

MENGURAI BENANG KUSUT KESEPIAN: KORELASI ANTARA KEYAKINAN IRASIONAL DAN KESEPIAN SISWA

Gian Sugiana Sugara¹, Sani Nurfitriani², Aam Imaduddin³, Khairul Bariyyah^{4*}

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya^{1,2,3}

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang^{4*}

) Corresponding author, email: gian.sugiana@umtas.ac.id¹, saninurfitriani12@gmail.com², aam.imaddudin@umtas.ac.id³, khairul.bariyyah.fip@um.ac.id^{4}

ABSTRACT

This study aims to describe the influence of irrational beliefs on loneliness in class VII MTSN 1 Tasikmalaya students. This research is a quantitative descriptive approach with a correlational design. The sample for this study amounted to 231 students of class VII MTSN 1 Tasikmalaya was taken using a simple random sampling technique. There are two instruments used in this study, UCLA Loneliness Scale Version 3 (20 items) and Attitude Belief Scale III (13 items). Data were analyzed using descriptive analysis and a simple linear regression. The findings for this study indicate that there is a significant influence between irrational beliefs on loneliness in teenagers at MTSN 1 Tasikmalaya. It can be said that irrational beliefs and loneliness have a fairly strong relationship, meaning that the higher the irrational beliefs, the higher the loneliness, and the lower the irrational beliefs, the lower the loneliness. Based on the results of this study, it is hoped that further research require treatment of students so that they have a rational mindset and have the right feelings, so that students can plan and carry out better, more productive and normative actions. One strategy that can be used to reduce loneliness is by providing guidance and counseling services with rational emotive behavior therapy based counseling with group counseling treatment.

Keywords

loneliness,
irrational
beliefs,
correlational
design

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian pada siswa kelas VII MTSN 1 Tasikmalaya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 231 siswa kelas VII MTSN 1 Tasikmalaya yang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu UCLA Loneliness Scale Version 3 (20 item) dan Attitude Belief Scale III (13 item). Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan regresi linier sederhana. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keyakinan irasional terhadap kesepian pada remaja di MTSN 1 Tasikmalaya. Dapat dikatakan bahwa keyakinan irasional dan kesepian mempunyai hubungan yang cukup kuat, artinya semakin tinggi keyakinan irasional maka semakin tinggi pula kesepiannya, dan semakin rendah keyakinan irasional maka semakin rendah pula kesepiannya. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan penelitian selanjutnya memerlukan perlakuan terhadap siswa agar memiliki pola pikir rasional dan mempunyai perasaan yang benar, sehingga siswa dapat merencanakan dan melaksanakan tindakan dengan lebih baik, produktif dan normatif. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kesepian adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rasional emotif perilaku.

Kata Kunci

kesepian,
pikiran rasional,
penelitian
korelasi

Cara mengutip: Sugara, G. S., Nurfitriani, S., Imaduddin, A., & Bariyyah, K. (2023). Mengurai Benang Kusut Kesepian: Korelasi Antara Keyakinan Irasional Dan Kesepian Siswa. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 453-466. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21830>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan sosial, karena selama masa ini interaksi sosial menjadi kebutuhan akan penerimaan dari orang lain (Ali & Asrori, 2008). Ini mendatangkan tuntutan bagi individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial (Rismelina, 2020). Proses interaksi sosial seringkali mengalami hambatan ketika individu sulit memenuhi tuntutan tersebut yang mengakibatkan mengalami gangguan sosial (Windaniati, 2015). Ada beberapa individu tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang lain karena adanya faktor yang menghambat manusia untuk berinteraksi. Seperti tidak adanya dorongan dalam diri individu itu sendiri untuk berinteraksi, dan kurangnya respon dari lingkungan terhadap individu (Defiani et al, 2020).

Hambatan interaksi sosial yang terjadi pada individu akan mengurangi arti kebahagiaan dan makna hidup individu, terutama pada remaja (Sari & Hidayati, 2015). Interaksi dengan teman sebaya membuat remaja belajar mengenai hubungan timbal balik, mengenal orang lain dan diri sendiri, serta memahami minat dan pandangan teman sebaya, sehingga mempermudah remaja menyesuaikan diri dengan aktivitas teman sebayanya (Santrock, 2003). Berbagai masalah dialami remaja dalam memenuhi tugas perkembangannya, salah satunya remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi sosial, menjadi tidak ingin melakukan aktivitas sosial. Remaja merasa tidak nyaman dalam kondisi tertentu, sehingga rasa keyakinan terhadap kemampuannya hilang, Kondisi ini menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan terisolasi secara sosial, sehingga akan memunculkan perasaan kesepian (Sari & Hidayati, 2015).

