

## STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI LONELINESS PADA REMAJA

Anty Kunanti<sup>1)</sup>, Irvan Budhi Handaka<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[anty2000001134@webmail.uad.ac.id](mailto:anty2000001134@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup> [irvan.handaka@bk.uad.ac.id](mailto:irvan.handaka@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### Abstrak

Seringkali remaja mudah mengalami perasaan *loneliness* atau disebut juga *loneliness*. Faktor *loneliness* ini muncul dari berbagai faktor, seperti kehilangan hubungan, perubahan sosial, perubahan lingkungan ataupun kurangnya komunikasi sosial. Diketahui bahwa *loneliness* yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada perkembangan dan kesejahteraan mental remaja seperti stres, kecemasan, penurunan *mood* bahkan depresi. Dalam penulisan artikel ini metode yang digunakan yaitu studi literatur (*literature review*) dengan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan. Salah satu cara dalam menghadapi *loneliness* dengan pemberian layanan ini dinilai dapat mengurangi perasaan kesepian atau *loneliness* karena dalam layanan ini menggunakan layanan dasar, layanan responsif dan dukungan sistem. Salah satu yang dapat dilakukan konselor yakni melakukan pengembangan bimbingan dan konseling misalnya layanan yang berbasis buku, video poster dan lain-lain. Diharapkan melalui artikel ini, guru BK dapat digunakan sebagai strategi untuk membantu remaja dalam menghadapi permasalahan *loneliness*.

**Kata Kunci:** *Remaja, Loneliness, Bimbingan Konseling*

### 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perubahan dari kanak-kanak menuju kematangan yang ditandai dengan perkembangan psikologis dan pertumbuhan biologis. Selama masa ini, remaja mengalami perubahan fisik, emosional dan sosial yang sangat signifikan. Pada perubahan fisik ditandai dengan pubertas, perubahan emosional yang *intens*, mencari identitas dan eksplorasi diri, mulai membangun hubungan dekat dengan teman sebaya. Selain itu, remaja juga harus bertanggung jawab secara sosial. (Zaini et al., 2020) (Hidayati & Farid, 2016). Ketika remaja memiliki tanggung jawab yang baik tentu itu akan baik untuk dirinya sendiri.

Remaja sangat menginginkan suatu kebebasan, namun proses ini seringkali menimbulkan masalah bagi remaja karena keinginan mereka untuk mandiri tidak diimbangi dengan hubungan dekat dengan orang lain. Banyak kegiatan yang dapat

dilakukan oleh remaja seperti belajar bersama dan bertemu orang baru, saling *sharing* dengan teman-temannya. Dengan banyaknya kesempatan yang dimiliki oleh remaja dengan mengisi waktu bersama temannya dan tentu remaja mengalami perasaan secara sosial tetapi malah perasaan *loneliness* ini remaja yang paling banyak merasakannya. *Loneliness* pada remaja menjadi masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan remaja.

*Loneliness* yaitu fenomena umum yang sering dialami oleh remaja yang dipengaruhi oleh pengalaman subyektifnya yang bergantung pada kepribadian, lingkungan dan perubahan sosial. Weiss (dalam Perlman dan Peplau, 2016) menyatakan bahwa *loneliness* terjadi ketika keinginan untuk memiliki hubungan atau ikatan yang nyata tidak terpenuhi atau ketika individu tidak memiliki hubungan atau ikatan yang nyata tidak terpenuhi atau ketika individu tidak memiliki hubungan yang dibutuhkan (Ryan et al., 2013). *Loneliness* merupakan suatu keadaan sedih yang muncul karena perasaan yang dikucilkan atau dapat terjadi karena berpisah dari orang lain. Ketika seorang individu mengalami *loneliness* mereka akan merasakan situasi yang tidak menyenangkan atau merasakan kekosongan yang disebabkan oleh penurunan kuantitas dan kualitas dari adanya hubungan sosial (Rustiana et al., 2020). *Loneliness* adalah kondisi psikologis yang tidak nyaman oleh seorang individu saat aspek penting dari hubungan sosialnya hilang.

