

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang dilembagakan di Indonesia yang tetap diminati. Diantaranya pesantren yang masih menjadi pendidikan islam tradisional di Indonesia. Tujuan utama pendidikan pesantren bukan semata-mata untuk memperkaya pikiran murid dengan penjelasan-penjelasan, tetapi juga untuk meningkatkan moral, mengembangkan dan meningkatkan motivasi, menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual dan mengajarkan sikap perilaku yang jujur dan bermoral, serta mempersiapkan para santri diajar mengenai etika agama diatas etika lainnya (Umami & Amrulloh, 2017).

Santri adalah istilah yang mengacu pada santri remaja yang membutuhkan dan belajar tentang agama dan tinggal di pondok pesantren. Santri berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, tidak hanya dari segi daerah asal, tetapi juga dari segi bahasa dan ekonomi. Kewajiban tinggal di pesantren santri harus berpisah dari keluarganya dan belajar hidup mandiri di pesantren. Situasi sosial baru, seperti belajar di sekolah baru, pindah ke kota baru, atau terpisah dari keluarga dapat menimbulkan perasaan kesepian pada remaja Sears, Freedman & Peplau (Syamsul dkk, 2018).

Menurut penelitian Hidayati, (2015) yang dilakukan terhadap 254 santri menjelaskan bahwa 134 santri atau 52,8% memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Hal ini membuktikan bahwa lebih dari 50% santri di pesantren mengalami kesepian. Maghfur (Syamsul dkk, 2018) menjelaskan bahwa sulitnya santri di pesantren dalam membina hubungan dengan teman menjadi penyebab perasaan kesepian santri. Baron dan Byrne (Syamsul dkk, 2018) menemukan bahwa cara yang paling efektif untuk menghindari perasaan kesepian adalah dengan mencari teman yang menyenangkan dan pengertian, yang tidak sibuk dengan urusannya sendiri, serta bisa diajak ngobrol dan bertukar pikiran, atau berbagi pengalaman. Membangun persahabatan yang sehat dapat sangat membantu mereka yang sedang mengalami kesepian. Remaja yang kesepian mungkin tidak cocok dengan sistem teman sebayanya dan mungkin tidak memiliki teman dekat (Santrock, 2018).

Seorang anak akan tumbuh berkembang hingga mereka menjadi dewasa. Sebelum memasuki usia dewasa, anak akan berada dalam situasi remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana

remaja menemukan jati dirinya, menghadapi berbagai permasalahan dan melewati masa remaja (Putri, 2018). Salah satu proses yang terjadi pada masa remaja adalah perkembangan seksual, dimana pada masa tersebut terjadi pematangan organ seksual dan terjadinya perubahan hormonal yang menyebabkan munculnya dorongan seksual remaja.

Masa remaja merupakan masa kritis dalam eksplorasi identitas maka banyak permasalahan yang muncul pada masa remaja, salah satunya seperti belum mampu memahami atau menerima diri sendiri. Dari hasil penelitian jurnal Hawkley and Cacioppo menunjukkan bahwa kesepian adalah pengalaman yang umum; sebanyak 80% dari mereka yang berusia di bawah 18 tahun dan 40% orang dewasa di atas 65 tahun melaporkan kesepian setidaknya kadang-kadang dengan tingkat kesepian yang secara bertahap menurun di usia paruh baya dan kemudian meningkat seiring bertambahnya usia (yaitu, ≥ 70 tahun).

Orang yang merasa kesepian memiliki harga diri yang rendah, cenderung terlalu menyalahkan ketidakmampuannya, dan cenderung kurang memiliki keterampilan sosial. Selain itu, tidak cocok dengan lingkaran teman sebaya (Santrock, 2018). Kesepian adalah kondisi negatif dan tidak terkendali di mana seseorang merasakan dan mengalami kesepian. Namun, kesendirian adalah fenomena di mana seseorang mungkin sendirian namun tidak merasa kesepian. Oleh karena itu, kesendirian menunjukkan fenomena yang lebih sadar dan terkendali di mana orang tersebut mungkin lebih suka dan karena itu memilih untuk menyendiri untuk menghindari interaksi dengan orang lain (Tzouvara *dkk*, 2015).

