

PROFIL LONELINESS SEBAGAI IMPLIKASI PROGRAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMP

Aufa Azmi Rafida

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: aufaazmi.19077@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Para remaja lebih cenderung mengalami *loneliness* jika mereka merasa tidak diinginkan, terasing, dan tidak berdaya untuk berpartisipasi dalam lingkungan mereka. Merasakan perasaan *loneliness* karena tidak ada keakraban baru yang dikembangkan, sehingga mereka tidak bisa menjalin persahabatan yang akrab. Sehingga pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui profil *loneliness* sebagai implikasi program layanan bimbingan dan konseling di SMP yang ada di Kota Surabaya. Pada penelitian ini memakai pendekatan kualitatif. Pengumpulan data-data menggunakan teknik wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Serta sumber data pada penelitian ini terdiri dari peserta didik yang berjumlah tiga orang sebagai informan utama serta informan pendukung terdiri dari guru BK, wali kelas, dan teman dekat. Teknik analisis data menggunakan teknik yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman. Hasil penelitiannya menunjukkan subyek adalah siswa 1, siswa 2, siswa 3 mereka merasakan keterasingan pada diri mereka, perasaan tidak ada yang mengerti, merasakan bahwa tidak ada orang yang bisa mereka harapkan, tidak adanya rasa percaya diri baik saat berbicara di depan umum, ataupun dalam pertemanan, merasakan gugup jika disuruh maju di depan kelas, merasakan minder, karena dari beberapa faktor-faktor yang menyebabkan mereka merasakan perasaan *loneliness*, dan perasaan *loneliness* adalah sebuah perasaan yang kompleks dikarenakan kebutuhan *social* dan *emotional* yang tidak dapat terpenuhi, dan didalam kehidupannya siswa membutuhkan orang lain untuk saling memberikan dukungan satu sama lain, akan tetapi jika siswa merasakan keterasingan dari lingkungan untuk siswa berkembang bisa saja dikeluarga maupun di kelas maka bisa saja siswa tersebut mengalami perasaan *loneliness*.

Kata Kunci: *Loneliness, Siswa, Bimbingan dan konseling.*

Abstract

Adolescents are more likely to experience loneliness if they feel unwanted, isolated, and powerless to participate in their environment. Feeling lonely because no new familiarity is developed, they cannot establish close friendships. So this study aims to determine the profile of loneliness as an implication of the guidance and counseling service program in junior high schools in Surabaya. This study used a qualitative approach—data collection using interviews, observations, and documentation studies. Moreover, the data source in this study consisted of three students as the primary informant and supporting informants consisting of counseling teachers, homeroom teachers, and close friends. Data analysis techniques use techniques proposed by Miles and Huberman. The results showed that the subjects student 1, student 2, and student 3 felt alienation in themselves, had feelings that no one understood, felt that no one could expect, had no sense of self-determination either when speaking in public or in friendships, felt nervous if told to advance in front of the class, felt inferior, because of several factors that caused them to feel feelings of loneliness. And the feeling of loneliness is complex because social and emotional needs cannot be met. In life, students need others to support each other, but if students feel alienated from the environment for students to develop can be in the family or the classroom. The student may experience feelings of loneliness.

Keywords: *Loneliness, Student, Guidance and Counseling.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial. Dengan pertumbuhan serta perkembangan kebutuhan sosial masyarakat menjadi lebih rumit dan beragam. Keinginan untuk mendapatkan

kesenangan bagi orang lain, mendapatkan bantuan, menjalin hubungan, berbagi kesenangan, menerima pujian, dan sebagainya. Dalam kehidupan sehari-hari, interaksi sosial tidak selalu berjalan seperti yang direncanakan, terkadang muncul hambatan. Hambatan

yang dialami saat individu saat melakukan interaksi sosial tersebut dapat mengurangi arti dari kebahagiaan dan menjadi tidak lagi menikmati kesenangan dan tujuan hidup, terutama remaja.

Masa remaja adalah masa dimana terjadinya masa transisi atau disebut masa peralihan dan belum berstatus dewasa serta bukan jadi berstatus anak-anak, saat memasuki remaja memperlihatkan masa dimana saat masa anak-anak ke masa dewasa dan mengalami perkembangan menuju masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004). Pada masa remaja dan mengalami perubahan tersebut dapat membuat remaja mengalami perubahan pada kondisi sosialnya yaitu *loneliness* (Matondang, 1991).

Loneliness bisa juga di alami oleh seorang individu dan hal tersebut tidak dapat dilihat hanya dengan melihatnya dari luar, sehingga *loneliness* lebih bersifat subjektif dan berpengalaman selama interaksi sosial. Sears, Freedman & Peplau (2006) telah dikatakan bahwa seorang individu dapat mengalami hal-hal tertentu merasakan sebuah kekurangan suatu hal kuantitatif seperti yaitu tidak adanya teman atau bisa juga temannya sedikit sehingga mengalami *loneliness*. Bisa jadi karena hal-hal yang tidak sesuai keinginan atau bersifat kualitatif seperti pada hubungan sosialnya yang pada akhirnya kurang puas dengan keinginannya.

Menurut Santrock (2003) adanya interaksi dengan teman sebaya atau teman seumurnya membantu para remaja mengenal akan hubungan timbal balik, dengan mengetahui diri sendiri dan orang lain, serta membantu mereka mengetahui keinginannya atau minat serta pandangan teman-teman seumurnya, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk menyesuaikan dengan kegiatan teman-teman mereka. Remaja menghadapi banyak tantangan dalam menyelesaikan tanggung jawab mereka untuk mengembangkan diri, salah satunya adalah bahwa mereka tidak memiliki keterampilan sosial yang diperlukan untuk berurusan dengan lingkungan sosial, sehingga mereka enggan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Para remaja kehilangan rasa percaya diri mereka pada bakat mereka ketika mereka tidak nyaman dalam situasi-situasi tertentu. Kondisi ini dapat menjadi penghambat pada perkembangan remaja dan bisa menyebabkan terisolirnya remaja tersebut dalam sosialnya, sehingga menjadi lebih mudah untuk tumbuhnya perasaan *loneliness*.

Dikutip dari (Baron & Byrne 2005) *loneliness* adalah sebuah reaksi emosional dan kognitif seseorang terhadap situasi di mana mereka memiliki sedikit ikatan sosial adalah *loneliness* dan hal tersebut tidak jadi hal yang memuaskan dikarenakan hal tersebut tidak menjadi keinginannya. Dan jika individu merasakan kesulitan dalam menerima reward dari sebuah hubungan sosial maka akan timbul lah rasa *loneliness* tersebut. Seseorang

yang merasakan *loneliness* juga harus memiliki hasrat untuk melakukannya, namun mereka tidak dapat melakukannya.

Loneliness merupakan sebuah perasaan yang tersisihkan, terasing dari orang-orang sekitar karena kamu merasakan jika diri sendiri berbeda, terasing dari kelompok kamu, merasa diabaikan oleh orang-orang di sekitarmu, terpisah dari lingkungan sekitarmu, dan tidak memiliki siapa pun untuk berbagi perasaan dan pengalamanmu. Memiliki kontak sosial yang kurang dan tidak memuaskan daripada yang diinginkan seseorang dapat membuat seseorang merasa *loneliness* pada tingkat emosional dan mental (Baron & Byrne, 2000). *Loneliness* terjadi jika ada hal yang tidak sesuai dengan yang diharapkan dari orang lain dan dari kenyataan pada kehidupan interpersonalnya, *loneliness* pun timbul, membuat orang itu merasa sendirian dan tertekan (Santrock, 2002).

