



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 10585-10891

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Psikoedukasi Strategi Mengatasi *Loneliness* di Kalangan Siswa SMA Kristoforus 2 Jakarta

Raja Oloan Tumanggor^{1✉}, Fernaldo Prima Putra²

Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: rajat@fpsi.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Loneliness (kesepian) merupakan fenomena yang dialami oleh semua manusia termasuk kalangan remaja yang masih duduk di bangku SMA. Perasaan tidak nyaman akibat dari kesepian ini bisa berlanjut ke masalah psikologis yang serius bila tidak ditangani dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi strategi mengatasi kesepian ini dilaksanakan di kalangan siswa-siswa SMA Kristoforus 2 Jakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu para siswa mengatasi persoalan kesepian yang kerap mereka alami sehingga tidak berdampak serius bagi kesehatan psikologis mereka. Kegiatan psikoedukasi yang diikuti 30 orang siswa dilakukan dalam bentuk ceramah. Kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan berbagi pengalaman. Para siswa mengaku memiliki cara berbeda-beda dalam mengatasi rasa kesepian. Namun mereka sepakat bahwa untuk mengatasi kesepian mesti dilakukan dengan berbagai kegiatan positif seperti mencatat pengalaman sehari-hari dalam bentuk jurnal harian, sehingga mereka dapat mengisi setiap waktunya dengan kegiatan yang terencana dengan baik.

Kata Kunci: *psikoedukasi, kesepian, siswa SMA, Kristoforus*

Abstract

Loneliness is a phenomenon experienced by all humans, including teenagers who are still in high school. This feeling of discomfort resulting from loneliness can lead to serious psychological problems if not handled properly. This community service activity in the form of psychoeducation on strategies to overcome loneliness was carried out among students at Kristoforus 2 High School Jakarta. This activity aims to help students overcome the problem of loneliness that they often experience so that it does not have a serious impact on their psychological health. Psychoeducational activities which were attended by 30 students were carried out in the form of lectures. Then continued with questions and answers and sharing experiences. The students admitted that they had different ways of dealing with loneliness. However, they agreed that overcoming loneliness must be done with various positive activities such as recording daily experiences in the form of a daily journal, so that they can fill their time with well-planned activities.

Keyword: *psychoeducation, loneliness, students, Kristoforus*

PENDAHULUAN

Para siswa SMA Katolik Santo Kristoforus 2 Taman Palem, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat yang merupakan sasaran PKM ini adalah kelas XII yang terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan. Mereka memiliki gedung sekolah yang cukup besar dan terdiri dari dua lantai dan di tengah-tengah gedung terdapat lapangan olahraga basket. Posisi ruangan kelas XII ini berada di lantai 2. Status sosial dan ekonomi para siswa ini umumnya berasal dari kalangan menengah ke atas. Ada satu kecenderungan anak-anak kelas XII ini yang bila tidak didampingi dapat berdampak negatif bagi masa depan mereka, yaitu kecenderungan untuk menyendiri dengan melakukan aktivitas sendiri. Menurut pengakuan guru BK untuk mengatasi kesepian diri para siswa biasanya menyibukkan diri dengan bermain HP.

Memang selama berada di kelas mereka umumnya mampu berkomunikasi dengan teman-temannya yang lain. Namun itu hanya sebatas di dalam ruangan kelas. Bila mereka kembali ke rumah masing-masing perasaan sepi itu kerap muncul.

Sebuah survey untuk mengetahui kejadian gangguan mental remaja usia 10-17 tahun oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2023) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

Ada studi lain yang berjudul 'Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness' (Barreto et al., 2021) yang terdiri dari berbagai pertanyaan seputar pertemanan, isolasi, pemahaman harga diri, dan perasaan. Studi ini meneliti hampir 55.000 orang berusia antara 16 hingga 99 tahun yang berasal dari 237 negara, pulau dan wilayah persatuan. Hasil studi ini menunjukkan bahwa orang paruh baya lebih merasa kesepian

dibandingkan orang tua dan orang yang lebih muda merasa lebih kesepian dengan orang paruh baya.

Untuk itu melalui PKM ini diharapkan para siswa-siswi SMA Kristoforus 2 bisa mengatasi rasa sepi mereka dengan kegiatan yang bermakna.

METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilaksanakan dengan metode ceramah melalui slide power point di ruangan kelas. Para siswa dan guru mengikuti psikoedukasi dengan penuh perhatian. Setelah fasilitator menyampaikan materi melalui PPT dilanjutkan dengan tanya jawab dan sharing pengalaman. Sebagian perwakilan siswa diberi kesempatan menceritakan pengalamannya mengenai perasaan kesepian dan cara-cara yang dilakukan untuk mengatasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM yang dilakukan di SMA Katolik Kristoforus 2 Taman Palem, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat ini adalah dalam bentuk psikoedukasi. Sebelum fasilitator menyampaikan materinya, terlebih dahulu guru Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah menyampaikan kata pengantar dan memperkenalkan para fasilitator di depan kelas. Setelah itu fasilitator menyampaikan materi ceramah dengan topik fenomena kesepian dan cara mengatasinya di kalangan para remaja melalui PPT di ruangan kelas. Para siswa yang berpartisipasi dalam psikoedukasi ini berjumlah 30 orang. Para siswa mengikuti acara dengan penuh perhatian.