Sejauh mana seseorang merasa kesepian dipengaruhi oleh ikatan sosial (hubungan dengan teman sebaya, keluarga atau tetangga), *standard* hubungan (tujuan yang ingin dicapai dalam suatu hubungan), dan karakteristik pribadi (misalnya keterampilan sosial, *self-esteem*, kecemasan) (Ainunnida, 2022). Pengalaman buruk yang secara signifikan menurunkan kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang disebut kesepian, menurut Peplau & Perlman (Hidayati, 2015). Secara umum, kesepian emosional dianggap mengacu pada tidak adanya sosok lekat atau orang yang dicintai (bersamaan dengan perasaan terisolasi), sedangkan kesepian sosial mengacu pada kurangnya koneksi sosial, atau tidak adanya lingkaran orang-orang bagi seorang individu untuk mengembangkan jiwanya sendiri, rasa kepunyaan, pendampingan, atau rasa keterlibatan dalam komunitas (Rachmanie and Swasti, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa kesepian terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara harapan seseorang dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya, sehingga menyebabkan seseorang menjadi terisolasi dan kesepian (Alfasma *et al*, 2022). Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial, yang mempunyai kemauan dalam membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain, termasuk keluarga, teman, dan pasangan. Namun saat kebutuhan akan keintiman tidak terpenuhi, timbulah perasaan kesepian (*loneliness*).

Kesepian telah menjadi perhatian besar dalam kesehatan psikologis remaja. Banyak dampak negatif dalam hidup yang secara signifikan terkait dengan kesepian, misalnya; rendahnya keterlibatan dan prestasi akademis, penyesuaian psikologis yang buruk, perolehan keterampilan sosial yang buruk, tantangan kesehatan mental dan fisik. Ada juga pembolosan, prestasi akademik rendah dan putus sekolah, peningkatan risiko gangguan kognitif, depresi, kecemasan, dan psikosis Shevlin dkk (Baru, M. P., *et al*, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 29 Desember 2022 – 01 Januari 2023 di Pondok Pesantren Daarul Mughni Al-Maaliki terhadap 5 siswa atau santri mengenai permasalahan tentang *loneliness*, *self acceptance*, dan kecemasan sosial menunjukkan, 2 dari 5 siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka memilih untuk tinggal di pondok pesantren atas perintah dari orang tuanya. Hal ini menunjukkan kurangnya pendirian pada aspek *self acceptance* yang ada pada siswa sehingga tidak menjadikan asrama sebagai rumah kedua baginya. Sedangkan kemunculan aspek berpendirian yang ditunjukkan seharusnya ketika siswa memilih untuk tinggal di pondok pesantren atas kemauannya sendiri.

Kemudian hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada 3 dari 5 siswa menyatakan bahwa mereka merasakan perasaan tidak betah tinggal di pondok pesantren karena mempunyai masalah dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan tidak adanya kontak yang lebih luas atau kurangnya hubungan dengan jaringan sosial seperti teman dan lingkungan sekitar. Sehingga berdampak pada aspek *loneliness* yaitu kesepian sosial. Selanjutnya 3 dari 5 siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka merasakan perasaan tertekan karena hukuman dari kakak pengurus. Hal ini menunjukkan *Social Avoidance and Distress-General* pada aspek kecemasan sosial pada siswa sehingga mereka mengalami ketidaknyamanan yang dirasakan individu dalam situasi yang baru.

Selanjutnya 3 dari 5 siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka merasa kesepian ketika sedang sendirian dalam keadaan diam dan sedang melamun. Hal ini menunjukkan perasaan kekosongan yang mendalam pada diri individu. Sehingga berdampak pada aspek *loneliness* yaitu kesepian emosional. Lalu 3 dari 5 siswa yang diwawancarai menyatakan bahwa mereka merasa tidak terima dengan segala kelemahan yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut tidak menyadari keterbatasannya dan mempunyai penilaian yang realistis tentang kelebihan dan kekurangannya, sehingga berdampak pada aspek *self acceptance* yaitu menyadari keterbatasan.

