

## Strategi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengurangi *Loneliness*

Rizka Pratitis<sup>1</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Jend Ahmad Yani,  
Tamanan, Banguntapan, Bantul, D.I. Yogyakarta 55191, Indonesia

Corresponding e-mail: [rizka1900001077@webmail.uad.ac.id](mailto:rizka1900001077@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>

[caraka.pb@bk.uad.ac.id](mailto:caraka.pb@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menyajikan hasil studi literatur tentang strategi layanan bimbingan klasikal untuk mengurangi *loneliness* guna menambah wawasan Guru BK maupun pembaca mengenai *loneliness*. Manusia merupakan makhluk sosial, dimana mereka tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan maupun interaksi dengan orang di lingkungannya. Media sosial merupakan situs dimana setiap individu dapat membuat *web page* pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Banyaknya fitur yang tersedia membuat individu semakin nyaman berinteraksi di media sosial. Sehingga yang terjadi saat ini adalah adanya kesenjangan antara kehidupan nyata mereka bersosial dengan kehidupan mereka di sosial media. Banyak penelitian menunjukkan bahwa penderita *loneliness* bukan hanya kalangan remaja namun juga usia dewasa dengan penyebab yang berbeda-beda. Salah satu penyebabnya yaitu media sosial. Ada beberapa jenis *loneliness* yang jika dibiarkan saja akan menjadi parah. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian bersifat studi literatur (*review*). *Literature review* atau studi literatur (Pustaka) merupakan suatu studi pustaka yang dilakukan dengan cara meneliti kembali tentang topik atau objek spesifik sebuah penelitian guna mempresentasikan topik tersebut dengan lebih jelas kepada pembaca. *Loneliness* dapat ditangani dengan berbagai cara, tergantung pada tingkat keparahannya. Maka dalam hal ini, perlu adanya strategi dari Guru BK untuk memberikan layanan yang dapat mengurangi *loneliness*, salah satunya dengan bimbingan klasikal.

**Kata kunci:** *bimbingan dan konseling, bimbingan klasikal, loneliness*

## **Pendahuluan**

Manusia merupakan makhluk sosial, dimana mereka tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan maupun interaksi dengan orang di lingkungannya. Semakin berkembangnya zaman, didukung dengan teknologi yang luar biasa, interaksi tersebut tidak berhenti di dalam lingkungan sosial yang tampak nyata, namun juga di dunia maya atau media sosial. Winda Fronika (2019) menjabarkan bahwa media sosial adalah sebuah domain dimana setiap individu dapat membuat *web page* pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Interaksi tersebut mengajak setiap individu untuk memberi *feedback* bagi sesama pengguna secara terbuka seperti memberi komentar, menyukai unggahan ataupun memberikan informasi tanpa batasan ruang dan waktu.

Bagi masyarakat Indonesia, media sosial sudah menjadi bagian dalam keseharian. Terlebih sejak meledaknya kasus Covid-19, media sosial juga menjadi media pembelajaran di Indonesia. Fitur di media sosial juga menambah alasan masyarakat nyaman untuk terus berinteraksi di dalamnya sampai kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga yang terjadi saat ini adalah adanya kesenjangan antara kehidupan nyata mereka bersosial dengan kehidupan mereka di sosial media. Individu merasa bahwa mereka kesepian, khawatir tidak diperhatikan, bahkan merasa dikucilkan, fenomena tersebut dinamakan *Lonelines*. Weiss (Sonderby & Wagoner, 2013) menyatakan bahwa *loneliness* situasi kesepian tidak disebabkan oleh orang yang sendirian, melainkan oleh tidak adanya hubungan atau jumlah hubungan yang diperlukan., dapat juga bahwa *lonliness* bukan disebabkan lingkungan (sosial) yang membuat seorang individu sendirian. Banyak penelitian menunjukkan

bahwa penderita *loneliness* bukan hanya kalangan remaja namun juga usia dewasa dengan penyebab yang berbeda-beda.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa *loneliness* banyak diderita oleh para individu zaman sekarang. Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian yang dilakukan. Pada tahun 2010, *Mental Health Foundation* menemukan bahwa *loneliness* lebih umum terjadi pada anak muda dibandingkan orang dewasa atau orang tua. *Loneliness* ditemukan lebih umum pada orang muda dibandingkan pada orang dewasa dan orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa usia 18 hingga 34 tahun lebih cenderung kesepian, takut kesepian, dan merasa tertekan karena kesepian daripada kelompok usia 55+ (Gill, 2014). Nielsen, Sorensen & Osmeck (2010) dalam Lasgaard (2007) menemukan bahwa lebih dari 10% remaja usia 15 tahun menderita *loneliness*. Selain itu, penelitian Perlman (Taylor, Peplau, & Sears, 2006) juga menyatakan bahwa *loneliness* banyak terjadi pada individu yang baru menginjak remaja

dibandingkan dengan individu yang sudah masuk usia dewasa atau dewasa akhir. Penelitian dari Heinrich dan Gullone (Goossens, Klimstra Luyckx, Vanhalst, dan Teppers, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di universitas memiliki potensi mengalami *loneliness* lebih besar dari yang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Louise C. Hawkley, Ph.D. & John T. Cacioppo, Ph.D. (2010) juga menunjukkan bahwa mayoritas penderita *loneliness* merupakan kelompok remaja usia 18 tahun, sedangkan mereka yang sudah memasuki lansia tidak begitu merasa kesepian karena menikmati masa tua dengan damai.

