner experience</i>
1				√	√
2				√	√
3	√	√		√	√
4		√		√	√
5	√				√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Subjek satu pada aspek *observing* setiap hari suka memperhatikan awan, ketika makan dirinya memikirkan hal lain. Pada aspek *describing* tidak terlalu penting untuk mengungkapkan perasaan, lebih suka mendem sih ketika cape baget baru bilang. Pada aspek *acting with awareness* kurang fokus dalam mengerjakan tugas, subjek suka memikirkan orang tua dan bagaimana dengan hari besok. Pada aspek *nonjudging of inner experience* ketika melakukan kesalahan di tempat keramaian subjek menyalahkan dirinya sendiri karena merasa takut diliatin orang-orang. Pada aspek *nonreactivity of inner experience* subjek akan ngedumel dan diam ketika ada orang lain yang membuatnya kesal, jika sedang berpikir negatif tentang dirinya sendiri subjek akan percaya karena sebelumnya pernah terjadi.

Subjek dua pada aspek *observing* tidak terlalu memperhatikan apa yang ada disekitar, seperti sedang makan subjek tidak memperhatikan rasanya, warna makannya,serta tekstur makanannya karena merasa sama saja. Pada aspek *describing* mengungkapkan apa yang dirasakan melalui kata-kata tidak penting, karena merasa percuma dan lebih memilih diam. Pada aspek *acting with awareness* subjek menyatakan tidak benar-benar fokus mengerjakan tugas, karena harus memikirkan tugas lainnya yang harus diselesaikan. Pada aspek *nonjudging of inner experience* subjek tidak pernah menyalahkan diri sendiri ketika sedang melakukan kesalahan. Pada aspek *nonreactivity of inner experience* subjek menyatakan ketika sedang kesal memilih diam, ketika ada pikiran negatif dirinya tidak langsung mempercayainya.

Subjek tiga pada aspek *observing* menyatakan tidak pernah memperhatikan visual sekitarnya ketika di kelas, ketika makan dirinya akan memperhatikan apa yang dimakannya seperti nasinya keras atau tidak. Pada aspek *describing* subjek menyatakan jika tidak diungkapkan nanti takutnya akan makin dipikirin serta tidak mengganggu ke belajar juga, namun jika merasa tidak nyaman lebih baik dipendam karena takut membuat sekitarnya tidak nyaman juga. Pada aspek *acting with awareness* subjek menyatakan ketika mengerjakan tugas dirinya mudah ke distrak, tidak fokus, memikirkan orang rumah karena perasaan rindu. Pada aspek *nonjudging of inner experience* subjek menyatakan ketika melakukan kesalahan tidak menyalahkan menyalahkan dirinya sendiri. Pada aspek *nonreactivity of inner experience* subjek menyatakan ketika ada seseorang yang membuatnya kesal biasanya diem aja, kalo diajak ngobrol diam, dirinya percaya dengan pikiran negatif tentang dirinya sendiri karena sebelumnya pernah kejadian.

Subjek empat pada aspek *observing* subjek menyatakan tidak suka memperhatikan hal visual disekitarnya, makan sambil ngobrol, tidak memperhatikan apa yang sedang dimakan. Pada aspek *describing* subjek menyatakan harus diucapkan apa yang sedang dirasakan, ketika merasa tidak nyaman akan bilang, lebih ke curhat aja sih ke temen. Pada aspek *acting with awareness* subjek menyatakan mengerjakan tugas sambil mikirin yang lain,

memikirkan hafalan, takut ketinggalan sama yang lain. Pada aspek *nonjudging of inner experience* subjek menyatakan ketika melakukan kesalahan tidak memberikan reaksi kepada diri sendiri. Pada aspek *nonreactivity of inner experience* subjek menyatakan ketika kesal dengan orang lain biasanya curhat ke temen, kadang subjek percaya dengan pikiran negatif tentang dirinya sendiri.

