

## STUDI KASUS HUBUNGAN POSITIF DENGAN ORANG LAIN PESERTA DIDIK KESEPIAN SMP AL-HAITSAM BOGOR

**Shindy Kurniawati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[Shindykurniawati.19062@mhs.unesa.ac.id](mailto:Shindykurniawati.19062@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Ari Khusumadewi, S. Pd, M. Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[arikhsumadewi@unesa.ac.id](mailto:arikhsumadewi@unesa.ac.id)

### Abstrak

Kesepian adalah perasaan subjektif tidak menyenangkan dimana seseorang memiliki tekanan dalam hubungan seperti pertemanan tidak kuat dan tidak baik, tekanan dalam hubungan sosial, serta tidak percaya dengan orang lain. Hal tersebut berkaitan dengan kurangnya hubungan positif dengan orang lain yang ditunjukkan dengan kesulitan untuk bersikap terbuka, kurang hangat dan kurang menunjukkan sikap minat dengan orang lain, terisolasi, dan frustrasi dengan hubungan dan kurang dalam hal bersosialisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan positif dengan orang lain pada peserta didik yang kesepian di SMP AL-HAITSAM BOGOR. Objek penelitian adalah 5 peserta didik yang terkonfirmasi mengalami kesepian melalui kuesioner UCLA. Hubungan positif dengan orang lain dikaji melalui wawancara. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan rancangan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan seluruh objek penelitian menunjukkan mengalami kesepian dengan tiga aspek yaitu kepribadian, keinginan sosial, dan depresi serta kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang ditunjukkan dengan kurangnya citra diri sebagai orang yang memiliki rasa kasih sayang, sulit mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain, tidak mampu meluangkan waktu untuk orang lain, kesulitan membangun hubungan saling percaya, dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk dipercayai atau dipercaya oleh orang lain.

**Kata Kunci** : kesepian, hubungan positif dengan orang lain, UCLA, peserta didik

### Abstract

Loneliness is a subjective, unpleasant feeling where a person has pressure in relationships such as weak and unkind friendships, pressure in social relationships, and distrust of others. This is related to the lack of positive relationships with others which is shown by difficulty to being open, less warm and less showing an attitude of interest in others, isolation, and frustration in relationships and lack in terms of socialising. The purpose of this study is to study positive relationships with others in lonely students at Junior High School AL-HAITSAM BOGOR. The object of the study was 5 students who were confirmed to experience loneliness through a UCLA questionnaire. Positive relationships with others are studied through interviews. The approach used is qualitative with a qualitative descriptive design. The results of the study show that all research objects show experiencing loneliness with three aspects, namely personality, social disability, and depression. The results of the study showed that all research objects showed a lack of positive relationships with others, which was shown by a lack of self-image as a person who had a sense of affection, difficulty maintaining close relationships with others, inability to spend time with others, difficulty building trusting relationships, and lack of confidence to trust or be trusted by others.

**Keywords**: loneliness, positive relationship with others, UCLA, student.

### PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan berbasis pesantren umumnya menerapkan sistem pondok atau asrama bagi para peserta didik baru. Sistem di lingkungan pesantren bagi santri adalah tempat untuk menciptakan sumber daya manusia yang diharapkan mampu mengarahkan atau mengatur segala kegiatan, mampu mengembangkan potensi atau ketrampilan yang dimiliki, mampu menguasai lingkungan diberbagai kondisi, pembiasaan untuk mandiri

bertanggung jawab, percaya diri, konsisten dalam mengambil keputusan, komunikasi dengan baik, dan ikhlas dalam menerima takdir Allah SWT (Abdalla et al., 2022). Sehingga dapat dikatakan bahwa sistem yang digunakan dalam pesantren menjadi salah satu tempat bagi peserta didik untuk dapat mengembangkan potensi dan keterampilannya sama seperti di sekolah, sistem pendidikan dalam pesantren juga memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis atau dalam dunia psikologi sering disebut *psychological well-being*.

Menurut teori (Ryff & Singer, 1996) individu dengan *psychological well-being* baik merupakan individu yang memiliki penilaian positif tentang dirinya, mampu bertindak secara otonom atau mandiri, tidak mudah hanyut dari pengaruh lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan yang lainnya, menyadari hidupnya bermakna serta memiliki tujuan individu dapat berkembang dan tumbuh bahkan mampu menguasai lingkungan.