Ada pula tokoh yang menyatakan tentang kesepian *loneliness*, Weiss (dalam Santrock, 2003) mengatakan bahwa ada dua macam dari *loneliness* yaitu dua macam yang berkesinambungan dengan kondisi sosialnya yang juga berbeda, yaitu: a. Pada sebuah perasaan isolasi emosional atau bisa juga disebut Emotional Isolation adalah salah satu hal bentuk dari *loneliness* yang bisa muncul ketika individu tidak berada dalam sebuah ikatan yang erat atau dekat. Contohnya bisa saja terjadi pada seorang individu yang sudah dewasa yang masih belum mempunyai pasangan atau lajang, atau bisa juga bercerai dengan pasangannya, dan pasangannya meninggal, dan hal itu yang dapat menyebabkan mereka sering merasakan *loneliness* seperti ini. b. Social Isolation atau bisa disebut isolasi sosial dan pada *loneliness* ini yaitu bentuk dari *loneliness* karena tidak ada keterlibatan penyesuaian dalam dirinya sendiri. Pada akhirnya individu tersebut juga mengalami perasaan *loneliness* semacam ini, juga disebut sebagai pemisahan sosial, adalah keadaan *loneliness* yang disebabkan oleh kurangnya integrasi internal. Orang-orang yang sering *loneliness* ini adalah hasil dari berbagai faktor, misalnya kurangnya keterlibatan dalam masyarakat dengan kepentingan bersama, kegiatan yang direncanakan, dan peran yang bermakna. Akibatnya, *loneliness* seperti ini bisa membuat orang itu merasa *loneliness*, bosan, dan cemas.

Remaja sering mendeskripsikan perasaan *loneliness* mereka sebagai perasaan hampa, membosankan, dan terasing. Para remaja lebih cenderung mengalami *loneliness* jika mereka merasa tidak diinginkan, terasing, dan tidak berdaya untuk berpartisipasi dalam lingkungan mereka.

(Sears, Fredman & Peplau, 2009) dalam penelitian Parlee disebutkan dari 40.000 individu banyak yang merasakan perasaan *loneliness*, diantara 79% yang

merasakan *loneliness* yaitu para remaja. Dalam penelitian lainnya yaitu Survey tentang keadaan *loneliness* yang ada di Inggris yang telah dilakukan oleh Mental Health Foundation di pertengahan pada 2010 yang lalu, pada 2256 pada subyek penelitian telah diperoleh data yang diantaranya 24% merasakan perasaan *loneliness*, pada umur 18-34 tahun yang dimana individu tersebut juga lebih meningkat atau tinggi tingkat *loneliness*nya daripada subyek yang umurnya sudah di atas 55 tahun. Pada penelitian ini ternyata, dibandingkan dengan orang dewasa, perasaan *loneliness* sebenarnya berkembang pada masa remaja, dengan tingkat penyebaran yang lebih tinggi di kalangan remaja.

(Papalia and Olds, 2009) Masa remaja adalah tahapan berkembangnya manusia antara masa anak-anak dan juga pada masa dewasa, hal itu dimulai pada kisaran usia 12-13 dan bisa juga berakhir pada masa remaja awal ataupun pada masa remaja akhir atau bisa juga pada umur awal 20-an. Sedangkan Anna Freud ada proses perkembangan selama masa remaja yang mencakup penyesuaian terhadap perkembangan psikoseksual serta penyesuaian terhadap hubungan dengan keluarga dan idealisme mereka, yang juga dapat terciptanya cita-cita yaitu merupakan sebuah proses untuk membentuk sebuah masa depan remaja tersebut.

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan apa itu pemuda secara sistematis. Menurut WHO, terdapat tiga kategori karakteristik yang digunakan yaitu dari sisi biologisnya, serta psikologis, dan sosio-ekonomis, yakni: (1) yaitu seorang individu dapat berkembang dari awal karakteristik seksual sekunder hingga saat kematangan seksualnya, (2) orang yang merasakan proses perkembangan dan pada pola identifikasi sejak masa kanak - kanak hingga dewasa, dan (3) orang-orang yang berpindah dari keadaan ketergantungan sosial ekonomi sepenuhnya ke keadaan kemerdekaan yang lebih besar.

Chery (Hidayati, 2015) mengemukakan bahwa *loneliness* dapat membuat orang merasa hampa, tidak diinginkan, dan *loneliness* meskipun mereka dikelilingi oleh orang lain dan tidak sendirian. *Loneliness* ada di dalam diri individu tersebut dan tidak dapat dilihat hanya dengan kondisi seseorang dari luar.

Di Indonesia juga para remaja mengalami *loneliness*. Survei atau penelitian yang sudah dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan kepada 10.300 para remaja di Indonesia telah diketahui bahwa para remaja sebanyak 650 dari mereka jujur mengakui bahwa mereka merasakan *loneliness* sepanjang waktu (Manafe, 2016).

Menurut pendapat dari Hall (dalam Santrock 2005) pada masa remaja adalah tahap perkembangan antara usia 12 dan 23 tahun. Dan pada masa remaja adalah masa transisi yang dimana pada masa tersebut terjadilah

perubahan-perubahan dari segi biologis, atapun dari segi kognitif, serta dari segi sosial-emosional. Tanggung jawab utama kaum muda adalah menjadi siap remaja mengalami perubahan dari sisi biologisnya, dari sisi kognitifnya, dan juga dari sisi sosial-emosionalnya dan pada remaja yang diawali dengan perubahan aktivitas seksual, berkembangnya pemikiran abstrak, dan berujung pada kebebasan atau kemandirian. Santrock menetapkan batasan usia remaja dari 10–13 tahun hingga 18–22 tahun.

Hodge & Eccless (2013) telah menyatakan bahwa *loneliness* pada remaja berusia 18-34 tahun paling banyak terjadi dan lebih rentan menghadapi *loneliness*. Siswa SMP berada dalam usia remaja awal mereka dan akan melalui tahap konsep diri. Dan pada masa remaja awal biasanya usia antara 12 dan 15 tahun, dan dicirikan dengan adaptasi yang tinggi terhadap teman sebayanya dan penerimaan penampilan fisik dari seseorang.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nurmina (dalam Gavin, 2017) juga melakukan wawancara pada beberapa remaja yang berjenis kelamin perempuan dan pada rentang usia antara 12- 14 tahun. Menurut hasil dari wawancara yang telah dilakukan tersebut bahwa telah terlihat *loneliness* memang bisa dirasakan oleh remaja. Para remaja sering mengalami *loneliness*, menurut hasil wawancara. Para remaja yang sendirian sering digambarkan tidak menyenangkan, *loneliness*, hampa, bosan, dan *loneliness*. Responden yang diwawancarai mengungkapkan bahwa mereka mulai merasa *loneliness* lebih sering ketika mereka berusia 10 tahun. *Loneliness* sebagian besar disebabkan dengan tidak memiliki siapa pun dengan siapa membahas kesulitan. Tidak adanya orang yang bisa diajak bicara terkait permasalahan pribadi juga merupakan faktor utama yang menyebabkan *loneliness*. Para remaja melaporkan bahwa permulaan SMP adalah saat yang sangat sepi karena mereka tidak memiliki teman baik hanya di sekolah baru. Mereka sering mengalami *loneliness* di sekolah karena mereka tidak memiliki hubungan dekat. Teman terbaik seorang remaja selalu mahasiswi di kelas. Para wanita remaja menyatakan bahwa karena mereka merasa lebih nyaman membicarakan masalah pribadi mereka dengan teman dengan orang-orang dari jenis kelamin yang sama alasan yang lebih nyaman untuk mengungkapkan masalah pribadi mereka.