Maka dari itu peran Guru BK dalam membantu para individu usia sekolah yang menderita *loneliness* sangat diperlukan. Melalui layanan bimbingan dan konseling Guru BK dapat menyusun strategi yang akan dilaksanakan untuk mengurangi *loneliness* yang terjadi di kalangan siswa. Salah satu strategi layanan yang dapat digunakan yaitu layanan bimbingan klasikal. Karena pada dasarnya, layanan bimbingan

klasikal berorientasi pada perkembangan siswa secara menyeluruh (Myrick, 2011).

### Metode

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian bersifat studi literatur (*review*). *Literature review* atau studi literatur (Pustaka) merupakan latihan komprehensif mengenai penelitian yang telah dilakukan pada topik tertentu dikenal sebagai tinjauan pustaka atau studi pustaka. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang telah dipelajari tentang masalah ini, untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, atau untuk menginspirasi penelitian tambahan. (Denney & Tewksbury, 2013). Menurut Danial dan Warsiah (2009) studi literatur merupakan merupakan jenis penelitian di mana peneliti mengumpulkan beberapa buku, majalah, atau sumber lain yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Diperkuat oleh pendapat Creswell & Poth (2016) yang menyatakan bahwa lajian literatur adalah artikel yang berbentuk ringkasan tertulis bersumber dari

buku, jurnal atau dokumen lain yang menyajikan informasi serta teori baik dari masa lampau ataupun saat ini dan disusun dalam bentuk dokumen. Dapat disimpulkan bahwa studi literatur merupakan sebuah penelitian berkelanjutan dengan data dan informasi diperoleh dari berbagai studi literatur seperti buku, jurnal ilmiah, prosiding, dan artikel bersumber dari internet (*online*).

Data yang diperoleh bersifat kualitatif yang artinya data diperoleh dengan mengurutkan data sesuai dengan topik kajian yang akan ditulis, kemudian dilakukan penyusunan sesuai dengan data yang sudah disiapkan secara sistematis. Untuk analisis data yang digunakan bersifat deskriptif agar bisa melihat sebuah sinkronisasi dengan materi yang digunakan. Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data melalui buku dan beberapa referensi pendukung di internet menggunakan *search engine* Schollar dan Research Gate. Memperhatikan cara penulisan yang efektif agar sumber literatur yang diperoleh memiliki pembahasan yang kuat dan sesuai dengan topik

dan tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti membuat kesimpulan dari hasil. Kesimpulan yang diambil dari penyajian pokok topik bahasan pada tulisan yang diikuti dengan pemberian saran sesuai dengan kajian penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk rekomendasi pada penelitian selanjutnya.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Hasil Studi Literatur

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh peneliti dari beberapa referensi, memperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Akibat dari pandemi Covid-19 yang berlangsung selama hampir dua tahun membuat Kesehatan mental rentan terganggu. Hal tersebut yang dapat menimbulkan gejala loneliness khususnya bagi peserta didik. Peplau dan Perlman (Oguz dan Cakir, 2014) mengemukakan bahwa *loneliness* suatu emosional yang menghasilkan perasaan terasingkan dan seolah-olah lingkungan

sosial dari individu yang mengalami hal tersebut sangat sempit. Oleh karena itu, peran Guru BK sangat dibutuhkan untuk membantu peserta didik terbebas dari *loneliness*.

- 2) *Loneliness* rawan terjadi pada remaja, terlebih di masa pandemic Covid-19. *Loneliness* akan semakin mengawatirkan bila dibiarkan saja, maka perlu dilakukan layanan khusus pada penderitanya.
- 3) *Loneliness* dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti pandemi, usia individu, pola hidup, media sosial yang menyebabkan kurangnya interaksi dengan sesama sebagaimana mestinya.
- 4) Media sosial menjadi penyebab dari munculnya perasaan sendiri, terasingkan dari lingkungannya (*loneliness*) sehingga mereka merasa kesepian dan lebih nyaman

berinteraksi dalam dunia maya.

## **Pembahasan**

### ***Loneliness***

#### **Pengertian**

*Loneliness* masih sedikit asing bagi masyarakat awam. Weiss (Sønderby & Wagoner, 2013) menyatakan bahwa *loneliness* adalah keadaan dimana tidak adanya hubungan atau urutan hubungan yang diperlukan adalah apa yang menyebabkan kesepian, bukan bahwa orang tersebut sendirian. Seseorang yang menderita *loneliness* diakibatkan karena kurangnya interaksi sosial dari individu tersebut. Sementara itu de Jong-Gieveland (Peplau & Perlman 1928) mengartikan *loneliness* merupakan suatu ketidaksesuaian antara keinginan dan kenyataan dari hubungan yang akan dibangun individu juga sebagai suatu peristiwa yang dianggap gagal oleh seorang individu dalam ketidaksempurnaannya membangun suatu koneksi dengan orang lain dalam waktu yang tidak bisa dibilang wajar sehingga menimbulkan

trauma. Diperkuat oleh pendapat Myers (2010) bahwa *loneliness* meskipun mungkin persisten atau sementara, *loneliness* adalah kesadaran yang menyakitkan bahwa koneksi sosial seseorang yang ada tidak cukup atau tidak terduga berharga. Dapat disimpulkan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang merasa terasingkan atau merasa sendiri karena kurangnya interaksi sosial dengan lingkungannya. Bukan karena individu tersebut mempunyai gangguan terhadap dirinya sendiri. Seorang individu yang mengalami *loneliness* akan merasa terasingkan atau kesepian walaupun lingkungan sosialnya sudah berusaha menarik mereka untuk bersosialisasi.