Kemudian hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada 4 dari 5 siswa menyatakan bahwa mereka merasa canggung, menghindar, dan malu ketika menjadi pusat perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut cemas ketika berada pada lingkungan yang membuatnya menjadi pusat perhatian banyak orang. Sehingga berdampak pada aspek kecemasan sosial yaitu *Social Avoidance and Distress-New*.

Berdasarkan permasalahan dari fenomena serta beberapa referensi yang telah dijelaskan, seperti beberapa fakta yang ditemukan di lapangan dalam penelitian ini. Peneliti menemukan beberapa masalah yang ada di pondok pesantren Daarul Mughni Al-ma'ali. Permasalahan tersebut terdapat pada hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 5 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa dari ke-5 responden, beberapa dari mereka merasa tidak memiliki hubungan pertemanan yang sangat erat di lingkungan barunya, dijauhkan oleh temannya, dan merasa serba salah dengan tindakannya. Kemudian responden selalu menghindar ketika ditengah keramaian dan tidak terima dengan potensi atau kelemahan dalam dirinya.

Kesepian disebabkan oleh banyak faktor seperti usia, status perkawinan, jenis kelamin, tidak selaras terhadap lingkungan sekitar atau bahkan seseorang mempunyai pandangan buruk mengenai dirinya sendiri. Persepsi diri yang negatif erat kaitannya terhadap *self acceptance*, sehingga kesepian dipengaruhi oleh *self acceptance*, Ridha (Agustin, 2017). Kondisi dimana tinggal jauh dari rumah, terpisah dari keluarga dan orang-orang yang disayangi inilah yang dapat menjadi faktor munculnya kesepian (Nurayni dan Supradewi, 2017). Remaja yang mengalami kecemasan akan sering kehilangan kesempatan untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain sehingga lebih berisiko mengalami kesepian. Secara khusus, remaja yang mengalami kecemasan dalam melakukan interaksi akan kehilangan kesempatan untuk menjalin

hubungan dekat karena perilaku menghindar. Hal demikian dapat menyebabkan mereka berisiko mengalami kesepian selanjutnya Daneel *et al* (Mawarti and Nasution, 2023).

Berdasarkan pemaparan di atas, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengangkat faktor *self acceptance* dan kecemasan sosial sebagai faktor dari *loneliness* yang akan dikaji dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Self Acceptance* dan Kecemasan Sosial Terhadap *Loneliness*” yaitu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas mengenai apakah individu yang berada pada situasi dan lingkungan yang baru serta jauh dari keluarga mengalami penekanan dan distress sehingga merasa kekosongan dan kehampaan yang mendalam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self acceptance*, kecemasan sosial dan *loneliness* pada remaja putri?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self acceptance* dengan kecemasan sosial pada remaja putri?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada remaja putri?
4. Apakah terdapat pengaruh *self acceptance*, kecemasan sosial terhadap *loneliness* pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana gambaran *self acceptance*, kecemasan sosial dengan *loneliness* pada remaja putri.
2. Mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan kecemasan sosial remaja putri.
3. Mengetahui hubungan antara *self acceptance* dengan *loneliness* pada remaja putri.
4. Mengetahui pengaruh *self acceptance*, kecemasan sosial, terhadap *loneliness* pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

Dengan melakukan penelitian terhadap *self acceptance* dan kecemasan sosial dengan *loneliness* bagi remaja, khususnya subjek penelitian. Manfaat yang diharapkan penulis adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya bidang psikologi sosial mengenai pengaruh *self acceptance* dan kecemasan sosial terhadap *loneliness*. Dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi dan memberikan informasi kepada remaja awal, serta dapat dipelajari lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai bagaimana pengaruh *self acceptance* dan kecemasan sosial terhadap *loneliness*, serta meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Peneliti dapat memahami faktor apa saja yang mempengaruhi tindakan *loneliness* dan dapat mengetahui kuat lemahnya hubungan antar variabel.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan bahan pertimbangan atau referensi sehingga penelitian yang dilakukan ini lebih berkembang.

c. Bagi perguruan tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dengan adanya publikasi penelitian maka diharapkan dapat memberikan gambaran, edukasi atau informasi pada santri ataupun pada remaja terkait *loneliness* agar santri atau para remaja dapat menyadari hal tersebut melalui teori maupun aspek-aspek terkait.