Dalam kesehatan psikologis remaja, *loneliness* ini dapat meningkatkan resiko terjadinya gangguan psikologis seperti kecemasan, setres, rendahnya harga diri, gangguan tidur dan kekurangan konsentrasi. Dalam kesehatan fisik remaja yang merasakan *loneliness* memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh, tekanan darah dan penyakit lainnya. Sedangkan dalam tekanan mental remaja cenderung mengalami stress, gangguan kecemasan bahkan mengalami depresi. Munculnya perasaan *loneliness* ini remaja menganggap bahwa teman-teman di lingkungannya kurang memahaminya sehingga memiliki dampak yang dapat membuat remaja sedih, susah tidur bahkan menangis. (Pratiwi et al., 2019). *Loneliness* ini juga dapat menyertai berbagai emosi yang negatif seperti ketidakbahagiaan, rasa malu bahkan penyalahgunaan pada diri remaja tersebut. *Loneliness* yang tidak diatasi akan

memunculkan kondisi psikoemosional yang tidak baik. Oleh karena itu, *loneliness* pada remaja perlu diatasi.

Layanan dasar merupakan metode untuk memberikan bimbingan kepada remaja di sekolah dengan cara menyiapkan struktur yang baik, baik dalam bentuk bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok. Dalam layanan dasar ini, strategi yang dapat digunakan meliputi bimbingan klasikal, bimbingan kelompok dan pengumpulan data. Layanan dasar ini dilakukan secara langsung dan ditujukan kepada remaja di sekolah saat pelaksanaan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok (*Loneliness & Masa*, 2014). Layanan dasar bertujuan untuk memberikan bantuan kepada remaja di sekolah dalam mencapai potensi yang dimiliki. Melalui bimbingan klasikal guru bimbingan dan konseling memberikan arahan dan pengetahuan kepada remaja di sekolah untuk membantu dalam mengembangkan keterampilan akademik dan keterampilan sosial. Sedangkan, dalam bimbingan kelompok, siswa dituntut untuk dapat berinteraksi satu sama lain dengan anggota kelompok dan saling mendukung. Selain layanan dasar, terdapat layanan responsif yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dalam membantu remaja di sekolah menghadapi *loneliness*.

Layanan responsif adalah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan remaja di sekolah pada saat ini. Strategi yang digunakan dalam layanan responsif mencakup konsultasi secara berkelompok, konsultasi individu, kolaborasi, ahli tangan kasus dan dukungan dari teman sebaya. Tujuan dari layanan responsif adalah untuk membantu remaja di sekolah yang sedang mengalami masalah yang berkaitan dengan perkembangan pribadi, sosial, belajar dan karier. Bantuan yang diberikan bersifat segera, dalam artian pertolongan itu diberikan kepada remaja di sekolah dan dapat segera diselesaikan, karena jika tidak segera ditangani dengan cepat dapat menghambat konseli dan berdampak negatif pada pencapaian tugas perkembangan yang harus mereka lakukan (Habibah, n.d.). Dalam layanan responsif ini berfokus memberikan bantuan kepada konseli yang sesuai dengan kebutuhannya.

Selain strategi layanan dasar dan layanan responsif yang telah dijelaskan sebelumnya, dukungan sistem juga menjadi bagian penting dan dapat mendukung dalam implementasi layanan bimbingan dan konseling. Dukungan sistem memiliki peran penting bagi guru BK untuk memperlancar penyelenggaraan layanan bimbingan dan