#### **Penyebab *Loneliness***

Menurut penjelasan di atas, *loneliness* disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial. Kurangnya interaksi sosial yang menimbulkan *loneliness* dapat disebabkan oleh; 1) Lingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan sosial yang tidak mendukung individu untuk melakukan interaksi

sosial yang baik; 2) Perbedaan gender yang mengakibatkan perbedaan emosi antara pria dan wanita juga akan berpengaruh terhadap interaksi sosialnya; 3) Perpisahan dengan orang tua, bertambah tingginya rasa *freedom* yang cukup ekstrem, belum kuatnya identitas diri, peran diri individu di usia yang belum dianggap penuh oleh masyarakat, rendahnya harga diri, tidak berfikir mengenai ketakutan akan rasa gagal yang menjadikan seorang individu memilih untuk menyendiri (Peplau & Perlman 1982).

### **Aspek *Loneliness***

Menurut Russell (*UCLA Loneliness Scale*, 1996) terdapat tiga aspek yang mendasari terjadinya *loneliness*, di antaranya:

- 1) *Trait loneliness* yaitu orang-orang yang mengalami kesepian karena kepribadian mereka—seseorang yang kurang percaya dan khawatir akan orang asing—memiliki pola perasaan kesepian yang lebih konsisten yang terkadang

dapat bergeser dalam situasi tertentu.

- 2) *Social desirability loneliness* yaitu ketika orang tidak memiliki dukungan sosial yang diperlukan untuk berkembang di lingkungan mereka, itu mengakibatkan kesepian.
- 3) *Seperation loneliness* yaitu satu gangguan sensasi yang normal seperti kesedihan, kemurungan, kurang antusias, merasa tidak berguna, dan fokus pada kegagalan adalah kesepian pengasingan, yaitu kesepian yang terjadi.

### **Tipe/Jenis *Loneliness***

Weiss (Taylor, Peplau, & Sears, 2006) membagi *loneliness* menjadi dua tipe, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

1. *Emotional loneliness* adalah ketika seseorang tidak memiliki atau tidak memiliki ikatan intim dengan sosok seperti anak kecil, sosok dengan orang tuanya, atau orang dewasa dengan pasangan

atau teman dekatnya, mereka mengalami kesepian emosional.

2. *Social loneliness* terjadi ketika orang tidak memiliki integrasi sosial atau keterlibatan yang bisa mereka dapatkan dari teman atau rekan kerja, mereka dikatakan kesepian secara sosial (Taylor, Peplau, & Sears, 2006). Miller, Pelpman, dan Brehm (2007) menyebutkan bahwa terdapat empat penyebab *loneliness* yaitu kurangnya interaksi sesama, adanya iklim yang berbeda dari sebuah pergaulan dan perilaku dari orang yang mengalaminya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab *loneliness* bukan hanya karena adanya kesenjangan antara interaksi sosial secara nyata dengan di media sosial namun juga bisa karena gender, jarak, dan lainnya. Selain itu faktor pola interaksi dan kehidupan sosial individu juga sangat berpengaruh. Terdapat dua jenis *loneliness* yaitu *emotional loneliness* yang

diakibatkan oleh kurangnya keakraban dengan sesama, dan *social loneliness* yang disebabkan oleh kurangnya interaksi atau keterlibatan sosial.

### Cara Mengurangi *Loneliness*

Beberapa individu dapat pulih dari *loneliness* yang diderita dengan menggunakan strategi mereka sendiri atau dengan membiarkan waktu yang membantu mereka berdamai dengan apa yang mereka derita. Beberapa individu lain juga melakukan terapi atau bantuan dari ahli profesional. Pendekatan yang pernah digunakan untuk membantu mengatasi *loneliness* yaitu membantu individu tersebut untuk kembali berinteraksi dan membangun pola komunikasi dengan kelompok maupun individu lain (Benteng, 1984). Hal tersebut bisa dilakukan dengan melakukan pelatihan atau terapi ketrampilan sosial atau bentuk-bentuk psikoterapi yang ditujukan untuk mengubah interpersonal yang disfungsi.

Dalam salah satu penelitian, penerimaan dan refleksi juga dapat dilakukan untuk menangan

*loneliness* bahkan cara tersebut disebut efektif. penerimaan dan refleksi diri akan membantu individu untuk berfokus pada penggunaan kesempatan untuk menjadi diri sendiri dan sadar akan apa yang ia lakukan dan inginkan. Pendapat tersebut sejalan dengan saran Rook (1984) bahwa ketidakmampuan untuk menghabiskan waktu sendirian dapat memicu dan/atau memperburuk pengalaman kesepian. Maka dari itu, dengan interaksi sosial ditambah penerimaan dan refleksi diri maka seorang individu yang mengalami *loneliness* akan terbantu untuk bisa lepas dari hal tersebut.