Selanjutnya, mengutip dari jurnal yang ditulis (Wahid Aditio et al, 2022) dengan judul "*Perasaan Kesepian Siswa SMP di Wilayah DIY dan Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19*" Hasil survei terhadap 983 siswa SMA menunjukkan tingkat *loneliness* sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya hasil analisis data yang mengungkapkan bahwa responden berusia 12 sampai 16 tahun yaitu pada tingkat SMP/MT mengalami

tingkat *loneliness* yang tinggi. Efek pandemi menjadi salah satu faktor meningkatnya rasa *loneliness* siswa.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di salah satu SMP di Surabaya, diketahui bahwa terdapat satu siswa Sekolah Menengah Pertama di Surabaya mengalami *loneliness* yang menunjukkan perilaku seperti merasa rendah diri, terasing, tidak adanya daya dalam berpartisipasi di lingkungan sosialnya tidak ada keakraban dengan teman sebayanya hal ini perilaku yang ditampakkan di sekolah tersebut. Dan siswa tersebut membutuhkan layanan responsif yang bersifat segera berupa konseling individual ataupun konseling kelompok yang bertujuan untuk mengatasi permasalahan *loneliness* yang dialami oleh siswa. Oleh sebab itu pentingnya dilakukan studi tentang *loneliness* pada siswa tersebut.

Faktor eksternal juga cukup berpengaruh pada *loneliness* para remaja adalah lingkungan keluarga. Para remaja sering menghadapi kekacauan dan ketidaksepakatan sewaktu berbicara dengan orang tua mereka. Pada titik ini dalam perkembangan mereka, mereka berjuang keras untuk menjadi mandiri dari orang tua mereka dan menjadi dewasa. Para remaja berusaha untuk bertanggung jawab bagi diri mereka sendiri dan menghindari memanjakan orang tua mereka. Kesanggupan remaja untuk menyesuaikan diri dalam konteks sosial akan dipengaruhi oleh konflik dan tekanan yang mereka alami dalam konteks keluarga. Keengganan remaja untuk bersosialisasi atau berkomunikasi kemungkinan terbesar akan mengakibatkan rasa *loneliness* (Ali, 2004).

Pada salah satu kasus yang telah memperlihatkan bahwa bisa terjadi *loneliness* pada remaja dapat memberikan suatu akibat tersendiri pada perilakunya atau bisa juga bertindak dengan cara yang mengakibatkan fatal bagi diri mereka sendiri. *Loneliness* pun timbul, membuat orang itu merasa sendirian dan tertekan *loneliness*. Berikutnya, *loneliness* akan disertai berbagai perasaan yang tidak menyenangkan, termasuk kesedihan, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, rasa bersalah, dan mempersalahkan diri (Misyaroh, 2016).

Pendapat Jones (dalam Sears, 1994) orang-orang yang *loneliness* memiliki pandangan yang sinis dan tidak mempercayai interaksi sosial *loneliness*. Orang yang *loneliness* memberikan penilaian yang sangat rendah kepada dalam diri mereka sendiri dan pada orang lain. Dan juga mereka selalu waspada dengan bahaya dan khawatir akan keadaan sosial yang paling sepele sekalipun. Konsep diri negatif sang remaja terhadapnya itulah yang menimbulkan emosi-emosi ini.

Remaja sering mendeskripsikan perasaan *loneliness* mereka sebagai perasaan hampa, membosankan, dan terasing. Para remaja lebih cenderung mengalami *loneliness* jika mereka merasa tidak diinginkan, terasing,

dan tidak berdaya untuk berpartisipasi dalam lingkungan mereka. Merasakan perasaan *loneliness* karena tidak ada keakraban baru yang dikembangkan, sehingga mereka tidak bisa menjalin persahabatan yang akrab.

Remaja sering menggambarkan perasaan *loneliness* mereka sebagai kehampaan, kebosanan, dan keterasingan. Remaja lebih cenderung merasakan *loneliness* ketika mereka merasa tersisih, terasing, dan tidak dapat berpartisipasi dalam dunia di sekitar mereka. *Loneliness* dirasakan karena tidak ada kedekatan baru yang terbentuk sehingga remaja tidak menjalin hubungan yang lebih dekat (Rice, 1993).

Loneliness bisa saja terjadi karena akibat dari kurangnya interaksi yang sehat dengan lingkungan sekitar atau orang lain dapat mengakibatkan situasi yang disebut *loneliness*. Akibatnya, orang yang *loneliness* sangat mengharapkan interaksi sosial. Banyak kelompok usia, termasuk remaja, orang dewasa, dan orang lanjut usia, dapat menderita *loneliness*. Di pihak lain, masa remaja adalah masa ketika *loneliness* kemungkinan besar melanda karena inilah saatnya orang-orang mengalami pubertas. Ada perubahan internal dan proses biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama pubertas. Individu mengalami perubahan fisiologis, kognitif, dan psikososial pada usia ini. Inilah alasan mengapa kegelisahan remaja mulai muncul. Menurut Killen (1998), orang-orang yang *loneliness* sering juga merasakan perasaan yang tersisih, merasa dirinya useless atau tidak berguna, dan tanpa tujuan hidup, karena itu mereka ragu untuk melakukan kegiatan yang berguna sewaktu mereka sendirian.

Kedekatan yang berubah dengan orang tua adalah pada kondisi awal yang membawa remaja ke dalam *loneliness* Brennan (dalam Peplau & Perlman, 1982). Dalam suatu perubahan sistem, hubungan dengan remaja mengakibatkan orang tua berpisah dan menciptakan tingkat kedekatan yang baru dengan teman-teman yang sama atau lawan jenis. Para remaja merasa kesepian secara mental akibat perubahan ini, sehingga ia tidak lagi memiliki ikatan interpersonal yang sangat penting di masa remaja, sehingga membuat remaja merasa terasing secara psikologis. (Laursen & Bukowski (1997) menegaskan bahwa peralihan hubungan antara anak-anak dan orang tua meningkatkan sebuah hubungan kepada teman-teman sebayanya. Serta persahabatan dapat tumbuh lebih dekat, begitu pula derajat dan eksklusivitas hubungan antara anak dan orang tua.