*Psychological well-being* yang dimiliki oleh peserta didik baru yang tinggal di pondok pesantren berbeda-beda (Hernawan et al., 2017). Hal ini dikarenakan peraturan yang ada di pondok pesantren mengharuskan santri dipantau selama 24 jam dan hanya berada di lingkungan pesantren saja, dengan peraturan yang harus ditaati sehingga santri tidak dapat bebas untuk melakukan apa saja yang diinginkan, hal tersebut menyebabkan santri tidak bisa mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, dan juga melakukan segala sesuatu secara mandiri. Serta jadwal kegiatan di pesantren juga lebih padat sehingga menjadikan santri tidak betah, stres dan terkekang dalam hal hubungan positif dengan orang lain (Prasetyaningrum et al., 2021).

Hubungan positif dengan orang lain adalah individu dapat mengelola hubungan dengan orang lain dengan hangat, berkualitas, serta percaya satu sama lain, hubungan positif tersebut dapat ditandai dengan memiliki kedekatan serta hubungan yang berarti bersama orang yang tepat Ryff & Singer, (2008). Bisa diterima oleh teman sebaya dan memiliki sebuah interaksi positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan dapat membuat mereka untuk memiliki hubungan positif dengan orang lain hal tersebut ditandai dengan kelekatan dan kehangatan (Roffey, 2012). Kondisi tersebut selaras dengan *six factor model of Wellbeing* (Ryff, 1989) yang menetapkan bahwa seseorang memiliki nilai *wellbeing* yang tinggi ketika memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, memiliki kepercayaan yang tinggi, peduli terhadap hubungan orang lain, dapat berempati, memiliki kedekatan emosional dan memiliki timbal balik dalam hubungan antar manusia. Sebaliknya, seseorang yang memiliki sedikit hubungan dekat atau hubungan positif dengan orang lain akan mengalami kesulitan untuk bersikap terbuka, hangat, dan menunjukkan minat pada orang lain, terisolasi dan frustrasi dengan hubungan dan tidak mau berkompromi (Kim et al., 2016).

Perbedaan lingkungan pada santri baru menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya adalah kesepian (Astutik, 2019). Kesepian disebabkan karena hubungan yang dimiliki oleh seseorang tidak kuat atau tidak baik, mengalami tekanan dalam berteman, dan merasa tidak percaya dengan orang lain sehingga merasa tidak puas

dalam hal hubungan Santrock (2003). Hal tersebut berkaitan dengan salah satu dimensi dalam *psychological well-being* yaitu memiliki hubungan positif dengan orang lain. Kesepian merupakan reaksi secara emosional dan kognitif seseorang yang mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak merasa puas karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Baron & Byre, 2005). Kesepian juga menjadi bagian dari kondisi manusia yang mempengaruhi segala usia, dimana kondisi tersebut adalah perasaan negatif yang timbul akibat adanya pengalaman seseorang mengenai kurangnya hubungan sosial yang dijalin. Menurut teori Russel (1996) terdapat aspek yang dapat mengukur kesepian antara lain *personality* atau kepribadian merupakan satu kesatuan dengan psikofisik hal tersebut yang menentukan karakteristik perilaku seseorang dan cara berpikir, *social desirability* merupakan kesepian yang terjadi akibat seseorang tidak mendapatkan hubungan sosial yang diinginkan dan terjadi dilingkungannya, dan *depression* atau depresi terjadi akibat kesepian karena kesepian akan membuat seseorang tertekan dengan keadaan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dewi (2023) Terdapat empat pesantren di Jawa Timur yaitu pesantren Zaitul Amin di Probolinggo, Nasyrul Ulum di Sumenep, Tebu Ireng dan Darul Falah peserta didik atau santri yang memiliki *psychological well being* yang rendah pada aspek *positive relationship with other* atau hubungan positif dengan orang lain mengalami kesepian.