Dalam ceramahnya fasilitator mengawali dengan pengertian kesepian (*loneliness*). Kemudian diuraikan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kesepian seseorang. Lalu dilanjutkan dengan upaya apa yang harus dilakukan untuk mengatasi kesepian di kalangan kaum remaja. Akhirnya ditutup dengan tanya jawab dan berbagi pengalaman di antara para siswa.

Sebelum menjelaskan cara mengatasi kesepian (*loneliness*) perlu diketahui apa sebenarnya kesepian itu sendiri. Kesepian adalah perasaan tidak enak ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang tidak sesuai dengan yang diharapkan baik secara kualitas maupun kuantitas (Perlman & Peplau, 1984; Nisa, 2022). Biasanya dalam kesepian itu terdapat perasaan yang biasa terjadi dan bukan merupakan suatu yang serius. Namun di sisi lain rasa kesepian juga bisa mengarah pada kondisi klinis yang cukup serius dan menyakitkan serta beresiko meningkatkan persoalan kesehatan mental.

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan keterlibatan orang lain untuk

memenuhi kebutuhan dirinya untuk berinteraksi, dan bersosialisasi. Pada masa awal perkembangannya manusia mulai berkomunikasi dan menjalin kedekatan dengan keluarga sebagai agen sosialisasi. Seiring dengan tumbuh kembangnya, kebutuhan sosial manusia menjadi semakin rumit. Adanya keinginan untuk memiliki hubungan dekat dengan orang lain, keinginan untuk dipuji, keinginan untuk diakui, keinginan untuk tolong menolong, keinginan untuk didengar dan mendengar, serta keinginan akan hubungan yang romantis.

Proses pemenuhan kebutuhan sosial manusia belum tentu berjalan dengan baik. Dapat terjadi berbagai masalah-masalah dalam berinteraksi yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan cara seseorang dalam memandang hidupnya, sehingga mengakibatkan seseorang mengalami kesepian. Ada dua tanggapan dari para ahli mengenai kesepian. Tanggapan yang pertama, kesepian merupakan keadaan sendiri yang biasa dialami seseorang. Sedangkan, tanggapan kedua menyatakan bahwa kesepian merupakan kondisi klinis yang bisa sangat menyakitkan dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit mental.

Menurut Perlman dan Peplau (1984) tiga penyebab utama dari kesepian yaitu: *pertama*, kurangnya hubungan sosial. Hubungan sosial yang tidak sesuai harapan baik secara kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian seperti tidak memiliki banyak teman, atau memiliki banyak teman namun tidak merasakan keakraban dalam hubungan itu, perpisahan dengan seseorang dan tidak diterima oleh teman sebaya.

Kedua, persepsi seseorang karena keterasingan sosial. Seseorang bisa merasakan kesepian ketika sendirian di tempat yang ramai. Ketiga, trauma masa lalu. Pengalaman buruk yang dialami seseorang dapat membuat seseorang kesulitan untuk mengekspresikan diri dan terbuka terhadap orang lain.

Mengapa kaum remaja kerap sering mengalami kesepian? Dalam tumbuh kembang manusia dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ada masa peralihan atau masa akhil balik yang biasa disebut dengan masa remaja. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik maupun psikis menuju kedewasaan yang disebabkan oleh perubahan hormon. Pada masa remaja seseorang mulai membangun identitas dirinya. Seseorang mulai memiliki keinginan untuk diakui, berperan dalam masyarakat, dan berkemunitas.

Untuk membangun identitas dirinya ada pula kelompok-kelompok tertentu di dalam pertemanan. Pada masa remaja juga terjadi gejolak hormon yang membuat seseorang ingin menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain, keinginan akan perhatian, dan keinginan akan hubungan yang romantis. Namun bila keinginan itu tidak tercapai dan kurang terpenuhi, maka hal ini membuat masa remaja tak luput dari perasaan kesepian.

Dampak dan cara mengatasi kesepian

Kesepian juga didukung oleh beberapa faktor seperti kurang percaya diri, terlalu mawas diri, berkepribadian introvert, sifat pemalu, kurangnya keintiman, dan sifat tidak tegas. Kesepian dapat berakibat buruk terhadap seseorang apabila dirasakan secara terus menerus. Kesepian dapat membuat seseorang mengalami gangguan mental atau bahkan bunuh diri. Kesepian dapat menjadi masalah serius sehingga kesepian harus dicegah atau diatasi.