Kesepian adalah emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik secara kualitas maupun kuantitas (Russel, 1996). Sejalan dengan Gierveld (1998) kesepian merupakan situasi yang terjadi akibat dari kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk situasi saat jumlah hubungan yang ada dianggap lebih kecil dari yang diinginkan, serta situasi dimana seseorang belum menyadari keintiman yang ia inginkan. Kesepian dapat menyerang individu setiap saat, tanpa memilih tempat atau keadaan. Individu dalam sebuah keramaian dapat mengalami kesepian seperti merasa terasing, karena merasa tidak terpenuhi kebutuhan sosialnya meskipun dikelilingi oleh banyak orang (Graham et al, 2021). Berbagai perasaan yang tidak menyenangkan dialami oleh orang yang kesepian (Susanti, 2019). Oleh karena itu, kesepian merupakan hal yang ingin dihindari oleh setiap orang termasuk remaja. Tetapi kesepian paling sering muncul dan menyebabkan masalah serius terjadi pada remaja dibandingkan dengan kelompok usia lain (Miller et al, 2007). Tingkat kesepian paling tinggi ada pada remaja karena ketidakmampuan remaja dalam merespon stimulus yang datang dari perasaan dan pikirannya (Santrock, 2003; Sagita & Hermawan, 2020). Sejalan dengan penelitian Sears et al, (2009) kesepian yang terjadi pada remaja lebih disebabkan karena remaja tengah mengalami proses perkembangan yang kompleks, menyebutkan individu yang berusia di bawah 18 tahun merasa kesepian sebanyak 79%, sedangkan individu pada usia 45-54 tahun sebanyak 53% dan di atas usia 55 tahun hanya terdapat 37% individu yang merasa kesepian. Tingginya angka kesepian pada remaja karena pada masa remaja sedang berada dalam tahap pencarian jati diri, dan

seseorang memiliki kebutuhan tinggi untuk berhubungan dekat namun kurang memiliki keterampilan sosial (Imaduddin, 2023). Selain itu kesepian memiliki efek buruk bagi fisik dan mental seseorang, bahkan yang sangat berbahaya dapat meningkatkan stress, karena merasa sendiri di dunia ini, sehingga membuat seseorang merasa tidak berguna jika hidup berlama-lama lagi (Dafnaz & Effendy, 2020).

Kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keekatan hubungan. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu (Russell, 1996). Baron & Byrne (2007) menyatakan bahwa kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak menyenangkan berdasarkan keinginan untuk membentuk relasi yang dekat namun tidak dapat tercapai. Terdapat lima bentuk spesifik kesepian (1) loneliness of the inner self, yaitu merasa dirinya asing dengan kepribadian aslinya, (2) physical loneliness, yaitu merasa kecewa saat kebutuhan dan kedekatan secara fisik dengan orang lain tidak terpenuhi, (3) emotional loneliness, yaitu merasa dikucilkan secara emosi sehingga merasa kesepian dan tidak ada kelekatan dalam hubungan, (4) social loneliness, merasa dikucilkan oleh lingkungan sosial karena tidak adanya keterlibatan dengan lingkungan sosialnya, (5) spiritual loneliness, yaitu merasa hampa saat tujuan hidup yang tidak dapat terpenuhi (Astuti, 2019).

Baron & Byrne (2015) kesepian ditimbulkan dari reaksi kognitif dan emosional yang disebabkan oleh adanya hasrat ingin menjalin hubungan akrab yang tidak dapat dicapai, dan kurangnya kualitas hubungan yang dijalin dengan orang lain. Dari sudut teori perilaku kognitif, pemikiran atau keyakinan irasional yang tidak realistis yang dimiliki oleh orang yang kesepian dianggap sebagai penyebab dasar dari pengalaman kesepian (Burns, 1985). Keyakinan irasional berhubungan dengan kesepian karena pikiran irasional dapat dianggap sebagai faktor yang menyebabkan individu merasa kesepian (Defiani et al, 2020). Keyakinan irasional merupakan hasil pemikiran individu yang tidak tepat dan tidak masuk akal, tidak berdasarkan dengan realitas, pikiran, emosi atau perilaku yang menyebabkan masalah psikologis yang dapat merusak kehidupan individu yang akan mengganggu kelangsungan hidup dan kebahagiaannya, sehingga menghambat seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Ellis & Dryden, 2007). Ciri-ciri keyakinan irasional adalah keyakinan yang tidak konsisten, tidak logis, dan menimbulkan emosi serta perilaku yang tidak sehat sehingga menghambat upaya dalam proses pencapaian tujuan yang diinginkan (Sari et al., 2022; Sugara et al, 2021). Oleh karena itu fokus dari penelitian ini yaitu untuk menemukan pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional dengan jumlah populasi 448 dengan sampel 231 siswa kelas VII MTSN 1 Tasikmalaya. Pemilihan sampel penelitian berdasarkan pertimbangan Survei terbaru I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) tahun 2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, biasa disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara, sekitar sepertiga atau 34,9 persen memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong

orang dengan masalah kejiwaan (ODMK). Sampel penelitian diambil melalui teknik simple random sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala UCLA Loneliness Scale Version 3 (Russel, 1996). UCLA adalah alat ukur untuk mengetahui kondisi kesepian pada siswa. Instrumen ucla memuat 20 pernyataan yang meliputi aspek kepribadian, keinginan sosial dan depresi. Responden diminta untuk merespon item pernyataan sesuai dengan apa yang dirasakan dengan menggunakan skala likert di mana Jika siswa menjawab skor jawaban negatif maka selalu diberi skor 4, kolom Sering diberi skor 3, kolom kadang-kadang diberi skor 2, dan kolom Tidak Pernah diberi skor 1. sedangkan pada skor jawaban positif selalu diberi skor 1, kolom Sering diberi skor 2, kolom kadang-kadang diberi skor 3, dan kolom Tidak Pernah diberi skor 4. UCLA telah menunjukkan reliabilitas instrument sebesar hasil person Reability 0,77 dan 0,80 artinya instrumen kesepian dianggap memiliki derajat keterandalan yang bagus. Hasil item reability 0,88 dan 0,89 artinya instrumen kesepian dianggap memiliki derajat keterandalan yang bagus. Hasil Alpha Cronbach 0,80 artinya instrumen kesepian dianggap memiliki derajat keterandalan yang bagus.

Kemudian instrumen lainnya yang akan digunakan yaitu Attitude Belief Scale III (ABS III) yang telah di adaptasi dari DiGiuseppe. Skala ini adalah alat ukur untuk mengetahui kondisi keyakinan irasional siswa. Instrument keyakinan irasional ini memuat 13 pernyataan yang meliputi aspek menuntut diri secara berlebihan, berpikir hasil terburuk, toleransi frustrasi rendah, dan merendahkan diri. Responden diminta untuk merespon item pernyataan sesuai dengan apa yang dirasakan dengan menggunakan skala likert di manasangat setuju diberi skor 4, kolom Setuju diberi skor 4, kolom kadang - kadang diberi skor 3, dan kolom Tidak setuju diberi skor 2 dan sangat tidak setuju diberi skor 1. Keyakinan irasional telah menunjukkan reliabilitas instrument sebesar hasil person Reability 0,72 dan 0,77 artinya instrumen kesepian dianggap memiliki derajat keterandalan yang cukup bagus. Hasil item Reability 0,91 dan 0,91 artinya instrumen kesepian dianggap memiliki derajat keterandalan yang bagus sekali. Hasil Alpha Cronbach 0,75 artinya instrumen keyakinan irasional dianggap memiliki derajat keterandalan yang bagus.

Analisis statistik yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisis parametrik. Untuk menentukan pengaruh antara dua variabel menggunakan teknik regresi linier sederhana. Semua analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan Excell Office (2019), SPSS Windows versi 26.

HASIL

Hasil penelitian dideskripsikan menjadi tiga bagian. Pertama, menyajikan distribusi keyakinan irasional secara umum dan 4 domain sub skala pada siswa dan menyajikan distribusi kesepian secara umum dan 3 domain sub skala pada siswa. Kedua, temuan perbedaan keyakinan irasional dan kesepian berdasarkan demografis dan jenis kelamin. Ketiga, menunjukkan korelasi antara keyakinan irasional dengan kesepian, keyakinan irasional 4 domain sub skala dikaitkan dengan kesepian 3 domain sub skala. Jumlah responden sebanyak 231 siswa.

Tabel 1. Distribusi Keyakinan Irasional dan Kesepian pada Siswa MTSN 1 Tasikmalaya

Scale	Mean	Standard Deviation
Total keyakinan irasional	39	9
Menuntut Diri Secara berlebihan	16	2
Berpikir Hasil Terburuk	10	2
Toleransi Frustrasi Rendah	11	2
Merendahkan Diri	10	3
Total Kesepian	35	6
Kepribadian	7	2
Keinginan Sosial	14	2
Depresi	11	3

Tabel 1 menunjukkan statistik deskriptif keyakinan irasional dan kesepian pada siswa. Hasil penelitian keyakinan irasional menunjukkan total rata-rata 36 dan standard deviation sebesar 9. Dari 4 domain sub skala keyakinan irasional ditemukan skor maksimum pada domain Menuntut Diri Secara berlebihan ($M = 16$; $SD = 2$) dan skor minimum pada domain berpikir hasil terburuk ($M = 10$; $SD = 2$). Kemudian hasil penelitian kesepian menunjukkan total dengan rata-rata 35 dan standard deviation sebesar 6. Dari 3 domain sub skala kesepian ditemukan skor maksimum pada domain keinginan sosial ($M = 14$; $SD = 2$) dan skor minimum pada domain kepribadian ($M = 7$; $SD = 2$).