Berdasarkan hasil laporan dari walikelas, kesiswaan, dan waliasrama dan pengamatan di SMP Al-Haitsam Bogor, Pesantren Maqdis Yayasan Pesantren Pengamalan Al-Qur'an dan AL-Hadits. Terdapat 5 dari 40 peserta didik kelas 7 yang menyendiri atau pendiam. Peserta didik ini duduk di bangku paling belakang, tidak terlalu aktif berinteraksi baik dengan ustadz, ustadzah, teman sekelas, dan teman sebangku. Peserta didik pun mengaku merasa terasingkan dan ditinggalkan serta tidak dekat dengan orang lain. Berdasarkan teori peserta didik mengalami kesepian sehingga kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain

Kehidupan peserta didik di pesantren selalu berdampingan dengan yang orang lain sehingga sangat menarik apabila terdapat peserta didik yang mengalami kesepian dan berdampak pada hubungan positif dengan orang lain. Sehingga, perlu adanya sebuah studi kasus hubungan positif dengan orang lain peserta didik kesepian. Sehingga, dari fenomena dan permasalahan diatas maka fokus penelitian pada penelitian ini adalah 1) bagaimana gambaran peserta didik kesepian di SMP Al-Haitsam Bogor dan 2) bagaimana gambaran hubungan positif dengan orang lain peserta didik kesepian di SMP Al-Haitsam Bogor?

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan deskriptif kualitatif karena untuk meneliti suatu objek, kondisi, kelompok manusia atau fenomena lainnya dengan kondisi yang riil atau tanpa eksperimen yang membuat gambaran umum secara sistematis atau deskripsi rinci yang factual dan akurat. Berikut ini adalah tahap penelitian kualitatif yang dilakukan penulis berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Creswell (dalam Fadli, 2021) yaitu identifikasi masalah dengan menemukan sasaran penelitian, penelusuran pustaka dengan mencari sumber bacaan atau teori, menentukan tujuan penelitian dengan mengidentifikasi tujuan, pengumpulan data yaitu memilih dan menentukan objek penelitian, analisis dan interpretasi data yaitu menganalisis data yang telah ditemukan dalam objek penelitian, terakhir yaitu pelaporan menyusun laporan hasil penelitian.

Objek dalam penelitian ini adalah 5 peserta didik yang terindikasi atau mengalami kesepian kelas VII di SMP Al-Haitsam Bogor atau sebagai sumber data utama. Peserta didik mengalami kesepian dilaporkan melalui studi dokumentasi yang didapat dari wali kelas, wali asrama, dan kesiswaan atau sebagai sumber data pendukung pada penelitian ini. Untuk penelitian kualitatif seperti penelitian tindakan kelas, etnografi, fenomenologi, studi kasus, dan lain-lain, perlu ditambahkan kehadiran peneliti, subyek penelitian, informan yang ikut membantu beserta cara-cara menggali data-data penelitian, lokasi dan lama penelitian serta uraian mengenai pengecekan keabsahan hasil penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan teknik angket atau kuesioner kesepian untuk mengetahui gambaran kesepian peserta didik, wawancara hubungan positif dengan orang lain untuk mengetahui gambaran hubungan positif dengan orang lain peserta didik kesepian, observasi, dan studi dokumentasi. Kuesioner didapat dari kuesioner UCLA kesepian dan wawancara menggunakan atau didasarkan pada kuesioner psychological well-being (positive relationship with other).

Uji keabsahan pada penelian ini menggunakan triangulasi data. Sugiyono (2015:1260) Triangulasi adalah Teknik pengujian data yang dapat dilakukan menggunakan berbagai teknik atau cara dalam pengumpulan data untuk menanalisi suatu fenomena atau masalah yang ada dari sudut pandang yang berbeda. Triangulasi berdasarkan sumber adalah pengecekan data dengan membandingkan data yang dihasilkan dari subyek lain dan dibandingkan dengan subyek lainnya. Artinya apabila data yang bersumber dari subyek 1 dalam penelitian ini adalah peserta didik kesepian maka pegnujian atau pengecekan dilakukan oleh subyek 2 dan subyek 3 dan seterusnya agar data dikatakan valid.