Subjek lima pada aspek *observing* menyatakan tiap hari suka memperhatikan sekitar, air kerannya kecil, makanan hari ini enak, ayamnya kaya kurang matang gitu gorengnya. Pada aspek *describing* subjek menyatakan jarang memperhatikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan rasakan dirinya tidak pernah mengungkapkan perasaannya yang dirasakan, langsung pergi ketika merasa tidak nyaman. Pada aspek *acting with awareness* subjek menyatakan kadang dirinya fokus mengerjakan tugas, kadang kepikiran yang lain. Pada aspek *nonjudging of inner experience* subjek menyatakan setiap kali melakukan kesalahan suka menyalahkan dirinya sendiri, kenapa sih kok teledor banget. Pada aspek *nonreactivity of inner experience* subjek menyatakan ketika dirinya kesal dengan orang lain biasanya berpikiran positif, ketika ada pikiran negatif tidak langsung percaya.

Kesepian dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis. Faktor psikologis dapat mencakup, misalnya, rasa takut untuk menjalin persahabatan atau hubungan. Hal ini diperparah oleh perasaan kesulitan menjalin hubungan, karena rasa malu, kecemasan, dan perasaan tidak pernah merasa diterima. Ketika seseorang merasa terhubung dengan orang lain, hubungan ini seharusnya bersifat langgeng (Kristanti & Astuti, 2024). Kesepian dan perasaan tidak aman menyebabkan peningkatan kewaspadaan terhadap ancaman sosial dan dengan demikian menyebabkan distorsi kognitif yang menghambat interaksi sosial. Menurut Bangee (Amru & Ambarini, 2021) peningkatan kewaspadaan ini dapat menyebabkan perilaku yang menghindari ancaman sosial, sehingga mengganggu interaksi sosial yang sehat dan memperkuat perasaan kesepian.

Individu yang mengalami kesepian memiliki distorsi kognitif yang membuat mereka menarik diri dari kehidupan sosial. Maka dari itu, apabila individu mampu memulai interaksi dan hubungan sosial, kesepian mereka dapat semakin

berkurang. Distorsi kognitif dapat diobati dengan terapi kognitif, yang mengubah pikiran, perilaku dan reaksi emosional yang disfungsi. Terapi kognitif membantu individu mengatasi kesulitan, salah satu bentuk terapi kognitif yang dapat digunakan yaitu dengan *mindfulness*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Jin dkk., 2020) menemukan hubungan negatif signifikan. Penelitian ini menemukan bahwa sifat *mindfulness* atau kesadaran akan tindakan diri individu lebih tinggi sehubungan dengan rendahnya tingkat kesepian yang dirasakan. Sehingga perasaan kesepian akan berkurang apabila tingkat *mindfulness* tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Bear dkk pada tahun 2004 menunjukkan hasil yang sama, bahwa sikap *mindfulness*, seperti sadar dalam bertindak, mudah beradaptasi, menahan diri dari hal-hal negatif, dan pelatihan sikap sadar diri, dapat mengurangi perasaan kesepian.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zhang dkk tahun 2018 (Jati & Pramadi, 2023), terapi *mindfulness* mempelajari beberapa kondisi tidak sesuai yang menimbulkan kesepian. Terkait hal tersebut, *mindfulness* berbeda dengan terapi perilaku konvensional bertujuan untuk secara langsung mengubah cara seseorang berpikir. Terapi *Mindfulness* berfokus pada kesadaran sederhana mengenai pikiran dan emosi seseorang. Maka dari itu, tujuan intervensi ini adalah untuk meningkatkan kemampuan individu untuk menghindari kesepian dan mengidentifikasi ancaman sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dijelaskan, maka rumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran kesepian dan *mindfulness* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan?
2. Bagaimanakah tingkat kesepian dan *mindfulness* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan?
3. Apakah ada perbedaan tingkat kesepian setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kesepian dan *mindfulness* pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan.
2. Untuk mengetahui tingkat kesepian dan *mindfulness* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis, adapun manfaatnya sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan studi psikologi khususnya teori psikologi sosial. Hasil penelitian ini selanjutnya mampu menjadi bahan penelitian lanjutan untuk akademisi yang tertarik untuk meneliti kesepian.

2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi Universitas untuk ikut serta dalam upaya mereduksi kesepian pada remaja. Diharapkan penelitian ini dapat menambahkan informasi pentingnya pelatihan *mindfulness* untuk mereduksi kesepian kepada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.