Dalam konteks cara mengurangi *loneliness* yang diderita oleh individu usia sekolah, Guru BK dapat membantu para individu untuk menangani hal tersebut. Bimbingan dan Konseling memiliki empat bidang spesifikasi layanan yaitu layanan pribadi, sosial, belajar dan karir. *Loneliness* merupakan salah satu permasalahan bidang pribadi yang dapat dibantu dengan layanan dasar, salah satunya bimbingan klasikal.

## Layanan Bimbingan Klasikal

### Pengertian

Ziomek & Daigel (2016: 61), mengemukakan bahwa program “Bimbingan Klasikal adalah imperatif bagi konselor yang bertanggung jawab untuk menangani masalah yang berkaitan dengan perkembangan akademik, karir dan sosial/ emosional seluruh siswa”. Dapat diartikan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan oleh Guru BK untuk menangani masalah siswa yang diselesaikan oleh semua siswa. Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional mengemukakan bahwa layanan bimbingan klasikal merupakan suatu layanan dasar yang telah didesain guru BK sehingga dapat terlaksananya sebuah program bimbingan yang di dalamnya terdapat diskusi kelompok, tanya-jawab, dan praktik di kelas secara tatap muka dan terjadwal. Myrick (2011) mengungkapkan

“...*guidance and counseling must be more oriented student development, which is a business*

*to discuss expertise and experience what students need to succeed at school...”*

Bahwa, bimbingan dan konseling harus lebih fokus berorientasi pada perkembangan siswa, seperti mendiskusikan tentang keahlian atau pengalaman siswa demi keberhasilan mereka di sekolah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal merupakan sebuah layanan dasar yang diberikan Guru BK kepada seluruh siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki atau dapat juga sebagai sarana berdiskusi dengan siswa tentang apa yang mereka rasakan. Permasalahan yang dimaksud berkaitan dengan akademik, karir dan sosial serta seluruh emosi siswa. Pelaksanaan bimbingan klasikal pada umumnya sudah terjadwal.

### **Tujuan Bimbingan Klasikal**

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016: 68) bahwa, kegiatan layanan bimbingan klasikal bertujuan untuk memberi bantuan kepada seluruh peserta didik atau

konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur agar konseli dapat:

- 1) Memiliki pemahaman serta kesadaran diri juga lingkungannya termasuk keluarga, sekolah, pengetahuan umum maupun teknologi dan seni.
- 2) Berkemampuan untuk mengembangkan ketrampilan sesuai dengan perkembangan zaman.
- 3) Berkemampuan untuk menyelesaikan permasalahan.
- 4) Memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan seluruh peserta didik dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan profesionalnya.

### **Manfaat Bimbingan Klasikal**

Menurut Farozin, dkk (2016: 58) bahwa manfaat kegiatan layanan bimbingan klasikal adalah dapat sebagai wadah untuk:

1. Terjalinnnya hubungan baik antara Guru BK dengan peserta didik.
2. Terjadinya komunikasi efektif antara Guru BK dengan peserta

- didik yang juga akan memberikan kesempatan pada mereka untuk menyampaikan permasalahan yang terjadi di kelas.
3. Terjadinya tatap muka, dialog dan observasi guru BK atau konselor terhadap kondisi peserta didik dalam suasana belajar di kelas.
  4. Terdorongnya kemampuan diri peserta didik untuk mencapai kematangan dan kemandirian melalui materi yang disampaikan baik dalam bidang probadi, sosial, belajar maupun karir.
  5. Pengembangan pikiran, perasaan, sikap, dan perilaku yang bertanggung jawab baik untuk diri sendiri maupun sosial.
- 2) Menentukan metode dan Teknik yang sesuai dengan layanan yang akan diberikan.
  - 3) Mempersiapkan topik layanan bimbingan klasikal yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari bidang layanan.
  - 4) Memanfaatkan sistem organisasi *top-down* yang menandai setiap penyimpangan dalam program layanan bimbingan klasikal dan memastikan bahwa mereka diketahui oleh koordinator program atau kepala sekolah.
  - 5) Mempersiapkan media untuk membantu kelancaran pemberian kegiatan layanan bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan layanan.
  - 6) Melakukan evaluasi pada layanan yang dilakukan meliputi proses dan hasil dari layanan bimbingan klasikal.
  - 7) Tindak lanjut dilakukan untuk meningkatkan kualitas layanan yang dilakukan. Kegiatan tindak lanjut selalu didasarkan pada hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan.

## **Langkah-langkah Layanan Bimbingan Klasikal**

Menurut Farozin, dkk (2016: 62) bahwa perlunya memperhatikan poin-poin di bawah ini untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal, diantaranya:

- 1) Memberikan pemahaman kepada peserta didik untuk menentukan layanan yang akan diberikan (probadi, sosial, belajar dan karir).

## **Tahapan Layanan Bimbingan Klasikal**

Menurut Syamsu Yusuf, dkk (2016) terdapat tiga tahapan yang harus ditempuh yaitu:

### a. Persiapan

- 1) Menetapkan waktu untuk mengisi kelas selama dua jam pelajaran pada setiap kelas/minggu yang ditentukan oleh administrasi sekolah sesuai kalender akademik.
- 2) Menetapkan topik materi layanan bimbingan klasikal sesuai dengan hasil dari *need assessment* yang dilakukan.
- 3) Menyusun RPL (rencana pelaksanaan layanan) sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan.
- 4) Mengarsipkan RPL bimbingan klasikal yang akan dilaksanakan.