Teknik analisis data pada penelitian ini Miles dan Huberman memiliki 3 alur atau tahapan dalam menganalisis data yaitu 1) reduksi data merupakan proses pemeliharaan dan penyederhanaan data yang diperoleh sesuai kebutuhan, 2) penyajian data yaitu menyingkirkan data yang tidak relevan dengan penelitian, 3) verifikasi data yaitu penarikan kesimpulan berdasarkan temuannya. Alur pada penelitian dimulai pada 15 Mei, dilakukan pada 13 Desember 2023, dan diakhiri pada 7 Januari 2024.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Pada hasil penelitian terdapat hasil kuesioner pada kesepian dan wawancara pada hubungan positif dnegan orang lain. Dengan profil subjek sebagai berikut:

No.	Nama Samaran	Jenis Kelamin/ Umur	Kelas	Alamat
1.	Peserta Didik 1 (PD1)	L/ 13 Tahun	VII	Balaraja, Tangerang, Banten, Jawa Barat
2.	Peserta Didik 2 (PD2)	L/ 13 Tahun	VII	Medan, Sumatera Utara
3.	Peserta Didik 3 (PD3)	L/ 13 Tahun	VII	Banjarnegara, Jawa Tengah
4.	Peserta Didik 4 (PD4)	L/ 14 Tahun	VII	Bubulak/Cifor, SBJ, Pondok Surya, Bogor Barat, Bogor
5.	Peserta Didik 5 (PD5)	L/ 14 Tahun	VII	Kampung Anyar, ATS, Bogor

Pada item kepribadian, terdapat tiga sub item yang dikaji, yaitu merasa ramah dan bersahabat, keberadaan seseorang yang dapat mengerti, serta rasa malu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kelima objek penelitian (PD1, PD2, PD3, PD4, PD5), Bahkan dua objek penelitian (PD 3 dan PD 5) merasa tidak pernah ada satupun orang yang mampu memahami dirinya, sedangkan tiga objek lainnya (PD 1, PD 2 dan PD 4) merasa jarang ada orang lain yang bisa memahami dirinya. Demikian juga dengan rasa malu, seluruh objek penelitian merasa memiliki rasa malu yang destruktif (PD1, PD2, PD3, PD4, PD5).

seluruhnya memiliki rasa kurang ramah dan bersahabat kepada orang lain. Distribusi item negatif ada aspek hubungan sosial dari masing-masing objek

penelitian yaitu lima siswa (PD 1, PD 2, PD 3, PD 4 dan PD 5) merasa tidak cocok dengan orang-orang disekitar, tiga siswa (PD 3, PD 4, dan PD 5) merasa kadang tidak memiliki teman, empat siswa (PD 1, PD 3, PD 4, PD 5) merasa tidak ada seorangpun yang dapat dimintai pertolongan, serta empat siswa (PD 1, PD 2, PD 3, dan PD 4) merasa memiliki hobi dan ide yang tidak sama dengan orang di sekitar.

Pengkajian pada item depresi didasarkan pada enam pernyataan yang mengindikasikan keadaan depresi dari objek penelitian, yaitu merasa sendiri, tidak dekat dengan orang lain, perasaan ditinggalkan, hubungan tidak berarti, merasa tidak dikenal, perasaan terisolasi, dan perasaan tidak menyatu dengan orang lain di sekitar. Hasil pengkajian menunjukkan keseluruhan objek penelitian mengalami kondisi tersebut, baik dalam skala jarang, sering, maupun selalu.

Hubungan positif dengan orang lain dikaji melalui wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan yang didasarkan pada kuesioner *psychological wellbeing* yang terkait dengan hubungan positif dengan orang lain. Wawancara dilakukan untuk mengkaji 7 item utama, yaitu citra diri yang penuh kasih sayang, kemampuan mempertahankan hubungan dekat, rasa kesepian, kemampuan menjalin komunikasi timbal balik, kemampuan meluangkan waktu untuk orang lain, kemampuan membangun hubungan saling percaya, serta adanya rasa nyaman dalam hubungan saling percaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 siswa memiliki masalah dengan citra diri sebagai orang yang memiliki rasa kasih sayang (PD3 dan PD4), 4 siswa memiliki masalah dalam mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain (PD2, PD3, PD4 dan PD5), 4 siswa merasa sebagai individu yang kesepian (PD1, PD2, PD3, dan PD5), 1 siswa merasa tidak mampu menjalin komunikasi timbal balik dengan orang lain (PD4), 2 siswa tidak mampu meluangkan waktu untuk orang lain (PD2 dan PD4), 3 siswa merasa kesulitan membangun hubungan saling percaya (PD2, PD3, dan PD5), serta 3 siswa tidak memiliki kepercayaan diri untuk mempercayai atau dipercayai oleh orang lain (PD2, PD3 dan PD4).

