

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Undang-undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Pendidikan diperoleh melalui jenjang pendidikan formal, informal dan nonformal. Menurut Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2010 jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan di capai, dan kemampuan yang dikembangkan. Jenjang pendidikan di sekolah terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Tingkat terakhir yang harus ditempuh siswa sebelum memasuki jenjang pendidikan tinggi, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA).

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia yang dilaksanakan setelah lulus dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajat. Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar terutama di jenjang SMA, dalam proses belajar mengajar siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan Sembilan belas tahun dan pada tahap perkembangan remaja (Qurotul a'yun, 2018).

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Piaget (dalam Qurotul a'yun, 2018) menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal. Masa remaja memiliki ketegangan emosi pada kondisi baru, sehingga terjadinya ketidakstabilan emosi. Tentunya penting bagi remaja untuk melakukan proses pencarian jati diri pengalaman baru. Sehingga, dari pengalaman-pengalaman tersebut dapat meningkatkan kualitas diri dan mampu bersosialisasi dengan baik dalam kelompok dan masyarakat karena ketika kemampuan bersosialisasi itu kurang terjalin dengan baik akan rentan mengalami kesepian (*loneliness*) (Jauhar, 2019).

Loneliness adalah kondisi langka di mana seseorang merasa terisolasi secara sosial bahkan ketika dikelilingi oleh orang lain (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Individu yang *loneliness* akan lebih sering menghabiskan waktu senggang pada aktivitas yang dilakukan sendirian, jarang berhubunga dengan lawan jenis dan tidak memiliki teman dekat (Guarango, 2022). *Loneliness* jangka panjang dapat membuat tubuh lebih sulit melawan penyakit. Selain itu, *loneliness* dapat menyebabkan tubuh memproduksi hormon yang melemahkan sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan pelepasan bahan kimia terkait stres lainnya. Menurut Alodokter (dalam Intana, 2020) mereka yang sering mengalami *loneliness*

cenderung merasa lelah, gelisah, sulit tidur, cemas berlebihan, dan lebih rentan mengalami depresi.

Menurut World Health Organization (2019), *loneliness* merupakan masalah yang dialami secara global. Berdasarkan survei lanjutan pada tahun 2020 ditemukan terdapat peningkatan responden yang mengalami *loneliness* sebanyak 13% dari survey sebelumnya. Hal yang perlu diperhatikan lebih lanjut adalah generasi muda ternyata lebih sering mengalami *loneliness* dibandingkan dengan generasi-generasi yang lebih tua. Pada generasi Z tercatat sebanyak 79%, atau 8 dari 10 responden mengalami *loneliness*, dan pada generasi milenial (Generasi Y), 7 dari 10 responden mengaku mengalami *loneliness*. Sedangkan untuk generasi *baby boomers*, 5 dari 10 responden yang menyatakan mengalami *loneliness* (Edison, 2020).

Perasaan *loneliness* (kesepian) lebih rentan dialami oleh individu pada kelompok usia remaja (Ladd, dkk, 2017). Usia remaja lebih rentan merasakan kesepian (*loneliness*) dibandingkan usia dewasa karena tingginya ekspektasi individu pada usia remaja, sedangkan individu usia dewasa mengetahui cara untuk bahagia (Nelia, dkk, 2019). Dampak negatif kesepian (*loneliness*) adalah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri, dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, kesepian juga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit jantung dan menurunnya sistem kekebalan tubuh (Fortuna, 2022). Dampak tersebut dapat diminimalisir, dengan beberapa usaha. Menurut Pond (dalam Marisa, dkk, 2019) mengurangi kesepian dapat dilakukan secara kognitif,

emosi, dan perilaku. Namun, usaha-usaha tersebut tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri (Dinda, dkk, 2019). Usaha pertama yang harus dilakukan menyayangi diri sendiri dengan berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif terhadap suatu masalah. Usaha inilah yang disebut dengan *self compassion*.

Self compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut (Fortuna 2018). Neff (dalam Karinda, dkk., 2020) mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. *Self compassion* cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 terhadap guru bimbingan konseling di SMA Negeri 4 Padang, ditemukan beberapa siswa yang melamun di kelas, tidak bergaul diluar kelas, dan kurang aktif di dalam kelas. Guru bimbingan konseling menjelaskan dalam kondisi

tersebut terkadang guru bertanya terhadap siswa mengenai keadaanya. Selanjutnya dari hasil wawancara terhadap 5 orang siswa SMA Negeri 4 Padang ditemukan bahwa mereka merasa kehampaan, kebosanan, dan keterasingan. Siswa menjelaskan bahwa kurangnya daya tarik dalam partisipasi dilingkungan sosialnya dan tidak ada keakraban dengan teman sebaya yang di tampilkan disekolah tersebut. Pada wawancara terhadap siswa juga menjelaskan terdapat kurangnya antusias pada diri sendiri untuk bersosialisasi sehingga merasa disuatu keadaan adanya kesepian (*loneliness*). Namun mereka yang merasakan hal tersebut dapat melakukan kemampuan yang dapat memberikan energi positif pada dirinya. Kemampuan yang diberikan dengan memberikan ketenangan dan kesabaran dalam berpikir serta bertindak untuk dirinya.

Penelitian tentang *self compassion* dengan *loneliness* pernah dilakukan oleh Fachrial dkk (2023) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja broken home. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan bersifat negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *loneliness* pada remaja *broken home*. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) dengan judul pengaruh *self compassion* dan *loneliness* (studi pada mahasiswa universitas islam negeri sultan syarif kasim riau. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan terdapat hasil negatif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah *loneliness*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Biring (2023) dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada remaja akhir yang sedang merantau. Hasil dari penelitian

tersebut menjelaskan semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang di miliki remaja yang sedang merantau. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada tahun penelitian, tempat penelitian dan sampel pada penelitian.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *self compassion* dengan *loneliness* pada siswa SMA N 4 Padang”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan adalah sebagai berikut “apakah terdapat hubungan antara Hubungan Antara “*Self Compassion* dengan *Loneliness* pada siswa SMA Negeri 4 Padang?”.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Loneliness* pada siswa SMA Negeri 4 Padang.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan maanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang ilmu psikologi. Terutama berkaitan dengan hubungan *Self Compassion* dengan *Loneliness* pada siswa atau remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Remaja

Diharapkan remaja mampu menggali potensi diri dan melakukan hal-hal produktif baik ketika sendiri ataupun ramai, agar terhindar dari *Loneliness*.

b. Bagi Guru

Diharapkan guru mampu mendorong remaja untuk memberi pengarahan agar memiliki rasa peduli terhadap sesama dan mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

c. Bagi Orang Tua

Diharapkan mampu mendorong anak remajanya dengan memberikan kehangatan dengan penuh kasih sayang dan dapat sepenuhnya menyayangi diri sendiri. Mampu mendorong keterlibatan orang tua pada remaja agar remaja terhindar dari rasa *Loneliness*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan *self compassion* dan *loneliness* pada remaja.