### b. Pelaksanaan

- 1) Melakukan layanan sesuai dengan ketentuan yang sudah direncanakan.

- 2) Menyimpan atau mengarsipkan RPL yang sudah dilaksanakan.

- 3) Menulis kejadian atau hal-hal yang memerlukan evaluasi atau tindak lanjut setelah menjalankan layanan.

### c. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- 1) Melakukan tinjauan kembali dan perbaikan terhadap proses layanan.
- 2) Melakukan tinjauan kembali dan perbaikan terhadap hasil dari dijalankannya layanan.

## **Teknik Bimbingan Klasikal Yang Dapat Digunakan Mengurangi *Loneliness***

Pada pelaksanaannya, layanan bimbingan klasikal memiliki banyak teknik yang dapat digunakan sesuai dengan topik yang disampaikan saat itu. Menurut Samuel Glading (*The Creatives Arts Counseling*) ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam mengurangi *loneliness*, diantaranya:

- 1) *Expressive Writing*

*Expressive writing* merupakan suatu kegiatan seni menulis sebagai sarana untuk meluapkan emosi dengan cara yang lebih menyenangkan (Pennebaker, 2002). Parker-Pope (2015) (Samuel Glading, *The Creatives Art Counseling*) mengungkapkan bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan menulis dapat membantu mengurangi gejala di antara pasien kanker, meningkatkan kesehatan seseorang setelah serangan jantung, mengurangi kunjungan dokter, dan bahkan meningkatkan daya ingat juga meningkatkan mood individu.

*Expressive Writing* menawarkan sebuah teknik yang dapat digunakan dengan biaya yang lebih rendah dan aksesibilitas yang tinggi. Teknik ini dapat dilakukan dengan menulis perasaan atau bisa juga berbentuk biografi, puisi dan lainnya yang menggambarkan emosi individu tersebut.

Pada umumnya, para individu diminta untuk menulis tentang apa yang mereka rasakan atau topik yang sudah ditentukan selama beberapa waktu. Para peneliti mengungkapkan bahwa dengan menulis akan memberi efek yang cukup besar dalam diri individu, di antaranya:

1. Menulis dan/atau membicarakan topik emosional akan mempengaruhi kekebalan tubuh.
2. Menulis tentang apa yang dirasakan individu akan membantu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan akan menurunkan tingkat ketegangan dan emosi diri terutama pada tekanan darah.
3. Perubahan perilaku juga dapat terjadi ketika individu menulis dan/atau membicarakan topik yang membuat mereka mengeluarkan emosi yang

## PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

dipendam atau apa yang mereka rasakan.

4. Menulis dapat membantu menurunkan stress.
5. Menulis membantu individu untuk berkomunikasi dengan lingkungan sosial mereka.

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *expressive writing* yaitu:

1. *Recognitif/Initial write*, pada tahapan ini konseli akan dituntun untuk melakukan persiapan sebelum menulis. Pada tahap ini pula konseli diarahkan untuk fokus dan merelaksasi pikiran guna membuka imajinasi untuk menulis. Setelahnya konseli akan dipersilahkan untuk menulis apa yang ada di pikirannya.
2. *Examination/writing exercise*, pada tahapan ini konselor akan mencari tahu lebih dalam bagaimana tanggapan konseli terhadap apa yang ia hadapi. Pada tahapan ini pula konseli dipersilahkan untuk

memeriksa dan membaca kembali apa yang ditulis.

3. *Juxtaposition/Feedback*, pada tahapan ini konselor dan konseli akan melakukan refleksi terhadap apa yang sudah ditulis dan layanan yang berlangsung.
4. *Application to the self*, pada tahapan ini konselor akan mendorong konseli untuk mengaplikasikan apa yang dituliskan dalam kehidupan sehari-hari.

### 2) *Bibliotherapy*

*Bibliotherapy* merupakan salah satu kegiatan pengentasan masalah dan menemukan solusi melalui membaca terarah, artinya kegiatan layanan ini merupakan kegiatan kelas besar untuk mengentaskan masalah melalui media literatur atau buku tertentu. Tujuan dari *bibliotherapy* ini konselor atau Guru BK dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpikir, merasakan dan menemukan

Tindakan alternatif atau solusi untuk permasalahannya. Permasalahan yang bisa dapat diatasi dengan *bibliotherapy* seperti bullying, kecemasan, ketrampilan belajar, konflik atau peristiwa masa lalu, kontrol diri, dan lainnya.

Menurut Ziomek (2016) "strategi layanan bimbingan klasikal adalah: *assign homework, use music, use visual art, write, use drama and role-play, use bibliotherapy, play game, make learning fun, be clear, dan use activities and metaphors.*" Strategi dan teknik tersebut dapat digunakan sesuai dengan topik dan tujuan yang ingin disampaikan dan dicapai Guru BK dalam memberikan layanan bimbingan klasikal.

Langkah atau tahapan pelaksanaan terapi ini adalah:

1. Mengidentifikasi kebutuhan konseli.
2. Mencari bahan bacaan yang sesuai dengan kebutuhan konseli.

3. Menetapkan waktu untuk membaca.
4. Merencanakan kegiatan lanjutan setelah membaca.
5. Konselor mendorong konseli untuk terus melakukan hal positif juga menindak lanjuti kegiatan membaca dengan konseli.
6. Merefleksikan kembali apa yang dibaca untuk diterapkan dalam keseharian.