konseling serta dapat membantu memfasilitasi guru bimbingan dan konseling memberikan bantuan kepada konseli. Dalam dukungan sistem salah satunya dengan pengembangan media tersebut, dapat berupa panduan, brosur, video, poster, aplikasi yang dapat diakses oleh konseli. Dengan media yang beragam dan inovatif, konseli tidak akan merasa bosan dan hal ini akan memperjelas materi yang telah disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling. (Name et al., 2022). Dengan ketiga aspek tersebut, remaja mendapatkan dukungan emosional, keterampilan sosial, bantuan segera serta aksesibilitas dan variasi dalam mencari dukungan untuk menghadapi *loneliness*. Dalam penelitian ini penulis mengkaji terkait strategi layanan bimbingan dan konseling yang sesuai untuk digunakan dalam membantu remaja menghadapi *loneliness*. Oleh karena itu, dalam penulisan artikel ini akan mengkaji sudut pandang penelitian yang beragam tentang layanan bimbingan dan konseling untuk dijadikan referensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan pada remaja sehingga lebih siap dan mampu menghadapi fenomena *loneliness*.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam menghadapi *loneliness* yaitu dengan metode studi literatur. Data yang diperoleh melalui literatur *review* yaitu artikel dari *google scholar* dengan mengumpulkan informasi yang menyajikan seluruh pengetahuan dan gambaran pengetahuan tentang masa sekarang mengenai topik menghadapi *loneliness* sejumlah kurang lebih 30 artikel tahun 2013 berapa sampai tahun 2023. Tujuan dari penggunaan metode ini dengan membuat analisis dan sintesis mengenai pengetahuan yang telah ada dengan mengetahui apa yang telah penting diteliti. Tinjauan literatur ini digunakan untuk mendapatkan gambaran atau dasar yang membentuk landasan teori, kerangka berpikir dengan menganalisis dengan cara mengkaji berbagai artikel dapat digunakan untuk menentukan sintesa. Dalam hal ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk mendukung program layanan informasi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Dalam menghadapi *loneliness* selama ini dalam bimbingan dan konseling, dalam bimbingan dapat melalui strategi bimbingan klasikal untuk mengurangi *loneliness*.

Dalam bimbingan klasikal ini dilakukan melalui layanan pengembangan karakter dengan cara pengumpulan *need assessment* yang bertujuan untuk menyusun program layanan bimbingan dan konseling dengan menyebar inventori tugas perkembangan (ITP) dan daftar cek masalah (DCM) (Pratitris & Bhakti, 2022). Dalam konseling dapat dilakukan melalui konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi *loneliness*. (Marfuah, 2021). Dalam konseling pendekatan kognitif ini dilakukan sebanyak 5 sesi. Sedangkan dalam penggunaan media dapat dilakukan dengan media *self-help book* (Mathematics, 2016) Dalam media *self-help book* ini dengan menulis cerita, gambar ilustrasi, serta tata letak yang dipikirkan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2021) tentang strategi layanan dasar untuk mereduksi perilaku *loneliness* di masa *pandemic* covid-2019. Dalam layanan dasar ini merupakan suatu proses dalam pemberian bantuan kepada konseli yang mana proses ini berkaitan langsung dalam pengembangan konseli, pengetahuan, keterampilan dalam bidang pribadi, karir, belajar dan sosial. Layanan dasar ini langsung dilakukan dan ditunjukkan kepada konseli, ketika dilaksanakannya bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Dalam layanan dasar ini digunakan untuk memaksimalkan fungsi pemahaman dan pencegahan dengan pemberian materi tentang apa yang ada dalam gangguan perilaku *loneliness* ini dan strategi dalam mengatasi *loneliness* tersebut.

Gangguan pada kesehatan mental akan menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan untuk semua orang, terutama pada seorang konselor di sekolah. Gangguan perilaku *loneliness* tidak bisa dianggap remeh, peran konselor sekolah sangat berperan sebagai sarana pencegahan dan memberikan pemahaman kepada siswa agar dapat memahami perilaku *loneliness* ini. Di Indonesia pada saat *pandemic* telah berdampak pada dunia pendidikan khususnya bagi para pelajar yang pada akhirnya harus melakukan semua kegiatan pembelajaran dirumah dengan menggunakan sistem *online*. Kegiatan sosial para siswa akhirnya terhambat, sehingga siswa sangat sulit untuk berinteraksi. Pemberian pelayanan dasar oleh konselor merupakan salah satu solusi paling penting untuk mengurangi perilaku *loneliness* di kalangan siswa sekolah menengah, peran konselor dalam pendidikan sangat penting dalam memberikan

pemahaman dan pencegahan serta memberikan informasi mengenai gangguan perilaku *loneliness* dan dampak yang akan di terima.