Menurut (Santrock, 2003) Berinteraksi dengan teman-teman sebayanya memungkinkan para remaja untuk belajar timbal balik, serta mengenal orang lain dan juga mengenal dirinya sendiri, serta memahami preferensi dan perspektif teman sebayanya, yang memungkinkan remaja lebih mudah beradaptasi dengan aktivitas teman. Remaja

menghadapi berbagai permasalahan dalam menjalankan tugas dari perkembangannya, serta salah satunya adalah ketidakmampuan remaja dalam menghadapi situasi sosial sehingga enggan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Jika ada keadaan tertentu, para remaja juga mengalami ketidaknyamanan, dan pada akhirnya rasa percaya diri akan kemampuan mereka akan lenyap. Di bawah keadaan-keadaan ini, hal itu dapat menghambat perkembangan seorang remaja dan juga mengakibatkan keterasingan sosial, yang dapat dengan mudah mengakibatkan rasa *loneliness*.

Remaja dengan konsep diri yang negatif sering kali percaya bahwa mereka memiliki cacat dan kurangnya keterampilan yang dapat dipercaya, yang menimbulkan perasaan tidak aman, tidak adanya penerimaan diri, dan umumnya rendah diri. Remaja dengan harga diri yang rendah biasanya pendiam dan sulit untuk terbuka kepada orang lain dan membentuk hubungan yang baik (Tjipto dkk, 2006). Sullivan (dalam Santrock, 2007) telah menyatakan bahwa kaum remaja mungkin merasa *loneliness* jika mereka tidak dapat menjalin persahabatan. *Loneliness* pada para remaja karena tidak punya banyak teman dan mereka merasakan tidak diterima, oleh karena itu mereka memutuskan tidak bergaul dengan teman sekelas mereka. Remaja *loneliness* akan merasakan ketidakpuasan, tidak terpenuhi, dan tidak tenang, tetapi hal ini tidak menyiratkan bahwa *loneliness* selalu menghasilkan hal yang sama. Remaja yang lain bisa juga memiliki perasaan *loneliness* akan tetapi dalam bentuk yang berbeda dan pada situasi yang berbeda pula.

Individu yang telah mengalami percaya bahwa merasa tidak ada yang bisa memahami mereka atau diri mereka, yang membuat mereka merasa sendirian dan seolah-olah mereka tidak memiliki tempat untuk melarikan diri saat dibutuhkan seorangpun (Santrock, 2002). Dengan mengalami kerengangan pada hubungan dengan seseorang yang dekat dapat menyebabkan perasaan *loneliness*. *Loneliness* berarti memiliki kekurangan hubungan dengan orang-orang, yang dapat ditimbulkan oleh ketidakpuasan yang dirasakan orang-orang dalam hubungan mereka sekarang (Dayaksini & Hudaniah, 2003).

Ketika seseorang berpikir dan bertindak secara tidak rasional, dia menjadi tidak kompeten (Ramos-Lira et al., 2023). Hambatan emosional yang dialami individu seseorang kehilangan keefektifannya. Orang-orang ini menghadapi hambatan emosional sebagai hasil dari pandangan dan cara berpikir maupun keyakinan yang tidak masuk akal dan irasional, dimana perasaan dan pikiran negatif yang terkait dengan pemikiran individu penuh dengan prasangka dan irasionalitas. salah satu pertanyaan yang paling sering kita dengar adalah apa yang menyebabkan orang tersebut merasa *loneliness*? tidak

lain, karena pikiran irasional individu itu yang membuat dirinya merasa *loneliness*. Padahal, jika dilihat dari penampilan, orang *loneliness* biasa saja atau seperti juga pada orang biasa yang tidak mengalami *loneliness*.

Untuk itu diperlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi rasa *loneliness* siswa. Peran Guru BK di sekolah adalah yang penting adalah pendampingan dan optimalisasi diri siswa. Yang Dapat Dilakukan Konselor di Sekolah Adalah Membangun Hubungan Baik Dengan Siswa.

Lalu pentingnya untuk Guru BK berhubungan dengan pihak yang terlibat di luar sekolah, seperti orang tua atau wali murid, komunitas sekolah, dan lain-lain. Melalui optimalisasi layanan bimbingan konseling, para penasihat telah dapat membantu dengan mempengaruhi dan dampak dari *loneliness* terhadap siswa. Menurut (Ridwan & Bhakati, 2021) ada beberapa strategi penyampaian layanan pada BK yang dapat dilakukan untuk mengurangi *loneliness* pada siswa yaitu dengan mengoptimalkan layanan responsif berupa konseling individual atau konseling kelompok. Oleh sebab itu peran dari Guru BK untuk membantu pada individu-individu diusia sekolah yang merasakan perasaan *loneliness* sangat diperlukan. Dan melalui layanan bimbingan dan konseling Guru BK dapat menyusun strategi yang bisa dilaksanakan untuk mengurangi *loneliness* di kalangan siswa (Pratitis & Bhakti, 2022).

Salain dari pada itu konselor dapat melakukan banyak hal lain seperti memberikan pelayanan, bekerjasama dengan keluarga atau orang tua siswa. Hal ini bisa untuk menjadi salah satu strategi pada layanan untuk menawarkan kegiatan lain yaitu seperti konseling keluarga untuk mengurangi *loneliness* pada siswa (Salsabila & Fatonah, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Puspita & Amalia, 2020) hasil survei dari penelitian yang telah dilakukan terhadap 983 siswa adalah bahwa data terhadap tingkat *loneliness* yang sedang dan tinggi. Dan hal itu ditunjukkan dalam relevansi dari hasil analisis data yang telah didapat bahwa responden dari usia 12-16 tahun atau masa jenjang SMP/MTs memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi.

Dan hal tersebut sejalan dengan studi pendahuluan, setelah melakukan asesmen di salah satu SMP Negeri di Kota Surabaya, dan peneliti menemukan ada beberapa dari peserta didik yang merasakan perasaan *loneliness*. Peserta didik dari latar belakang yang bermacam-macam dan terdapat salah satu peserta didik yang dari keluarga tidak utuh atau sudah bercerai, peserta didik yang kurangnya kasih sayang dari orang tua sehingga menyebabkan perasaan *loneliness* pada peserta didik tersebut. Lalu permasalahan dengan teman sebaya yang kurang akrab, permasalahan pada diri siswa karena

minder, pemalu, menarik diri dari lingkungannya sehingga hal tersebut bisa berdampak pada siswa tersebut dan akhirnya merasakan perasaan *loneliness*. Sehingga di sekolah menjadi anak yang kurang aktif baik dari segi akademik dan non akademik.

Setelah melakukan wawancara dengan guru BK pada saat melakukan Pengenalan Lapangan Persekolah, dan peneliti menemukan beberapa kesimpulan bahwa memang terdapat peserta didik yang merasakan perasaan *loneliness* di sekolah tersebut. Serta guru BK mengatakan pernah melakukan konseling dengan peserta didik tersebut, sebelum mengetahui hal tersebut guru BK telah menanyai permasalahan awal peserta didik tersebut. Guru BK juga mengatakan memang terdapat peserta didik yang merasakan perasaan *loneliness* dan terlihat beberapa ciri-ciri seperti menarik diri dari lingkungannya, tidak percaya diri, merasa minder, memperlihatkan perilaku seperti kurangnya hasrat untuk bersosialisasi, kehadirannya di tolak oleh orang lain, merasa berbeda, kesenjangan interpersonal, merasa sedih atau murung, dan hal tersebut bisa dari latar belakang keluarga yang berasal dari anak *broken home* serta kurangnya kasih sayang dari kedua orang tuanya. Oleh sebab itu guru BK juga memberikan bantuan melalui layanan bimbingan dan konseling dalam permasalahan pada anak yang mengalami perasaan *loneliness* melalui konseling individu.