### **Pembahasan**

Pada gambaran kesepian dan aspek kepribadian rasa kurang ramah dan bersahabat kepada orang lain. Akin (2010) melalui penelitiannya telah membuktikan bahwa keramahan dan rasa bersahabat berhubungan dengan kesepian. Penelitian tersebut telah dikemukakan bahwa keramahan dan rasa bersahabat bermanfaat dalam mengurangi kesepian pada individu. Selain itu, keramahan dan rasa bersahabat membantu individu melawan kecenderungan mengkritik diri sendiri, serta membantu menangani emosi diri sendiri dengan tenang. Pendapat Akin (2010) sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa

objek penelitian cenderung kurang menghargai diri sendiri dan kurang tenang menghadapi emosi diri sendiri. Kelima objek penelitian juga seringkali merasa tidak memiliki seseorang yang mampu mengerti dirinya. Demikian juga dengan rasa malu, seluruh objek penelitian merasa memiliki rasa malu yang destruktif. Teori yang dikemukakan Peplau dan Perlam (1982) menyatakan bahwa seseorang yang pemalu, tidak tegas, atau introvert memiliki efek atau dampak besar yang membuat seseorang itu merasa kesepian. Lebih lanjut, penelitian longitudinal yang terkenal, Harvard Study of Adult Development, menunjukkan bahwa individu dengan hubungan sosial yang hangat cenderung hidup lebih lama dan lebih bahagia dibandingkan mereka yang kesepian. Studi ini menemukan bahwa hubungan sosial yang memuaskan adalah salah satu faktor terpenting bagi kebahagiaan dan kesehatan seseorang.

Hasil pengkajian UCLA di atas menunjukkan bahwa keseluruhan objek penelitian mengalami kondisi kesepian, yang ditunjukkan dengan terdapatnya ketiga aspek kesepian sebagaimana dikemukakan oleh Russel, yaitu kepribadian, keinginan social, serta depresi pada seluruh objek penelitian, meskipun dalam skala yang beragam. Kesepian memiliki dampak signifikan pada psikologi sosial secara umum. Penelitian yang dilakukan oleh Matthews dan Rasmussen (2023) menunjukkan bahwa kesepian dapat menyebabkan perasaan keterasingan, rendahnya harga diri, serta meningkatnya risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Kesepian juga dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat, yang pada gilirannya memperburuk perasaan isolasi dan kesepian itu sendiri.

Berdasarkan teori Santrock (2003) seseorang yang kesepian adalah orang yang memiliki tekanan dalam hubungan seperti pertemanan tidak kuat dan tidak baik, mengalami sebuah tekanan dalam berteman atau berhubungan sosial, merasa tidak percaya dengan orang lain sehingga muncul sebuah ketidakpuasaan. Hal tersebut berkaitan dengan seseorang yang memiliki sedikit hubungan positif dengan orang lain salah satu dimensi dalam *psychological well being* kesulitan untuk bersikap terbuka, kurang hangat dan kurang menunjukkan sikap minat dengan orang lain, terisolasi, dan frustrasi dengan hubungan dan kurang dalam hal bersosialisasi (Kim, et al., 2016)

Citra diri (self image) menurut Marhamah & Oktiranti (2014) adalah cermin dalam diri suatu individu, citra diri merupakan cara suatu individu dapat melihat dirinya sendiri dan berpikir mengenai dirinya saat ini. Dalam Hurlock (1999) Citra diri merupakan keseluruhan antara ide dan perasaan baik yang dapat berupa ingatan maupun karakteristik individu berupa kepercayaan, nilai,

dan keyakinan dalam diri seseorang yang meliputi dua aspek yaitu actual self dan ideal self. Kedua aspek ini dapat terlihat dalam perilakunya, sehingga citra diri dalam diri suatu individu akan nampak.