Tabel 1. Distribusi keyakinan irasional dan kesepian pada siswa MTSN 1 Tasikmalaya berdasarkan Demografis

Karakteristik	N	Presentase
<i>Usia</i>	$M = 12$; $SD = 1$	
11 Tahun	12	5%
12 Tahun	132	57 %
13 Tahun	87	38%
<i>Tempat tinggal</i>		
Pesantren	197	85%
Rumah	34	15 %

Tabel 2 menunjukkan karakteristik demografi partisipan dengan rata-rata usia 12 tahun dan $SD = 1$. Usia termuda adalah 11 dan usia tertua adalah 13 tahun. Dilihat dari tempat tinggal terdapat 85% tinggal di pesantren dan 15 % tinggal di rumah bersama orang tua.

Tabel 3. Distribusi keyakinan irasional dan kesepian pada siswa MTSN 1 Tasikmalaya berdasarkan Gender

Skala	Laki – Laki		Perempuan		F	Sig.
	M	SD	M	SD		
Keyakinan irasional	46	8	47	7	1,015	0.364
Menuntut Diri Secara berlebihan	16	2	16	2	0,705	0.402
Berpikir Hasil Terburuk	10	3	10	4	0,131	0.716
Toleransi Frustrasi Rendah	11	2	11	2	1,360	0.244
Merendahkan Diri	9	3	11	2	12,935	0.0003
Kesepian	33	5	37	6	12,26	0.000
Kepribadian	7	2	7	1	10,17	0.0001
Keinginan Sosial	13	2	17	4	136,88	0.0000
Depresi	10	2	12	3	12,48	0.0000

Tabel 3 menunjukkan statistik deskriptif mengenai perbedaan profil keyakinan irasional dan kesepian pada siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan profil keyakinan irasional secara umum antara laki-laki ($M = 46$; $SD = 8$) dan perempuan ($M = 47$; $SD = 7$). Pada laki-laki, skor ketercapaian yang paling tinggi pada domain menuntut diri secara berlebihan ($M = 16$; $SD = 2$). Sementara pada perempuan domain yang paling tinggi adalah domain menuntut diri secara berlebihan ($M = 16$; $SD = 2$). Analisis statistik menggunakan Uji F menunjukkan domain keyakinan irasional yang signifikan berbeda adalah merendahkan diri. Sementara untuk domain yang lainnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Kemudian hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan signifikan profil kesepian secara umum antara laki-laki ($M = 33$; $SD = 5$) dan perempuan ($M = 37$; $SD = 6$). Pada perempuan, skor ketercapaian yang paling tinggi pada domain keinginan sosial ($M = 13$; $SD = 2$). Sementara pada laki-laki domain yang paling tinggi adalah keinginan sosial ($M = 13$; $SD = 2$). Analisis statistik menggunakan Uji F menunjukkan bahwa kesepian berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 3 menunjukkan korelasi pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian. Adapun uji pengaruh pada penelitian ini adalah dengan uji regresi linear sederhana dengan menggunakan perhitungan spss versi 23. Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam uji regresi linear sederhana, yaitu pertama adalah memperoleh hasil nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0.300. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0.09. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian adalah sebesar 9%. Kedua adalah hasil uji f antara kedua variabel yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan atau tidak adanya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel (Anova) hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 22.617 dengan tingkat signifikansi 0.000. Ketentuan nilai signifikansi $< 0,05$ terdapat pengaruh dan jika nilai signifikansi > 0.05 artinya tidak terdapat pengaruh. Maka dapat disimpulkan tingkat signifikansi $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh antara keyakinan irasional terhadap kesepian pada remaja. Ketiga adalah koefisien regresi yaitu dengan melihat signifikan atau tidaknya koefisien regresi dari kedua variabel diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan nilai t hitung sebesar 4.756. Maka ketentuan dari uji regresi linear sederhana adalah jika t hitung $>$ tabel terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X dan variabel Y . Jika t hitung $<$ tabel maka tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel X dan variabel Y . Untuk menentukan t tabel dapat dilihat dari tabel distribusi nilai tabel yaitu jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 231 siswa dengan taraf kesalahan 5% (0,025) yaitu sebesar 1.970287. Maka pada penelitian ini memiliki t hitung sebesar $4.756 > 1.970287$, yang artinya t hitung $>$ tabel maka ada pengaruh yang signifikan antara keyakinan irasional dengan kesepian.

Tabel 4 menunjukkan tabel statistik korelasi antara keyakinan irasional dengan kesepian dan berdasarkan aspek aspeknya. Hasil penelitian menunjukkan hasil korelasi antara aspek keyakinan irasional dengan kesepian sebesar $r = 0.300$ artinya korelasi sedang atau cukup kuat, dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan. Hal lain yang ditunjukkan pada tabel 4 di atas yaitu korelasi kesepian dengan aspek menuntut diri secara berlebihan sebesar $r = 0.064$ artinya korelasi sangat rendah, dengan hasil $p = 0.334$ yang berarti tidak signifikan.