### 3) Drama

Drama adalah visi yang efektif untuk bekerja dengan populasi yang beragam selama pertemuan dan penggunaan metode teoretis (terapis yang berbeda). Pada dasarnya, "Drama menjadi inspirasi untuk perubahan nyata dan kehidupan nyata menjadi subjek drama" (Emunah, 117). Dalam pelaksanaannya, teknik drama ini dapat berupa sosiodrama atau psikodrama. Melalui drama, diharapkan konseli dapat memahami dan menerapkan hal positif dari nilai

yang diperankan. Teknik drama dapat dipadukan dengan berbagai teknik lainnya seperti tarian, musik, dan lainnya (Samuel Glading, 2016).

Langkah atau tahapan pelaksanaan teknik drama:

1. Konselor merancang suatu skenario drama yang sudah disesuaikan dengan permasalahan atau topik yang akan dibahas.
2. Konselor menunjuk dan/atau mempersilahkan beberapa siswa atau konseli untuk menjadi pemeran dalam drama yang akan dilakukan.
3. Konseli atau siswa melakukan drama sesuai dengan skenario yang dirancang.
4. Setelah selesai, konselor dan konseli melakukan refleksi dan evaluasi dari layanan yang sudah dilakukan.

### **Strategi Guru BK Dalam Mengurangi *Loneliness***

Ada berbagai cara, teknik dan metode yang dapat Guru BK gunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu

siswa mengurangi *loneliness*. Namun dalam hal ini, tidak serta merta layanan bimbingan dan konseling dapat menangani *loneliness* dengan sempurna. Menurut ABKIN (2008), ditinjau dari segi fungsinya, layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konselor untuk memiliki pemahaman tentang dirinya dengan harapan konselor mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- b. Fungsi fasilitasi, yaitu memfasilitasi pengamatan konselor akan pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang, harmonis, dan harmonis di semua bidang praktik mereka.
- c. Fungsi penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

## PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

- d. Fungsi penyaluran, dalam hal ini konselor menjalin Kerjasama dengan pihak terkait untuk mendukung keberlanjutan karir siswa
  - e. Fungsi adaptasi, yaitu fungsi yang membantu pendidik dalam menyesuaikan program Pendidikan dengan latar belakang, minat, dan kebutuhan konselor.
  - f. Fungsi pencegahan (Preventif), yaitu, tugas yang berkaitan dengan upaya konstan konselor yang terus-menerus untuk mengantisipasi potensi masalah dan mencegahnya agar tidak terjadi.
  - g. Fungsi perbaikan, yaitu fungsi yang membantu untuk memperbaiki kesalahan dalam pikiran, perasaan dan perilaku.
  - h. Fungsi penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif, artinya berguna untuk menyembuhkan seseorang dari permasalahan.
  - i. Fungsi pemeliharaan yaitu dimana bimbingan dan konseling berperan untuk membantu konselor mawas diri dan memelihara iklim kerjasama yang tercipta.
  - j. Fungsi pengembangan, melalui fungsi ini konselor dituntut lebih aktif untuk membantu perkembangan siswa dengan berbagi teknik yang digunakan.
- Kaitannya dengan menangani atau mengurangi *loneliness*, Guru BK berperan untuk:
- a. Memberikan informasi atau pengetahuan tentang *loneliness*.
  - b. Memberikan layanan yang sesuai dengan tujuan menangani atau mengurangi *loneliness*.
  - c. Mencegah konseli mengalami *loneliness* ataupun mengalami *loneliness* yang kronis.
  - d. Membantu konseli agar tetap menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif agar tidak mengganggu perkembangannya.
- Maka dari itu, dalam melakukan layanan untuk mengurangi *loneliness*, Guru BK menyusun strategi. Berdasarkan aspek *loneliness* yang dijabarkan oleh Russell (*UCLA Loneliness Scale*, 1996), maka strategi

layanan dapat dicantumkan  
melalui program seperti di bawah:

**Tabel 1. Program Layanan Bimbingan dan Konseling**

<b>Komponen Layanan</b>	<b>Strategi Layanan</b>	<b>Judul Materi</b>	<b>Metode</b>	<b>Media</b>
<b>Layanan Dasar</b>	Bimbingan Klasikal	<i>The Lonely Me</i>	<i>Expressive Writing</i>	Alat tulis
		<i>What is Social desirability loneliness?</i>	<i>Bibliotherapy</i>	Jurnal, modul, internet
		Aku Gagal, Aku Sendirian	Sosiodrama	Naskah drama
<b>Layanan Responsif</b>	Konseling Individual	Kenapa Aku Nyaman Sendirian?	<i>Art Counseling Therapy</i>	Musik, alat tulis, gambar
	Konseling Kelompok	<i>Loneliness Kill Me</i>	Diskusi	-
<b>Layanan Individual</b>	Konsultasi	Kenapa Aku Terus Merasa Sendirian?	Diskusi	Alat tulis
<b>Dukungan Sistem</b>	Kolaborasi dengan Psikolog dan ahli terkait	Bahaya <i>Loneliness</i>	Diskusi Panel	Alat tulis
		Cara Sederhana Menangani <i>Loneliness</i>	Talkshow	PPT, Alat tulis

Dari program tersebut, dimaksudkan Guru BK lebih mudah untuk menyusun materi dan memberikan topik layanan bagi peserta didik setiap pertemuan.