Menurut Hurlock (1999) citra diri negatif mampu mengembangkan perasaan individu tidak mampu dan rendah diri. Citra diri dapat dibentuk oleh bagaimana seorang remaja menilai bentuk dan tampilan fisik. Remaja yang menilai penampilan fisiknya secara negatif juga mempunyai citra diri negatif, misalnya remaja yang merasa berkulit gelap, gemuk, dan pendek mempunyai peluang lebih besar untuk mengembangkan citra diri negatif. Karena penilaian buruk mereka, dia juga bisa menggeneralisasi dirinya sebagai orang yang negatif. Pola perilaku seperti penghindaran lingkungan sosial, kurang percaya diri dan menarik diri.

Adapun menurut Cahyaningsih (2011) remaja yang memiliki citra diri positif perlu dukungan peran orang tua untuk memuji dan menyayangi anak sehingga anak merasa tidak ada yang kekurangan dalam dirinya. Sehingga citra diri perlu adanya dukungan lingkungan sekitar yang mampu memberikan dukungan agar individu dapat mengaktualisasikan diri dengan baik, dengan memberikan dukungan secara moral dan moril, serta kasih sayang yang akan menjadikan citra diri anak menjadi positif dan merasa diapresiasi dengan baik. Hal ini dapat dilakukan oleh wali kelas di lingkungan sekolah maupun wali asrama di lingkungan pesantren. Berbagai kegiatan yang dapat mamacu kemampuan aktualisasi diri anak, seperti kelompok belajar dan grup sharing yang dipandu oleh pembimbing kelas maupun asrama, dapat menjadi salah satu contoh pembentukan kepribadian yang akan meningkatkan citra diri anak. Menemani anak pada proses aktualisasi diri akan menjadi anak tersebut merasa terdampingi dan tidak akan kesepian dalam menjalani proses aktualisasi diri dengan melalui citra diri yang positif.

Ketidakmampuan komunikasi ini juga dapat menyebabkan peserta didik merasa kesepian karena saat ingin mengungkapkan dan menjalin komunikasi tidak akan mampu dan cenderung akan menjadikannya pribadi yang pendiam dan tertutup. Kemampuan komunikasi ini juga harus didukung dengan rasa percaya terhadap orang sekitarnya. Anak akan merasa tertolak dan tidak akan percaya kembali pada saat apa yang mereka sampaikan tidak di dengar, apa yang mereka bicarakan tidak di respon, dan apa yang mereka lakukan tidak pernah dihargai. Anak akan cenderung berfikir lama untuk dapat mengungkapkan sesuatu karena anak akan merasa terbebani dan tidak dianggap saat apa yang dikemukakan tidak sesuai dengan hasil mereka pikirkan. Sehingga peran orang sekitar sangat penting untuk dapat menjadikan anak

menjadi remaja yang percaya terhadap sekitarnya, sehingga mampu mengembangkan citra diri yang positif.

Citra diri yang positif tentunya tidak lepas dengan peran hubungan sosial. Manusia hidup berdampingan dan saling membutuhkan, sehingga apapun yang diperbuat, apa yang dikerjakan dapat menjadikannya berharga. Anak yang hubungan sosialnya baik dan mampu berkomunikasi serta mampu percaya dan memberikan kepercayaan dalam sekitarnya maka akan dengan mudah beradaptasi dan mampu mengaktualisasikan diri dengan baik. Citra diri tidak akan lepas dengan penilaian orang lain, sehingga hal ini membutuhkan orang lain untuk berada di sekitarnya agar tidak merasa terasingkan dan kesepian. Kebanyakan anak yang memiliki citra diri negatif akan sulit menjalin komunikasi, sulit percaya terhadap orang lain. Hal ini akan menjadikan anak kurang mampu beraktualisasi dengan baik.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Gambaran kesepian peserta didik SMP Al-Haitsam Bogor ditunjukkan dengan adanya kemampuan memahami diri, adanya sebuah keterkaitan dengan orang lain seperti kurangnya seseorang yang bisa memahami, mengerti, dan memberikan perhatian, adanya ketidaksosokan dengan orang disekitar, tidak adanya teman, tidak adanya seseorang yang dapat dimintai pertolongan, merasa hobi dan ide yang dimiliki tidak sama dengan orang disekitar serta depresi. Indikator tersebut berdasarkan teori Russel yaitu terdiri dari kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. peserta didik yang mengalami kesepian tersebut menunjukkan hubungan positif dengan orang lain yang kurang yang ditunjukkan dengan hasil wawancara kurangnya atau masalah citra diri sebagai orang yang memiliki rasa kasih sayang, sulit mempertahankan hubungan dekat dengan orang lain, tidak mampu meluangkan waktu untuk orang lain, kesulitan membangun hubungan saling percaya, dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk mempercayai atau dipercayai oleh orang lain.