Berdasarkan dengan latar belakang tersebut, maka dengan penelitian ini agar diharapkan dapat memberikan gambaran tentang profil siswa *loneliness* serta implikasinya pada bimbingan dan konseling. Selain itu, dari penelitian ini juga diharapkan agar bisa memberikan sumbangan dan masukan bagi seluruh institusi pendidikan, utamanya bagi pihak sekolah terutama pada guru BK agar lebih memperhatikan permasalahan yang dialami oleh peserta didik dengan memberikan bantuan berupa layanan yang terkait dengan *loneliness* pada peserta didik.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena jenis data berupa deskripsi kualitatif. Metode kualitatif muncul dari proses yang tidak pernah berhenti (*unfinished process*). Dikutip dari (Abdussamad, 2022) bahwa metode penelitian kualitatif yaitu sebuah metode penelitian yang dibuat untuk meneliti kondisi obyek secara alami, dan seorang peneliti adalah sebagai instrumen kunci, dan triangulasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan, yaitu adalah analisis data bersifat induktif, serhat hasil dari penelitian kualitatif tersebut adalah lebih ditekankan kepada maknanya dari pada generalisasinya. Penelitian kualitatif tidak menggunakan prosedur perhitungan, Creswell (2011)

menjelaskan bahwa bentuk data yang digunakan pada penelitian kualitatif bukan berupa angka, bilangan, nilai dan data-data statistika lainnya (Fitrah, 2018).

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kota Surabaya. Subjek penelitian yang diambil untuk data penelitian yang disebut sebagai narasumber atau informan yaitu adalah peserta didik kelas VII dengan kriteria termasuk dalam siswa yang merasakan perasaan *loneliness* yang berjumlah 3 orang narasumber yang telah direkomendasikan oleh guru BK, serta terdapat sumber data pendukung yaitu guru BK, wali kelas, teman dekat

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian kualitatif ini pengumpulan data dipandu oleh fakta-fakta yang berada di lapangan saat penelitian dan tidak dipandu oleh teori. Maka dari itu analisis data yang dilakukan berdasarkan fakta-fakta yang didapat di lapangan. Data yang dibutuhkan dalam penelitian dikumpulkan dengan teknik berikut: Wawancara dilakukan pada 3 peserta didik yang merupakan anak yang memiliki perasaan *loneliness* serta untuk sumber data pendukung akan mewawancarai guru BK, wali kelas dan teman dekat. Observasi, digunakan oleh peneliti adalah teknik observasi natural yang dimana observasi tersebut dilakukan pada lingkungan alami subjek, tanpa ada upaya untuk mengontrol atau memanipulasi perilaku subjek. Studi Dokumentasi, Dokumentasi tulisan bisa berupa catatan harian, sedangkan dokumentasi gambar bisa berupa data siswa, ataupun perekam suara.

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah prosedur yang digunakan dalam penelitian untuk memproses atau mengolah data yang telah diperoleh guna menemukan makna serta kesimpulan seluruh data dalam penelitian dan juga memudahkan pembaca untuk memahami isi dari penelitian yang telah dilakukan. Pada penelitian ini menggunakan metode teknik analisis data oleh Miles dan Huberman, dimana metode ini memiliki 3 alur dalam proses menganalisis datanya, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Profil siswa *loneliness*

Pada bab ini menjelaskan hasil dari temuan penelitian yang sudah didapatkan berdasarkan fokus penelitian yang sudah dibuat. Siswa pertama adalah siswa kelas VII di salah satu SMP Negeri Kota Surabaya yang mengalami perasaan *loneliness* serta hal tersebut sesuai dengan ciri-

ciri dari perasaan *loneliness* dan berikut adalah petikan wawancara oleh siswa 1 atau S1:

“iya kak saya adakalanya merasakan terasing dari teman-temannya” (WA.S1.SDU.F1.07-03-2023)

Pernyataan yang sama juga disampaikan oleh siswa 2 atau S2 dalam wawancara bahwa siswa tersebut merasa terasing, berikut petikan wawancara oleh siswa 2 atau S2:

“saya sering kak merasa terasing dari teman-teman bahkan juga di lingkungan rumah” (WA.S2.SDU.F1.07-03-2023)

Lalu disampaikan juga oleh siswa 3 atau S3 dalam wawancara bahwa siswa tersebut merasakan terasing, berikut petikan wawancara oleh siswa 3 atau S3:

“sering kak saya merasa terasing dari teman-teman sekitar saya” (WA.S3.SDU.F1.13-03-2023)

Dan sudah dijelaskan salah satu ciri-ciri dari *loneliness* adalah merasa terasing, terasing dari orang-orang sekitar karena kamu merasakan jika diri sendiri berbeda.

Serta ciri lainnya yaitu terasing dari kelompok kamu, merasa diabaikan oleh orang-orang di sekitarmu, terpisah dari lingkungan sekitarmu, seperti yang disampaikan dalam wawancara tersebut berikut petikan wawancara oleh siswa 1 atau S1:

“saya ada teman tapi kadang kurang dianggap kak” (WA.S1.SDU.F1.07-03-2023)

Lalu telah dijelaskan oleh (Russell 1996) bahwa perasaan *loneliness* ada tiga aspek, salah satunya adalah *personality* yaitu setiap orang yang memiliki kepribadian yang unik, yang dapat mempengaruhi tindakan dan pikiran seseorang. Takut akan orang asing merupakan indikasi bahwa seseorang kurang percaya diri, dan hal tersebut diperkuat oleh wawancara oleh siswa 2 atau S2 berikut petikan wawancara:

“saya pemalu dan gak percaya diri gitu kak” (WA.S2.SDU.F1.07-03-2023)

I. Berdasarkan hasil observasi serta wawancara profil siswa *loneliness* terhadap ketiga siswa tersebut bahwa ketiga siswa tersebut mengalami perasaan *loneliness* dengan salah satu ciri-ciri yang sama yaitu merasakan perasaan terasing jika di keramaian baik dari teman atau di lingkungan keluarga, dan juga ciri-ciri lainnya yaitu kurang percaya diri, lebih tertutup dan pemalu, susah untuk mengungkapkan pendapat pribadinya juga.

Pada siswa 1 atau MD dari latar belakang yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya, seringnya ibu membandingkan dengan saudara-saudaranya sehingga membuat dia merasa tidak ada yang memihak pada dirinya yang pada akhirnya membuat dia merasakan perasaan *loneliness* tersebut, dia anak yang pemalu sehingga dalam pertemanan sebayanya pun tidak mempunyai teman yang banyak hanya ada satu teman

dekatnya yaitu teman satu bangkunya sehingga dia merasa bahwa dia memang merasa kesepian karena itu.

Pada siswa 2 atau AT dengan latar belakang keluarga *broken home* yang mempengaruhi AT dia juga merasa tidak percaya diri sehingga membuat dia mengurungkan diri untuk berbaur dengan teman-temannya hal tersebut membuat lingkup pertemanan AT semakin kecil dan hal itu semua dapat mempengaruhi dia dari segi sosialisasinya yang pada akhirnya membuat dia merasakan perasaan *loneliness*.