## Kesimpulan

Manusia merupakan makhluk sosial, dimana mereka tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan maupun interaksi dengan orang di lingkungannya. Winda Fronika (2019) menjabarkan bahwa media sosial merupakan situs dimana setiap individu dapat membuat *web page* pribadi dan terhubung dengan setiap orang yang tergabung dalam media sosial untuk berbagi informasi dan melakukan komunikasi. Sehingga yang terjadi saat ini adalah adanya kesenjangan antara kehidupan nyata mereka bersosial dengan kehidupan mereka di sosial media. Banyak penelitian menunjukkan bahwa penderita *loneliness* bukan hanya kalangan remaja namun juga usia dewasa dengan penyebab yang berbeda-beda. Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian yang

dilakukan salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Louise C yang memberikan hasil bahwa hampir 80% individu mengalami *loneliness*. Melalui layanan bimbingan dan konseling Guru BK dapat menyusun strategi yang akan dilaksanakan untuk mengurangi *loneliness* yang terjadi di kalangan siswa. Salah satu strategi layanan yang dapat digunakan yaitu layanan bimbingan klasikal.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian bersifat studi literatur (*review*). Data yang diperoleh bersifat kualitatif yang artinya data diperoleh dengan mengurutkan data sesuai dengan topik kajian yang akan ditulis, kemudian dilakukan penyusunan sesuai dengan data yang sudah disiapkan secara sistematis. Untuk analisis data yang digunakan bersifat deskriptif agar bisa melihat sebuah sinkronisasi dengan materi yang digunakan dan menghasilkan: 1) Akibat dari pandemi Covid-19 yang berlangsung selama hampir dua

tahun membuat kesehatan mental rentan terganggu. Hal tersebut yang dapat menimbulkan gejala *loneliness* khususnya bagi peserta didik; 2) *Loneliness* rawan terjadi pada remaja, terlebih di masa pandemic Covid-19. Weiss (Sønderby & Wagoner, 2013) menyatakan bahwa *loneliness* adalah keadaan dimana tidak adanya hubungan atau urutan hubungan yang diperlukan adalah apa yang menyebabkan kesepian, bukan bahwa orang tersebut sendirian. Seseorang yang menderita *loneliness* diakibatkan karena kurangnya interaksi sosial dari individu tersebut. Kurangnya interaksi sosial yang menimbulkan *loneliness* dapat disebabkan oleh: 1) lingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan sosial yang tidak mendukung individu untuk melakukan interaksi sosial yang baik; 2) Perbedaan gender yang mengakibatkan perbedaan emosi antara pria dan wanita juga akan berpengaruh terhadap interaksi sosialnya; 3) Perpisahan dengan orang tua, meningkatnya rasa

kebebasan yang menakutkan, pencaruab identitas diri, status remaja dalam masyarakat yang belum dominan, harga diri yang rendah, dan tidak memiliki tujuan yang mengarah pada kegagalan sehingga cenderung menarik diri (Peplau & Perlman 1982).

Weiss (Taylor, Peplau, & Sears, 2006) membagi *loneliness* menjadi dua tipe, yaitu *emotional loneliness* (diakibatkan oleh kurangnya keakraban dengan sesama) dan *social loneliness*. *Social loneliness* terjadi ketika orang tidak memiliki integrasi sosial atau keterlibatan yang bisa mereka dapatkan dari teman atau rekan kerja, mereka dikatakan kesepian secara sosial (Taylor, Peplau, & Sears, 2006). Miller, Pelpman, dan Brehm (2007) menyebutkan bahwa terdapat empat penyebab *loneliness* yaitu kekurangan dalam hubungan, perubahan yang diinginkan dari sebuah hubungan, atribusi kausal, dan perilaku interpersonal. Selain itu faktor pola interaksi dan kehidupan sosial individu juga sangat berpengaruh. Pendekatan

yang pernah digunakan untuk membantu mengatasi loneliness yaitu membantu individu tersebut untuk menjalin hubungan dengan orang lain (Benteng, 1984). Hal tersebut bisa dilakukan dengan melakukan pelatihan atau terapi ketrampilan sosial atau bentuk-bentuk psikoterapi yang ditujukan untuk mengubah interpersonal yang disfungsi. Merujuk salah satu penelitian, penerimaan dan refleksi juga dapat dilakukan untuk menangani loneliness bahkan cara tersebut disebut efektif. Penerimaan dan refleksi diri akan membantu individu untuk berfokus pada penggunaan kesempatan untuk menjadi diri sendiri dan sadar akan apa yang ia lakukan dan inginkan.

Merujuk pada konteks cara mengurangi *loneliness* yang diderita oleh individu usia sekolah, Bimbingan dan Konseling dapat membantu para individu untuk menangani hal tersebut. *Loneliness* merupakan salah satu permasalahan bidang pribadi yang dapat dibantu dengan layanan dasar, salah

satunya bimbingan klasikal. Ziomek & Daigel (2016: 61), mengemukakan bahwa program Bimbingan Klasikal adalah bimbingan layanan yang diberikan oleh Guru BK untuk menangani masalah siswa yang diseselaikan oleh semua siswa dapat diartikan pula bahwa bimbingan klasikal merupakan sebuah layanan dasar yang diberikan Guru BK kepada seluruh siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang dimiliki atau dapat juga sebagai sarana berdiskusi dengan siswa tentang apa yang mereka rasakan. Permasalahan yang dimaksud berkaitan dengan akademik, karir dan sosial serta seluruh emosi siswa.