Korelasi antara kesepian dengan aspek berpikir hasil terburuk sebesar $r = 0.330$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan, korelasi kesepian dengan aspek toleransi frustrasi rendah sebesar $r = 0,166$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.012$ yang berarti signifikan, korelasi kesepian dengan aspek merendahkan diri sebesar $r = 0.184$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.004$ yang berarti signifikan.

Tabel 4. Korelasi keyakinan irasional dan kesepian pada siswa MTSN 1 Tasikmalaya

Sub Scala	Keyakinan Irasional	p	Menuntut Diri Secara berlebihan	p	Berpikir Hasil Terburuk	p	Toleransi Frustrasi Rendah	p	Merendahkan Diri	p
Kesepian	0.300	0.000	0.064	0.334	0.330	0.000	0.199	0.002	0.246	0.000
Kepribadian	0.261	0.000	0.056	0.393	0.330	0.000	0.166	0.012	0.187	0.004
Keinginan Sosial	0.114	0.084	-0.005	0.939	0.133	0.043	0.058	0.377	0.122	0.064
Depresi	0.342	0.000	0.099	0.132	0.371	0.000	0.231	0.000	0.264	0.000

Sedangkan korelasi aspek kepribadian dengan aspek keyakinan irasional sebesar $r = 0,261$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan. Korelasi aspek kepribadian dengan aspek menuntut diri secara berlebihan sebesar $r = 0.330$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan, korelasi aspek kepribadian dengan aspek berpikir hasil terburuk sebesar $r = 0.166$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.012$ yang berarti signifikan, korelasi aspek kepribadian dengan aspek toleransi frustrasi rendah sebesar $r = 0.187$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.004$ yang berarti signifikan, korelasi aspek kepribadian dengan aspek merendahkan diri sebesar $r = 0,108$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.012$ yang berarti signifikan,.

Sedangkan korelasi aspek keinginan sosial dengan aspek keyakinan irasional sebesar $r = 0,114$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.084$ yang berarti signifikan, korelasi aspek keinginan sosial dengan aspek menuntut diri secara berlebihan sebesar $r = 0,081$ artinya tidak ada hubungan dengan hasil $p = 0.0939$ yang berarti signifikan, korelasi aspek keinginan sosial dengan aspek berpikir hasil terburuk sebesar $r = 0,133$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.043$ yang berarti signifikan, korelasi aspek keinginan sosial dengan aspek toleransi frustrasi rendah sebesar $r = 0,058$ artinya tidak ada hubungan dengan hasil $p = 0.377$ yang berarti signifikan, korelasi aspek keinginan sosial dengan aspek merendahkan diri sebesar $r = 0,122$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.064$ yang berarti signifikan.

Sedangkan korelasi aspek depresi dengan aspek keyakinan irasional sebesar $r = 0.342$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan, korelasi aspek depresi dengan aspek menuntut diri secara berlebihan sebesar $r = 0.099$ artinya tidak ada hubungan dengan hasil $p = 0.132$ yang berarti signifikan, korelasi aspek depresi dengan aspek berpikir hasil terburuk sebesar $r = 0,371$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan, korelasi aspek depresi dengan aspek toleransi frustrasi rendah sebesar $r = 0,231$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan, korelasi aspek depresi dengan aspek merendahkan diri sebesar $r = 0,264$ artinya korelasi rendah dengan hasil $p = 0.000$ yang berarti signifikan.

PEMBAHASAN

Kesepian terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhinya, remaja yang kesepian adalah remaja yang mengalami permasalahan dengan teman, seperti pertemanan atau tingkah laku, penerimaan sosial dan tidak mampu memiliki peran dalam lingkungannya (Rice, 2008). Hal tersebut remaja yang kesepian cenderung memiliki emosional yang tinggi (Garvin, 2017). Kesepian seringkali dianggap hanya sementara, tetapi dapat berdampak panjang, kesepian akan dirasakan sepanjang perjalanan hidup individu, Ketika individu merasa kesepian, ia cenderung merasa tidak puas, kehilangan, dan tertekan (Brehm et al, 2002) . Depresi dan kesepian adalah peristiwa internalisasi yang tidak ditangani akan mengakibatkan perilaku dan gangguan eksternal (Morrow et al., 2006). Siswa yang mengalami kesepian dalam aspek kepribadian (personality) terbentuk dari stimulus yang diterima yang kemudian dapat membentuk cara berfikir serta perilaku pada lingkungan disekitarnya (Cacioppo, 2014). Hal tersebut berarti siswa yang merasa kesepian dapat diketahui dari karakteristik perilaku dan perasaan yang dimiliki dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Yashinta & Hurriyati, 2020), selanjutnya aspek keinginan sosial (Social desirability) terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya (Paramitha, 2018). Siswa menginginkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sekitar. Apabila hal yang diharapkan berbeda dengan keadaan sebenarnya, dapat menyebabkan siswa mengalami kesepian dan terakhir aspek depresi atau depression merupakan salah satu gangguan alam perasaan atau tekanan dalam diri individu yang ditandai dengan sikap dan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan ketakutan pada kegagalan (Russel, 1996).