Berikut adalah cara-cara untuk mengatasi kesepian yang bisa dilakukan oleh remaja (Mwaniki & Gore 2020): *Pertama*, melakukan aktivitas rutin. Melakukan aktivitas rutin yang bermanfaat bisa mengalihkan kita dari pikiran negatif. Keadaan sendirian bisa membuat kita untuk menjadi mandiri. Walaupun sedang sendirian, bukan berarti kita tidak bisa menyenangkan diri melainkan keadaan sendiri dapat menjadi suatu yang bermanfaat bagi kita.

Kedua, bergabung dengan komunitas baru. Sendirian bukan berarti kita tidak bisa keluar rumah atau bertemu dengan teman baru. Bergabunglah dengan komunitas yang sesuai dengan hobi kita seperti, komunitas memasak, komunitas olah raga, komunitas karya seni, dan komunitas keagamaan. Kita akan menemukan orang-orang baru yang memiliki kesamaan minat dengan kita dan dapat saling mengembangkan diri.

Ketiga, membuat gratitude journal. Kita bisa mengurangi kesepian dengan cara membuat gratitude journal. Kita bisa menuliskan hal-hal yang kita syukuri setiap harinya, sehingga mengarahkan kita kepada pemikiran-pemikiran yang positif. Gratitude journal membuat kita bersyukur atas kebaikan-kebaikan yang terjadi dalam hidup kita.

Keempat, berlatih meditasi. Penelitian menunjukkan bahwa kita bisa mengurangi rasa kesepian dan memberikan ketenangan batin apabila kita bermeditasi dengan rutin. Meditasi dapat memperkuat ikatan batin dengan diri kita sendiri sehingga kita bisa menghargai diri kita.

Kelima, menjaga hubungan dengan support system. Kesepian disebabkan karena kurangnya hubungan sosial. Menjaga hubungan kita dengan orang yang dekat dengan kita seperti, keluarga, teman, dan pasangan dapat mengurangi rasa kesepian. Kita memiliki seseorang untuk menyampaikan keluh kesah dan perasaan-perasaan kita. Kita juga merasakan bahwa kita memiliki hubungan yang terjalin dengan baik dan ada orang lain yang bisa kita andalkan di dalam hidup kita.

Jika berbagai cara telah dilakukan namun tetap tidak mampu untuk mengatasi rasa kesepian kita, jangan ragu-ragu untuk mendapatkan pertolongan dari tenaga profesional.

Tenaga profesional mampu memberikan kita penanganan yang sesuai dengan penyebab kesepian yang kita alami.

Setelah fasilitator memaparkan materi melalui slide PPT dilanjutkan dengan tanya jawab dan berbagi pengalaman dengan para siswa. Seorang siswi mengungkapkan perasaan sepi yang dialaminya biasa diatasinya dengan menepon teman dekatnya. Selain itu dia gemar mengundang rekan-rekannya ke rumahnya atau dia mengunjungi rekannya untuk mengerjakan tugas rumah bersama. Sementara itu seorang siswa lain mengungkapkan biasa melakukan kegiatan olah raga bersama dengan teman-teman, sehingga tidak menimbulkan rasa bosan dan sepi di rumah.

SIMPULAN

Melalui psikoedukasi mengenai kesepian dan cara mengatasinya para siswa dibekali pengetahuan yang memadai mengenai pengertian kesepian dan upaya apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi kesepian. Hal ini penting untuk mengurangi rasa sepi para siswa dengan cara-cara yang positif misalnya dengan melakukan kegiatan positif secara rutin dan terjadwal, kemudian rasa sepi digunakan juga untuk merenungkan diri sendiri dan mengisi waktu dengan mencatat setiap pengalaman baik yang diperoleh setiap hari. Oleh karena itu para remaja mampu mengisi setiap waktunya dengan hal yang bermakna. Kegiatan psikoedukasi ini memang lebih menekankan dimensi kognitif dan afektif dari rasa kesepian. Untuk kegiatan selanjutnya perlu dilakukan pelatihan untuk mendapat keterampilan cara-cara praktis mengatasi kesepian dengan melakukan praktek langsung, sehingga di akhir kegiatan para peserta dapat mempraktekkan langsung cara mengatasi kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, Article 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), (2023).
- Mwaniki, C. & Gore, M. (2020) *How to overcome feelings of Loneliness*, World Bank Group. *Health and Safety Directorate*, <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/911231595605767961-0230032020/original/20200723HowtoOvercomeFeelingsofLoneliness.pdf>
- Nisa, IF (2022) Gambaran *Loneliness* pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja, Jurnal UNESA, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53867/43069>

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13–46). National Institute of Mental Health.