Guru bimbingan dan konseling bisa memberikan bantuan materi tentang definisi *loneliness*, dampak *loneliness* dan penyebab dari gangguan *loneliness*. Dalam layanan dasar ini dapat dilakukan dengan mengembangkan konsep diri seorang konseli dengan cara meningkatkan pemahaman konseli. Strategi yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi *loneliness* ini yang pertama dengan layanan dasar yang digunakan untuk layanan pengembangan karakter dengan cara pengumpulan *need assessment* yang bertujuan untuk menyusun program layanan bimbingan dan konseling dengan menyebar inventori tugas perkembangan (ITP) dan daftar cek masalah (DCM) dengan menyebar instrument tentang gangguan *loneliness*, angket kesejahteraan jiwa dan angket *self care*. Kedua, dengan layanan bimbingan klasikal guru bimbingan dan konseling menggunakan cara pembelajaran secara *online* dalam pemberian materi dalam bimbingan klasikal menggunakan media *online* seperti *zoom meeting* dan *google meet* sebagai sarana pendukung dalam layanan bimbingan klasikal yang memberikan layanan mengenai perilaku *loneliness* dengan kemasan materi yang lebih inovatif dan kreatif. Tahap yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan klasikal ini dengan tahap perencanaan kegiatan, pengorganisasian, pelaksanaan, monitoring, penilaian dan tindak lanjut. (Loneliness & Masa, 2014). Layanan dasar ini menjadi salah satu yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa menghadapi *loneliness*.

Hasil penelitian Pratitis tahun 2022 mengenai strategi layanan bimbingan klasikal untuk mengurangi *loneliness*. Studi menunjukkan bahwa *loneliness* tidak hanya terjadi pada remaja tetapi juga pada orang dewasa dengan berbagai alasan, salah satunya dari pengaruh media sosial. Ada beberapa jenis *loneliness* yang jika tidak ditangani dapat menjadi lebih parah. *Loneliness* dapat diatasi dengan berbagai cara tergantung pada tingkat keparahannya. Oleh karena itu, Guru BK perlu memiliki strategi layanan untuk mengurangi *loneliness*, salah satunya adalah melalui bimbingan klasikal.

Semakin maju dengan teknologi yang canggih, interaksi tersebut tidak hanya terjadi dalam lingkungan sosial nyata, tetapi juga di dunia maya atau media sosial. Fitur-fitur dalam media sosial juga membuat orang merasa nyaman untuk terus

berinteraksi di dalamnya, sehingga mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan kesenjangan antara kehidupan sosial nyata dan kehidupan di media sosial. Seseorang dapat merasa loneliness, khawatir tidak diperhatikan, bahkan merasa dikucilkan, fenomena ini dikenal sebagai *loneliness*. Menurut Weiss (Sonderby & Wagoner, 2013), *loneliness* bukan disebabkan oleh seseorang yang hidup sendirian, tetapi karena kurangnya hubungan atau jumlah hubungan yang diperlukan. Kondisi *loneliness* seseorang disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial yang dialami oleh individu tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rina, et al (2022) mengenai pengembangan media *self-help book* untuk mengatasi loneliness pada remaja. Media *self-help book* ini dapat ditingkatkan lebih lanjut untuk membantu siswa mengatasi perasaan loneliness melalui terapi naratif berbasis menulis cerita. Pengembangan media *self-help book* ini telah memenuhi komponen yang layak. Media *self-help book* ini dilengkapi dengan isi materi yang mencakup penjelasan mengenai loneliness, tahapan dalam menulis cerita, ilustrasi menarik, penggunaan warna yang menarik dan tata letak yang dirancang secara proposional. Penelitian ini menggunakan evaluasi formatif dengan melibatkan ahli media dan ahli materi untuk menguji validitasnya. Selain itu, kuesioner digunakan untuk melakukan pengujian keterbacaan buku oleh guru bimbingan dan konseling.