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa ada perbedaan signifikan kesepian pada siswa laki-laki dan perempuan. Sejalan dengan penelitian Creemers et al, (2012) menunjukkan remaja pria cenderung lebih kesepian daripada wanita meskipun sama-sama menghabiskan waktu lebih sedikit bersama keluarga dibandingkan anak-anak, bahkan pria lebih banyak menghabiskan waktu sendiri, tidak seperti wanita yang menghabiskan waktu dengan teman sebaya. Pada penelitian lain mengatakan bahwa wanita lebih kesepian dari pria, dengan hipotesis perbedaan gender pada remaja memiliki tingkat kesepian yang berbeda, yang dilandaskan masalah internalisasi (Febriani, 2021). Siswa yang mengalami kesepian memiliki keyakinan bahwa mereka butuh banyak teman, meskipun dalam kenyataannya siswa tersebut akan semakin kesepian dalam pertemanan dekatnya (Triani,2012). Dan memiliki keyakinan bahwa kesepian akan hilang jika siswa mengembangkan suatu hubungan romantisme, sehingga siswa sedikit berteman, mencoba mempertahankan hubungan romantisme dengan sungguh sungguh namun kurang realistis, memiliki keyakinan ketika melihat orang lain yang populer, siswa mengira bahwa orang lain tersebut pasti sibuk dalam bersosialisasi, siswa tidak menyadari bahwa orang lain juga menghabiskan banyak waktu untuk memperoleh kepopulerannya (Ahyana, 2023). Siswa membandingkan dirinya dengan orang lain secara tidak realistis dan akan semakin merasa kesepian (Kristiani,2007). Siswa mempunyai keyakinan bahwa kesepian terjadi akibat kesalahan individu sendiri. Individu merasa mempunyai karakteristik yang buruk, tidak menarik bagi orang lain (Russell, 1980). Yang menyebabkan munculnya pikiran irasional (Burns, 1985).

Pikiran irasional muncul melalui pengalaman- pengalaman yang negatif serta proses belajar yang tidak logis yang diperoleh dari orang tua, keluarga, masyarakat dan budaya yang secara alamiah atau tidak sengaja akan tertanam dalam pola pemikiran individu itu sendiri, jika semakin dibiarkan dapat menghambat tugas perkembangan dan aktifitas kehidupannya sehari-hari (Ellis, 2010). Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budaya, manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa, gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalizing) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri, individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, serta pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional (Komalasari, 2011; Fitri et al., 2022). Siswa yang mengalami keyakinan irasional dalam aspek menuntut diri secara (demandingness) berlebihan akan muncul pemikiran individu untuk selalu berpenampilan baik dan mendapatkan kemenangan, jika tidak melakukannya maka menunjukkan bahwa individu tersebut tidak kompeten, tidak layak mendapatkan sesuatu dan layak untuk menderita, membenci diri sendiri, gelisah, dan terlalu berkeinginan (Dryden et al, 2002). Latipun (2017) demandingness merupakan cara berpikir individu secara absolut tanpa ada toleransi dengan cara menuntut kepada dirinya sendiri ataupun orang lain sehingga membuat individu mengalami hambatan emosional. Lalu aspek berpikir hasil terburuk (awfulizing) berasal dari tuntutan ketika orang tidak mendapatkan apa yang mereka yakini berhak mereka dapatkan, mereka menyimpulkan bahwa "itu mengerikan" (Dryden ,2010). Selanjutnya aspek toleransi frustrasi rendah, Dryden (2002) toleransi frustrasi yang rendah mengecilkan hati orang dari menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan, dan menjadikan kemampuan mereka untuk menghadapi rintangan menuju pencapaian tujuan, aspek ini timbul bila individu tidak mendapatkan apa yang diinginkan maka ia akan menyimpulkan kejadian tersebut sangat berat dan merasa sudah tidak tahan lagi. Dan yang selanjutnya adalah aspek self downing adalah penilaian terhadap diri sendiri dengan membuat atribut pada dirinya bahwa ia telah gagal, ia tidak menyukai dirinya, yang menunjukkan korelasi tertinggi dengan gangguan emosional dan pengaruh negatif (Ellis, Lynn, & David , 2010). Self downing muncul ketika individu cenderung terlalu kritis terhadap diri sendiri, orang lain, maupun kondisi kehidupan.