Serta pada siswa 3 atau BA adalah dari latar belakang kurang perhatian dari orang tuanya, sering dimarahi oleh ayahnya, sering ditinggal tanpa sepengetahuan atau tanpa mengajak BA dan pada akhirnya dia kesepian, saat dia bermain di luar dia semakin dimarahi oleh kedua orang tuanya.

Dikutip dari Peplau dan Perlman (1982 dalam Zuhra, 2017) yang mengatakan bahwa perasaan *loneliness* bisa dirasakan ketika kasih sayang yang dimiliki oleh seorang individu itu rendah serta tidak adanya hubungan yang dekat atau intim seperti hubungan anak dengan orang tuanya. Peplau, Sears, & Taylor (2012) *Loneliness* sebagai keadaan tidak puas dengan hubungan sosial seseorang dan sebagai dibawa oleh ketidaksesuaian antara hubungan tersebut dan yang satu benar-benar memiliki. Perasaan *loneliness* adalah kejadian yang umum atau universal yang dapat terjadi pada semua orang, dari ras apa pun, pada usia berapa pun, dan pada sejarah manusia (De Jong, 2002) *loneliness* adalah suatu fenomena yang dapat mempengaruhi siapa pun dalam situasi apa pun dan kapan pun dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian oleh (Galanaki, 2004) tentang perasaan *loneliness* ditandai dengan kesepian dan perasaan yang terasing.

Faktor pemicu lainnya adalah perasaan yang tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya atau pada teman sebayanya, dan menyebabkan kurangnya pada kualitas serta kepuasannya pada hubungan sosial bisa menyebabkan perasaan *loneliness* tersebut muncul (Hurlock dalam Susanti, 2019). Lalu terdapat karakteristik dari individu tersebut yang mengurangi interaksinya dengan seseorang dan pada akhirnya bisa membatasi kesempatan individu tersebut untuk mempunyai hubungan sosial dilingkungannya. Serta pada karakteristik lainnya yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang bisa juga karena terlalu emosional dll. Kualitas pribadi menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap perubahan atau hubungan sosial yang dicapai. Serta pengaruh pada seberapa efektif orang tersebut dalam menghindari, meminimalkan atau mengurangi kesepian.

Penelitian ini didukung oleh (Wahid Additiono et al, 2022) responden berusia 12 sampai 16 tahun yaitu pada tingkat SMP/MT mengalami tingkat *loneliness* yang tinggi. Efek pandemi menjadi salah satu faktor

meningkatnya rasa *loneliness* siswa. (AAS Susanti, 2019) hasil penelitiannya berpengaruh positif antara *self-compassion* dan *loneliness* berarti artinya apabila seseorang yang mempunyai tingkat *loneliness* tinggi maka akan jadi diikuti pula dengan *self-compassion* yang tinggi, begitu juga sebaliknya. (Gea L.S & Farida H, 2015) penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri, semakin sedikit *loneliness* yang dialami seseorang, dan sebaliknya, semakin rendah konsep diri, semakin sedikit *loneliness* yang dialami remaja.

Siswa mengalami *social isolation* atau *emotional isolation*

Dikutip dari (Pratitis & Bhakti, 2022) bahwa *loneliness* adalah suatu keadaan dimana seorang individu tersebut merasa terasingkan atau bahkan merasa sendiri karena kurang ada interaksi dengan sosialnya maupun dengan lingkungannya. Dan seorang individu tersebut yang mengalami *loneliness* akan merasakan perasaan terasing meskipun di dalam lingkungan sosialnya juga telah berusaha untuk menarik individu tersebut untuk bersosialisasi dengan mereka.

Menurut Weiss (dalam Santrock, 2003) ada dua jenis *loneliness* yang berkaitan dengan keadaan sosialnya yang berbeda-beda, yaitu: a) *Emotional isolation* dan *social isolation*. *Emotional isolation* adalah bentuk dari *loneliness* yang telah muncul disaat seorang individu tidak mempunyai suatu ikatan yang dekat, contoh jika seseorang anak kepada orang tuanya atau kepada orang dewasa pada pasangan atau pada teman yang sudah dekat. Intinya bahwa *emotional isolation* adalah perasaan *loneliness* yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat dekat atau intim tersebut.

Menurut Ditommaso, Brannen & Best, (2004) seorang individu juga butuh sebuah hubungan yang sangat dekat seperti hubungan yang akrab dengan orang lain, seperti hubungan romantis dengan pasangan atau ikatan dengan pengasuh anak mereka. Kekurangan dalam hubungan ini dapat menuntun pada *loneliness* emosional dalam diri seseorang

Social isolation adalah jenis *loneliness* yang muncul ketika seorang individu tidak mempunyai keterlibatan yang menyatu di dalam dirinya: tidak adanya interaksi dalam sebuah kelompok atau di dalam sebuah komunitas atau di dalam sebuah lingkungan tersebut yang telah melibatkan adanya sebuah kebersamaan, dan dengan kesamaan atau minat yang sama, dan suatu bentuk dari *loneliness* yang dapat menyebabkan seorang individu tersebut merasa terasing, bosan, serta cemas dapat terjadi karena hubungan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya serta karena keadaan realitanya, karena terdapat kualitas dari individu tersebut yang kurang menyenangkan yang pada akhirnya tidak bisa diterima oleh lingkungan sosial

tertentu serta memiliki hubungan sosial yang kurang baik dan bisa saja merasa kesulitan untuk dapat menyesuaikan diri dan pada akhirnya merasa terisolasi serta tidak ada teman untuk dapat berbagi cerita.

Dikutip dari Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella, dan Hanks 2006 (dalam Garvin, 2017) telah memberikan pernyataan bahwa *loneliness isolation* bisa disebabkan karena rendahnya dukungan yang bersifat sosial baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan pertemanan. Serta dikutip dari Mellor (2008 dalam Syamsul, 2018) mengatakan bahwa bisa gagalnya seorang remaja atau individu yang mempunyai hubungan sosial dengan teman lainnya yang dimana kebutuhan sosial itu tidak terpenuhi dapat menimbulkan remaja tersebut mengalami perasaan *social loneliness*.

Dalam hasil wawancara dengan siswa 1, siswa 2 maupun siswa 3 juga merasakan hal yang sama yaitu tidak banyak interaksi bersama teman atau terlibat dengan temannya sehingga hal itu membuatnya merasakan perasaan *loneliness*, serta dari lingkungan keluarganya yang kurang mendukung baik dari latar belakang keluarga *broken home*, kurangnya perhatian dalam pengasuhan. Baik dari sebuah pengalaman saat masih dini akan adanya penolakan dari orangtua pada masa kecil atau masa kanak-kanak, lalu hilangnya sebuah hubungan kasih dan sayang dari orangtua baik dari peristiwa kematian ataupun peristiwa perceraian, serta terdapat hubungan yang buruk dengan orangtua sehingga individu tersebut mengalami perasaan *loneliness* (Zuhra, 2017). Telah dijelaskan bahwa seorang individu atau remaja yang mereka kehilangan sebuah dukungan dari orangtuanya dapat mengalami perasaan sendirian atau ditinggalkan bahkan bisa juga hingga merasakan perasaan tertolak, bahkan tidak diakui atau dihargai, sehingga seorang individu atau remaja tersebut akan merasakan bahwa dia tidak mendapatkan perhatian dari orangtuanya. Bahkan jika tidak adanya sebuah dukungan dari orangtua maka individu tersebut atau remaja bisa mengalami suatu kesulitan membangun pertemanan atau relasi yang bermakna dengan orang lain dan hal itu berpengaruh (Rice, 2008).