### **Saran**

Saran bagi peserta didik adalah untuk berani mengkomunikasikan perasaan kesepiannya kepada orang terdekat yang dipercaya seperti orang tua, wali kelas, wali asrama serta teman dekat. Dan bagi sekolah diperlukan peran aktif dalam mendidik terutama wali kelas di lingkungan pesantren untuk memberikan pendampingan psikologis peserta didik yang terindikasi mengalami kesepian, serta perlu ditingkatkan kegiatan yang bersifat interaktif untuk meningkatkan kemampuan sosial para peserta didik khususnya yang mengalami kesepian. Bagi pesantren diperlukan peran lebih dari seorang wali asrama yang tidak hanya sebagai pengawas dan pendidik tetapi

juga sebagai seseorang yang dapat menggantikan peran orang tua dilingkungan asrama. Selain itu, disarankan juga untuk dilaksanakan screening kepribadian peserta didik sehingga dapat dilakukan pengaturan ruang asrama yang mendistribusikan peserta didik introvert pada kelompok yang sesuai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdalla, U. A., Muhammad, H., Farhan, L. P., Prosmala, H., Ridho, H., Samsul, Jalaluddin, A., HS, M. A., & Parnisih, I. (2022). *Pesantren Kemandirian dan Jangkar Nasional* (H. W. A. Ghafur & W. Hanumbhawono (eds.)). DIREKTORAT PENDIDIKAN DINIYAH DAN PONDOK PESANTREN DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ISLAM KEMENTERIAN AGAMA RI.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Sebuah Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, D. (2019). *Hubungan kesepian dengan psychological well-being pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar*. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Bruno, F.J.(2000).*ConguerLoneliness: Cara MenaklukanKesepian*. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Cahyaningsih, D. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta.
- Danang, P. 2007. *Hubungan Citra Diri Dan Prestasi Belajar Dengan Kematangan Vokasional Siswa SMK N 1 Madiun*. Skripsi. UMS
- Hernawan, A., Budiman, A., & Dwarawati, D. (2017). *Studi Deskriptif tentang Psychological Well Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung A Descriptive Study of Psychological Well-Being in Student of Islamic University Student Program at Daarut Tauhiid Islamic School*. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 803–808.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa : Istiwidayanti. Jakarta : Erlangga.
- Khusumadewi, A., Hanurawan, F. A. T. A. H., Hambali, I. M., & Atmoko, A. (2024). *Psychometric Properties of Psychological Well-being for Students in Boarding Schools: A Rasch Analysis*. *Migration Letters*, 21(2), 425-437.
- Matthews, T. & Rasmussen, L. J. H. (2023). *Social isolation and loneliness linked to poor health—our study could help explain why*. Retrieved from <https://medicalxpress.com/news/2023-12-social-isolation-loneliness-linked-poor.html>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). *Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia*. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L.A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Roffey, S. (2012). *Positive relationships: Evidence based practice across the world*. *Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World*, 9789400721, 1–297. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996a). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996b). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research* Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosomatics*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Russel, D. W. (1996). *UCLA Loneliness Scale Version-3: reliability, validity and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*. 20-40.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Edisi 13, Jilid 2. (Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sidiq, Umar Sidiq, & Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: Penerbit Nata Karya.
- Wells, I. E. (2010). *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING Psychology of Emotions, Motivations and Actions*. In *Psychological Well-Being*. Nova Science.