Temuan lain penelitian ini menemukan bahwa keyakinan irasional memiliki korelasi positif dengan kesepian. Hasil penelitian antara keyakinan irasional dengan kesepian, ini menjelaskan bahwa semakin tinggi keyakinan irasional, maka semakin tinggi juga kesepian. Siswa yang mengalami kesepian berawal dari kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan yang terjadi adapun dari sudut teori perilaku kognitif, pemikiran atau keyakinan irasional yang tidak realistis yang dimiliki oleh orang yang kesepian dianggap sebagai penyebab dasar dari pengalaman kesepian (Burns, 1985). Keyakinan irasional ditandai dengan empat aspek yaitu aspek menuntut diri secara berlebihan, berpikir hasil terburuk, toleransi frustrasi rendah, dan merendahkan diri. Kesepian ditandai dengan tiga aspek yaitu kepribadian, keinginan sosial dan depresi (Ellis, Lynn, & David , 2010) . Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antara keyakinan irasional dengan kesepian. Aspek berpikir hasil terburuk dengan depresi memiliki korelasi positif yang cukup tinggi, adapun aspek yang tidak memiliki hubungan diantaranya

aspek kepribadian dengan aspek menuntut diri secara berlebihan, aspek keinginan sosial dengan aspek toleransi frustrasi rendah, aspek menuntut diri secara berlebihan dengan aspek keinginan sosial, dan aspek menuntut diri secara berlebihan dengan depresi.

Dapat disimpulkan bahwa aspek keyakinan irasional dengan kesepian di MTSN 1 Tasikmalaya berkorelasi tetapi rendah karena banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya perasaan kesepian. Lake (1986) menjelaskan tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan akrab dengan orang lain menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang merasakan kesepian. Oleh karena itu, perlu membedakan antara predisposing factors yang membuat individu lebih mudah atau lebih rentan mengalami kesepian meningkatkan risiko kesepian, meliputi karakteristik individu dan karakteristik situasi, Usia, gender, status sosial ekonomi, kesehatan juga dapat meningkatkan kesepian pada diri seseorang. Karakteristik individu juga dapat meningkatkan resiko kesepian (Imaduddin, 2021). Kesepian juga terjadi jika kualitas hubungan sosial yang dimiliki oleh individu mengalami penurunan. Perubahan kebutuhan dan keinginan sosial individu tidak hanya dikaitkan dengan perubahan pada hubungan yang ada, tetapi juga memicu kesepian (Peplau & Perlman 1982). Selain dua faktor di atas ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian antara lain, yaitu : Dukungan sosial. Faktor yang mempengaruhi kesepian adalah berasal dari dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Mijilputri (2015) menjelaskan bahwa penghayatan akan kesepian bersifat individual. Dukungan sosial sangat membantu mengurangi rasa sepi. Fressman dan Lester (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian. Komunikasi, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prihatsanti (2008) menjelaskan bahwa komunikasi adalah hal penting yang dibutuhkan oleh seseorang terutama untuk dapat membagi persoalan atau hal penting yang terjadi dalam kehidupannya. Keberfungsian keluarga, faktor yang juga mempengaruhi kesepian adalah keberfungsian keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Cendra (2012) menemukan bahwa apabila dalam suatu keluarga memiliki hubungan yang baik dan dukungan kuat dari anggota keluarga maka perasaan kesepian yang dirasakan dapat berkurang.

Cara paling efisien untuk mengubah emosi dan perilaku konseli adalah dengan mengubah cara berpikir mereka (Corey, 2009). Dengan mengubah cara berpikir individu maka diharapkan perilaku dan emosi individu juga dapat berubah (Corey, 2009). Lelono (2011) Rasional emotif behavior therapy (REBT) adalah suatu metode dalam terapi dimana memakai pendekatan kognitif, mengatasi persoalan emosi dan perilaku negatif yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (irasional) serta teknik ini juga berfungsi untuk membongkar pemikiran irasional dari individu. Ini memberikan limplikasi terhadap pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan fokus pada upaya mereduksi kesepian. Konseling berbasis rasional emotif behavior therapy dengan teknik konseling kelompok. Maratama et al (2019) mengungkapkan bahwa salah satu cara untuk mengurangi kesepian yang dialami oleh individu dapat menggunakan treatment konseling kelompok dengan teknik rasional emotif behavior therapy (REBT).

Karena penelitian ini dilaksanakan pada sampel 231 siswa kelas VII MTSN 1 Tasikmalaya maka, metode, skala ukur penelitian, dan analisis data perlu disesuaikan ulang jika ingin digunakan pada sampel penelitian yang lebih besar lagi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian ini berkorelasi positif yang signifikan antara keyakinan irasional dengan kesepian. Artinya semakin tinggi keyakinan irasional maka semakin tinggi kesepian. Kesepian dihasilkan dari pola pikiran, perasaan dan tingkahlaku irrasional. Maka diperlukan perlakuan terhadap peserta didik supaya memiliki pola pikir yang rasional dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga peserta didik dapat merencanakan dan melaksanakan tindakan yang lebih baik, produktif dan normatif, Strategi yang digunakan untuk mereduksi kesepian adalah dengan adanya layanan bimbingan dan konseling dengan konseling berbasis rational emotif behavior therapy dengan treatment konseling kelompok. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah menyesuaikan metode, skala ukur penelitian, dan analisis data jika ingin digunakan pada sampel penelitian yang lebih besar lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahyana, I. N. (2023). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Siswa Pengguna Instagram Di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Ali, M., & Asrori, M. (2008). Psikologi perkembangan remaja perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara,.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial (Social Psychology). Edisi Kesepuluh. Penerjemah: Dra. Ratna Djuwita, Dipl. Psychl., dkk. Jakarta: Erlangga.
- Brehm, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). Intimate Relationship Third Edition. New York: McGraw-Hill.
- Burns, D. D. (1985). Intimate Connections: The New and Clinically Tested Program for Overcoming Loneliness Developed at the Presbyterian--University of Pennsylvania Medical Center. William Morrow.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 28(1), 3-21.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in clinical gerontology*, 8(1), 73-80.
- Deaux, K., Dane, F. C., Wrightsman, L. S., & Sigelman, C. K. (1993). Social psychology in the 90's. Pacific Grove, CA: Brooks.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13.