Loneliness secara emosional adalah *loneliness* yang terjadi karena kurang dekatnya atau intim dari sebuah keterikatan emosional secara dekat, contoh adalah kehilangan orang tua baik ibu maupun ayah. Menurut Gierveld and Tilburg dari karakteristik *loneliness* secara emosional yaitu terdapat sebuah perasaan yang kosong secara mendalam dan juga merasakan perasaan ditinggalkan (Susanti, 2019).

Pada seorang individu atau remaja yang tidak memiliki orang tua, ataupun tidak dekat dengan orang tuanya, tidak adanya perhatian dari orang tua, kasih

sayang maupun cinta di rumah dapat mengalami kesepian secara emosional (Zuhra, 2017).

Saat seseorang kekurangan dalam sebuah hubungan atau kedekatan orang tua pada anaknya maupun sebaliknya. Dapat menyebabkan seseorang tersebut mengalami kesepian secara emosional dari kesepian secara emosional dapat menimbulkan rasa kecemasan, depresi, sendirian, ditinggalkan, perasaan tidak dianggap, peka yang tinggi, dan bisa munculnya ketakutan tanpa sebab. Kesepian secara emosional mempunyai efek yang serius daripada kesepian secara sosial menurut Weiss.

Dari hasil penelitian bahwa subyek adalah siswa 1, siswa 2, siswa 3 mereka merasakan keterasingan pada diri mereka, perasaan tidak ada yang mengerti, merasakan bahwa tidak ada orang yang bisa mereka harapkan, tidak adanya rasa pecara diri baik saat berbicara di depan umum, ataupun dalam pertemanan, merasakan gugup jika disuruh maju di depan kelas, merasakan minder, karena dari beberapa faktor-faktor yang menyebabkan mereka merasakan perasaan *loneliness*, dan perasaan *loneliness* adalah sebuah perasaan yang kompleks dikarenakan kebutuhan *social* dan *emotional* yang tidak dapat terpenuhi, dan didalam kehidupannya siswa membutuhkan orang lain untuk saling memberikan dukungan satu sama lain, akan tetapi jika siswa merasakan keterasingan dari lingkungan untuk siswa berkembang bisa saja dikeluarga maupun di kelas maka bisa saja siswa tersebut mengalami perasaan *loneliness*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *loneliness* pada siswa bisa disebabkan karena adanya faktor eksternal serta faktor internal, serta juga pada fokusnya lagi *loneliness* pada siswa bisa dari latarbelakang pada keadaan keluarga siswa, dari pertemanan siswa, maupun dari lingkungan tempat tinggal siswa.

Implikasi program layanan bimbingan dan konseling

Pada layanan bimbingan dan konseling adalah sebuah kegiatan bentuk dan jenis layanan untuk para peserta didik guna dapat tercegahnya dari berbagai permasalahan serta mengembangkan potensi para peserta didik. Lalu bimbingan dan konseling adalah upaya untuk membantu serta diberikan kepada siswa agar dapat memperoleh konsep diri serta untuk kepercayaan diri siswa, lalu untuk digunakan oleh siswa tersebut untuk dapat menyelesaikan permasalahan pada diri konseli atau dapat juga layanan bimbingan tersebut adalah suatu proses layanan yang memang diberikan kepada siswa atau konseli tersebut dengan tujuan untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan baik.

Mengajar serta membimbing adalah hal yang memang tidak bisa dipisah, karena hal tersebut adalah dua hal kegiatan terpadu yang diharapkan bahwa para peserta didik dapat mengalami pertumbuhan dengan baik serta dapat mengalami perubahan yang maksimal. Serta hal

tersebut tidak dapat terwujudkan jika tidak adanya peranan hanya dari guru saja melainkan dari keikutsertaan guru BK atau konselor untuk dapat menentukan arah pada masa depan peserta didik.

II. Dan tidak dipungkiri bahwa bimbingan konseling di sekolah memang dibutuhkan, karena memang seorang konselor mempunyai waktu yang lebih banyak untuk bertemu langsung dengan peserta didik terutama dalam permasalahan kepribadiannya atau permasalahan psikologisnya. Dan seiring dengan derasnya arus media dan informasi-informasi sehingga dapat menyebabkan terjadi alur berfikirnya masyarakat, terutama pada anak-anak yang masih tumbuh kembang baik dari segi mental maupun fisik, maka dari itu pentingnya segala bentuk nasehat untuk peserta didik dari bentuk bimbingan agar tidak terjerumus suatu pergaulan yang salah.

Oleh karena itu terdapat peranan konselor yang tugasnya tidak hanya untuk membantu peserta didik yang mempunyai permasalahan di sekolah, akan tetapi juga ikut membantu atau berperan dalam identifikasi serta membantu para peserta didik yang mempunyai permasalahan di rumah, di lingkungan sosial dan masyarakatnya dan terlebih pada lingkungan keluarganya atau pribadi.

Seperti dalam hasil penelitian ini yang guru BK mendapati bahwa terdapat siswa yang mengalami perasaan *loneliness*, dengan melakukan pendekatan kepada siswa maka guru BK mengetahui permasalahan tersebut sehingga guru BK dapat memberikan penanganan yaitu konseling individu. Yang masih dilakukan oleh guru BK terhadap peserta didik yang mengalami perasaan *loneliness* yaitu melakukan konseling individu saja dikarenakan pada kelas VII ini tidak adanya jam BK sehingga kurangnya guru BK untuk mengevaluasi lebih lanjut, serta selanjutnya jika ada lanjutan mengenai mengevaluasi dari hasil konseling individu sebelumnya guru BK memakai jam kosong, dan jika dirasa permasalahan yang dialami oleh peserta didik tersebut maka akan dilakukan pemanggilan orang tua peserta didik.

Pada hasil penelitian MD melakukan konseling individu terkait dengan permasalahan yang ada di rumahnya yaitu dibanding-bandingkan dengan saudara-saudaranya, tidak terlalu diperhatikan jika di rumah, merasa kesepian karena tidak ada teman yang menemaninya sehingga membuat MD merasakan perasaan *loneliness*. AT merasakan perasaan *loneliness* karena latar belakang AT dari keluarga *broken home* sehingga di rumah dia merasakan perasaan *loneliness* karena sering ditinggal oleh ibunya bekerja dan dalam lingkungan pertemanannya AT anak yang pendiam sehingga AT tidak banyak mempunyai teman, AT merasa bahwa sering tidak percaya diri dan minder pada teman-

temannya. Dan terakhir BA dari latar belakang keluarga yang kurang memperhatikannya, seringnya ditinggal pergi oleh ayah dan ibu serta saudaranya tanpa membawa AT pergi bersamanya serta hal itu membuat AT semakin merasakan perasaan *loneliness*, jika AT pergi bermain saat kesepian maka AT akan dimarahi oleh ayahnya sehingga dia mengurungkan diri untuk bermain diluar bersama temannya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan pada penelitian yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

Profil siswa *loneliness* di salah satu SMP Kota Surabaya yang memiliki perasaan *loneliness* serta gambaran singkat mengenai informasi tentang seorang dan data tersebut mencakup data yang disampaikan oleh siswa dari biografi maupun dari latar belakang siswa, baik umur, kelas, riwayat hidup siswa, dan bisa dari staf lembaga untuk memberikan gambaran singkat mengenai siswa tersebut. Pada penelitian ini terdapat latar belakang siswa yang bermacam-macam penyebab *loneliness* seperti kurangnya perhatian dari kedua orang tua, dari keluarga *broken home*, perasaan terasing dari lingkungan teman, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, minder, dan kesepian.