Tindak lanjut dilakukan sebagai upaya peningkatan mutu kegiatan layanan bimbingan klasikal. Kegiatan tindak lanjut senantiasa mendasarkan pada hasil evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan klasikal memiliki banyak teknik yang dapat

digunakan sesuai dengan topik yang disampaikan saat itu. *Expressive writing* merupakan suatu kegiatan seni menulis sebagai sarana untuk meluapkan emosi dengan cara yang lebih menyenangkan (Pennebaker, 2002). (Pennebaker, 2002). *Expressive Writing* menawarkan sebuah teknik yang dapat digunakan dengan biaya yang lebih rendah dan aksesibilitas yang tinggi. Pada umumnya, para individu diminta untuk menulis tentang apa yang mereka rasakan atau topik yang sudah ditentukan selama beberapa waktu. Selain itu terdapat *bibliotherapy* dengan tujuan konselor atau Guru BK dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpikir, merasakan dan menemukan tindakan alternatif atau solusi untuk permasalahannya. Permasalahan yang bisa dapat diatasi dengan *bibliotherapy* seperti *bullying*, kecemasan, ketrampilan belajar, konflik atau peristiwa masa lalu, kontrol diri, dan lainnya.

Menurut Ziomek (2016:66) menyatakan bahwa strategi layanan bimbingan klasikal adalah “...*assign homework, use music, use visual art, write, use drama and role-play, use bibliotherapy, play game, make learning fun, be clear, dan use activities and metaphors...*” Strategi dan teknik tersebut dapat digunakan sesuai dengan topik dan tujuan yang ingin disampaikan dan dicapai Guru BK dalam memberikan layanan bimbingan klasikal. Drama adalah visi yang efektif untuk bekerja dengan populasi yang beragam selama pertemuan dan penggunaan metode teoretis (terapis yang berbeda). Melalui drama, diharapkan konseli dapat memahami dan menerapkan hal positif dari nilai yang diperankan.

Dalam hal ini tentu Guru BK memainkan peran penting dalam membantu konseli mengurangi *loneliness* dalam situasi tertentu. Menurut undang-undang yang berlaku, Guru BK dapat melakukan peran-peran

## PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

atau fungsi berikut dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk memerangi *loneliness* :

- a) Fungsi pemahaman, peran bimbingan dan konseling, khususnya, membantu konseli dalam mengembangkan pengetahuan tentang diri sendiri dengan harapan konselor akan mampu memaksimalkan potensinya dan beradaptasi dengan lingkungan dengan cara yang positif dan dinamis,
- b) Fungsi penyesuaian, peran membimbing dan berembuk dalam membantu konseli untuk beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungannya secara dinamis dan produktif,
- c) Fungsi pencegahan (Preventif), berkaitan dengan upaya konselor untuk selalu mengantisipasi berbagai permasalahan yang mungkin terjadi dan berusaha mencegahnya, agar tidak mengalaminya,
- d) Fungsi pemeliharaan, khususnya fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli dalam menjaga diri dan menjaga lingkungan yang

menguntungkan yang telah diciptakan dalam dirinya.

Dalam penyusunan strategi yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi *loneliness*, Guru BK dapat menjabarkan topik atau materi layanan dalam suatu program yang akan dilaksanakan dalam beberapa pertemuan. Program tersebut dapat disusun berdasarkan aspek dari *loneliness* yang diturunkan menjadi materi pertemuan. Hal tersebut dimaksudkan agar layanan bimbingan dan konseling lebih terarah.

**Reference**

- Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: The history of an emotion*. Oxford University Press, USA.
- Ridwan, M. F. N., & Bhakti, C. P. (2021, August). Strategi Layanan Dasar untuk Mereduksi Perilaku Loneliness dimasa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion dan loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. *Cambridge handbook of personal relationships*, 485-500.
- Gladding, S. T. (2021). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Johansson, T., & Andreasson, J. (2017). The web of loneliness: A Netnographic study of narratives of being alone in an online context. *Social Sciences*, 6(3), 101.
- 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, 110066.
- Ziomek-Daigle, J. (Ed.). (2015). *School counseling classroom guidance: Prevention, accountability, and outcomes*. Sage Publications.
- Salsabila, K., & Fatolah, S. F. (2021, August). Konseling Keluarga Struktural sebagai Upaya Mengurangi Tingkat Loneliness Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang Email*, 1-15.
- Nielsen, V. B., Malin, P., Julkunen, I., & Uggerhøj, L. (Eds.). (2022). *Social Work, Social Welfare, Unemployment and Vulnerability among Youth*. Routledge.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.

## PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

- Kacewicz, E., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Expressive writing: An alternative to traditional methods. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 271-284). Springer, New York, NY.
- Dunphy, K., Mullane, S., & Jacobsson, M. (2013). The effectiveness of expressive arts therapies: A review of the literature. *Melbourne: Pacfa*.
- 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*, 110066.
- Farid, M., & Wekke, I. S. (2019). Proses Menulis Artikel Ilmiah: Dari Ide Hingga Publikasi.
- Mukhtar, M., Yusuf, S., & Budi Amin, A. (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(1)*, 1-16.