- Defiani, P., Pase, A. E. P., Kadju, G. M., & Parera, S. C. P.(2020). Mengatasi Perasaan Kesepian Menurut Teori Rational Emotive Behavior Therapy oleh Albert Ellis.
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*, 3-22.
- Fagan, H. B., Diamond, J., Myers, R., & Gill, J. M. (2008). Perception, intention, and action in adolescent obesity. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 21(6), 555-561.
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032-7037.
- Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., & Bariyyah, K. (2022). Model Pelatihan Growth Mindset Untuk Meningkatkan Kegigihan (Grit). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 8-17.
- Garvin, G. (2017). Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Kesepian pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 93-99.
- Graham, C. A., Kharicha, K., Manthorpe, J., Iliffe, S., Cattan, M., Goodman, C., & Walters, K. (2021). Managing loneliness: A qualitative study of older people's views. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1206-1213.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23-33.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Imaduddin, A. (2023) The Influence Of Social Skills On Loneliness In Adolescents. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 3(1), 29-44.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of advanced nursing*, 28(4), 762-770.
- Kristiani, M. (2007). Tingkat kesepian pada siswa SMA Negeri 3 Semarang ditinjau dari efektivitas komunikasi orangtua dan remaja (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Lasgaard, M., & Elklit, A. (2009). Prototypic features of loneliness in a stratified sample of adolescents. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 3, 85-110.
- Liu, L., Gou, Z., & Zuo, J. (2014). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of health psychology*, 21(5), 750-758.

- Mahanani, N. (2020). Keefektifan teknik rational emotive imagery dan thought stopping untuk mengurangi perasaan kesepian (loneliness) siswa SMA Negeri 1 Tulungagung (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93-128.
- Miller, R., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). Intimate relationships. *Handbook of Intercultural Communication*, 341.
- Nurmina. (2008). Peran Persahabatan dan Harga Diri Terhadap Kesepian Pada Remaja. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 36, 123-34.
- Ponzetti Jr, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family relations*, 336-340.
- Pramitha, R. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta.
- Purnawati, S. (2019). Pengaruh Kecerdasan Adversity Terhadap Irrational Beliefs Kelas VIII di SMP Negeri 2 Godean. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 242-253.
- Rice, F. Philip. (2005). *The Adolescence, Development, Relationship and Culture*. Boston: Pearson
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo*, 8(2), 351-364.
- Rokach, A. (2004). Kesepian then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23, 24-40.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 81-104.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645-654.
- Sari, S. A., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2022). Effects of Rational Emotive Behavior Therapy on Academic Grit. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 857-878.
- Sears, D.O., Fredman, J.L., & Peplau, L.A. (2009). *Psikologi sosial jilid 2*. Jakarta : Erlangga.

- Sugara, G. S., Rakhmat, C., Nurihsan, J., & Ilfiandra, I. (2020). Factorial Structure and Psychometric Properties of the Quality of Life Inventory in an Indonesian College Sample. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3)
- Sugara, G. S., Yulianingsih, Y., Isti'adah, F. N., Adiputra, S., Muhajirin, M., Fadli, R. P., & Ildil, I. (2021). Ego State Therapy for the Treatment of Grief and Loss After Death. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 20(3), 151-158.
- Triani, A. (2012). Pengaruh persepsi penerimaan teman sebaya terhadap kesepian pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), 128-134.
- Utsman, S. (2009). Dasar-dasar sosiologi hukum: Makna dialog antara hukum & masyarakat, dilengkapi proposal penelitian hukum (legal research). Pustaka Pelajar.
- Vislä, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8-15.
- Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of kesepian among adolescents in Jakarta. *Humanitas*, 16(1), 3
- Windaniati, W. (2015). Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal penelitian pendidikan*, 32(1).
- Yashinta, Y., & Hurriyati, D. (2020). Problematic Internet Use digunakan Ketika Kesepian pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 45-60.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J., (2010). Landasan bimbingan dan konseling. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.