Siswa mengalami *social isolation* atau *emotional isolation* ini adalah dua jenis dari *loneliness* bahwa mereka merasakan keterasingan pada diri mereka, perasaan tidak ada yang mengerti, merasakan bahwa tidak ada orang yang bisa meraka harapkan, tidak adanya rasa pecara diri baik saat berbicara di depan umum, ataupun dalam pertemanan, merasakan gugup jika disuruh maju di depan kelas, merasakan minder, karena dari beberapa faktor-faktor yang menyebabkan mereka merasakan perasaan *loneliness*, dan perasaan *loneliness* adalah sebuah perasaan yang kompleks dikarenakan kebutuhan *social* dan *emotional* yang tidak dapat terpenuhi, dan didalam kehidupannya siswa membutuhkan orang lain untuk salaing memberikan dukungan satu sama lain, akan tetapi jika siswa merasakan keterasingan dari lingkungan untuk siswa berkembang bisa saja dikeluarga maupun di kelas maka bisa saja siswa tersebut mengalami perasaan *loneliness*.

Implikasi program layanan bimbingan dan konseling pada permasalahan *loneliness* pada siswa sehingga siswa tersebut merasa terasing dari temannya, atau dari lingkungannya, bahkan dari keluarganya sehingga dapat berpengaruh kepada akademiknya dan hal ini tidak dapat diidentifikasi langsung oleh guru mata pelajaran sedangkan jika seorang guru BK atau konselor

mempunyai waktu yang lebih banyak untuk bertemu langsung dengan peserta didik terutama dalam permasalahan kepribadiannya atau permasalahan psikologisnya. Dan tidak dipungkiri bahwa bimbingan konseling di sekolah memang dibutuhkan Oleh karena itu terdapat peranan konselor yang tugasnya tidak hanya untuk membantu peserta didik yang mempunyai permasalahan di sekolah, akan tetapi juga ikut membantu atau berperan dalam identifikasi serta membantu para peserta didik yang mempunyai permasalahan di rumah, di lingkungan sosial dan masyarakatnya dan terlebih pada lingkungan keluarganya atau pribadi.

Saran

Berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Pada hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah tentang bagaimana tugas serta hambatan yang dimiliki oleh guru BK dalam melakukan konselor di sekolah. Maka dari itu dapat diharapkan bagi sekolah agar bisa mendukung dan memberikan kepada guru BK untuk pemberian jam BK di kelas VII agar layanan yang diberikan dapat dijalankan dengan optimal.

2. Bagi guru BK

Pada guru BK agar dapat terus memperhatikan fokus permasalahan terutama mengenai *loneliness* pada siswa karena hal itu dapat memiliki dampak bagi perkembangan pada peserta didik di sekolah. Upaya preventif dapat dilakukan dengan lebih optimal apabila guru BK dan pihak sekolah dapat bekerja untuk melaksanakan tugasnya.

3. Bagi Peneliti Lain

Pada penelitian ini membahas tentang profil *loneliness* sebagai implikasi program layanan bimbingan dan konseling, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan pembaruan kepada penelitian ini yang berbeda dari fokus-fokus penelitian ini atau diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini agar lebih sempurna meskipun dengan fokus yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif.
- Ali, M. dan Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Baron & Byrne. (2000). *Social Psychology*. (9th Edition).Massachusetts: A Pearson Education Company.

- Baron, Robert A., Byrne D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Baron, Robert. A., Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- De Jong. (2002). *A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences*. Reviews in Clinical Gerontology, 8, 73-80.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). *The development and initial validation of social and emotional loneliness: a reexamination of Weiss' typology of loneliness*. Person individ diff. 22(3), 411-421.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L.A. (2004). *Measurement and validity characteristic of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults*. Educational and Psychological Measurement. Sage Publications.
- Fitrah, M. (2018). *Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Galanaki, E. (2004). *Teachers and Loneliness The Children's Perspective*. *School Psychology International*, 25(1), 92-105. doi: 10.1177/0143034304041504
- Gunarsa., & Mappiare. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, E.B. (1997). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Matondang, June C. (1991). *Perasaan Loneliness pada Pria dan Wanita Lajang*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Nurmina, N. (2008). *Peran Persahabatan dan Harga Diri Terhadap Kesepian pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Nurmina. (2008). *Peran Persahabatan dan Harga Diri Terhadap Kesepian Pada Remaja*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Papalia,D.E., Olds, S.W., and Feldman, R.D.(2009). *Human development (11th ed.)*. New York : McGraw – Hill Companies Inc.
- Papalia,D.E., & Feldman, R.D. (2017). *Menyelami perkembangan manusia (12th ed.)*. Salemba Humanika.
- Peplau, L.A., Sears, D.O. Taylor, E.S. (2012). *Social Psychology*. New Delhi: Prentice-Hall International, Inc.
- Pratitis, R., & Bhakti, C. P. (2022, October). Strategi layanan bimbingan klasikal untuk mengurangi loneliness. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Putri, R. P. (2016). *Hubungan partisipasi sosial dengan kesepian pada lansia* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Puspita, D., & Amalia, R. (2020). Koordinasi Bimbingan Konseling Dengan Guru Bidang Studi Menghadapi Siswa Berkesulitan Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 1(2), 1–7.
- Rice, P. (1993). *The Adolescent: Development, Relationship, and Culture*. Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Ramos-Lira, L., Flores Celis, K., Moreno López, M., Saltijeral, M. T., & Wagner, F. (2023). Depression and associated psychosocial factors following a legal abortion in Mexico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 64–72. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.8>
- Richardson, F. C., & Suinn, R. M. (1972). The Mathematics Anxiety Rating Scale: Psychometric Data. *Journal of Counseling Psychology*, 19(6), 551–554.
- Rumini. S. & Sundari. S. (2004), *Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Russel, D. W. (1996). *UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan masa hidup : lifespan development*. Jilid II.(5nded.).Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto & Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Remaja*. Edisi 11, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. O., Freedman, J. L. dan Peplau, L. A. (1994). *Psikologi Sosial. Jilid 2. Alih Bahasa: Adryanto, M. dan Soekrisno, S*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D.O., Freedman, J. L., &Peplau, L. A. (2006). *Psikologi Sosial jilid 2.Alih Bahasa: Michael Adryanto*. Jakarta: Erlangga.
- Susanti, A. (2019). *Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja*.
- Tjipto, S. dkk., (2006). *Konsep Diri Positif Menentukan Prestasi Anak*. Yogyakarta: Kanisius