Dalam bimbingan dan konseling, guru BK dapat membantu siswa untuk mencapai tujuan dalam perkembangan secara mandiri. Memandirikan tersirat dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, karena konseli lebih bertanggung jawab atas hasil tindakan yang diambilnya. Konselor dapat membantu konseli lebih bertanggung jawab atas hasil dan tindakan yang diambilnya. Konselor dapat membantu konseli dalam membuat sebuah keputusan yang tepat. Ada berbagai jenis bidang bimbingan yang berbeda dalam bimbingan yang berbeda dalam bimbingan dan konseling. Pertama, bimbingan pribadi yang berfokus pada pengembangan aspek individu, seperti pengendalian emosi dan semangat diri. Kedua, bimbingan sosial yang berfokus pada kemampuan sosial individu, seperti interaksi mereka dengan orang lain, bersikap dan berkomunikasi. Ketiga, bimbingan belajar yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial individu. Untuk mencapai efektivitas dalam proses

pelayanan, partisipasi semua komponen sangatlah penting, dan salah satu komponen yang memiliki pengaruh signifikan adalah dukungan sistem.

Faktor *loneliness* dimana kondisi seorang individu merasa terisolasi secara sosial, emosional, merasa sendirian dan kurangnya hubungan yang memadai dengan orang lain. Banyak faktor penyebab dari terjadinya *loneliness* ini, mulai dari faktor kurangnya hubungan sosial, perubahan hidup, kurangnya dukungan emosional, isolasi geografis, perubahan dalam teknologi, gangguan kesehatan mental dan gaya hidup. Ketika individu mengalami *loneliness* yang berkepanjangan, penting untuk mencari dukungan dari keluarga, teman atau professional kesehatan mental untuk membantu mereduksi rasa *loneliness* tersebut. Faktor penyebab *loneliness* lainnya ketika kurangnya keberadaan sahat akrab, perasaan ketidakpuasan ketika membandingkan masa lalu dan masa sekarang. Ketika seorang individu mengalami *loneliness*, individu akan merasakan ketidakpuasan, keputusaasaan, kebosanaan dan merasa bersalah terhadap diri sendiri. *Loneliness* juga dapat terjadi dari ketidaksesuaian antara harapan individu dengan kenyataan kehidupan pribadinya. *Loneliness* ini dapat disertai dengan berbagai emosi negatif seperti ketidakbahagiaan, ketidakpuasaan, depresi bahkan penyalahan diri sendiri.

Dalam menghadapi *loneliness* ini strategi dalam bimbingan dan konseling menggunakan layanan dasar, layanan responsif dan dukungan sistem. Strategi ini dapat digunakan sebagai layanan pengembangan karakter dengan menggunakan layanan dasar dan dapat dilakukan melalui pengumpulan penilaian kebutuhan siswa yang bertujuan untuk menyusun program layanan bimbingan dan konseling dengan cara menyebarluaskan Inventori Tugas Perkembangan (ITP) dan Daftar Cek Masalah (DCM). Strategi yang dapat digunakan yaitu menggunakan layanan bimbingan klasikal digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan materi mengenai gangguan perilaku *loneliness* dengan kemasan yang lebih menarik. Tahap pelaksanaan bimbingan klasikal mengacu pada tahapan pelaksanaan bimbingan dan konseling, yaitu perencanaan kegiatan, pengorganisasian, pelaksanaan, monitoring, penilaian dan tindak lanjut. Strategi kedua yang dapat digunakan yaitu layanan bimbingan kelompok digunakan dalam kelompok dengan jumlah yang sudah ditentukan, yaitu sekitar 13 orang dalam satu kelompok. Prayitno (2004:20) menyatakan bahwa jumlah peserta dalam bimbingan



kelompok berkisar antara 5 hingga 15 orang agar pembahasan yang dilakukan lebih luas dan lebih mendalam.

Strategi dalam layanan responsif dapat diberikan dengan layanan konseling untuk konseli yang membutuhkan bantuan dalam menangani masalah perilaku narsistik dengan mempertimbangkan faktor konformitas dengan teman sebaya dan mengalami *loneliness*. Strategi dalam dukungan media dapat digunakan untuk mendukung remaja menghadapi *loneliness* ini menggunakan media, seperti media sosial digunakan untuk menciptakan komunitas yang positif dan mendukung karena dalam media sosial ini dapat digunakan untuk diskusi *online* atau komunitas, penggunaan teknologi interaktif dapat dimanfaatkan untuk memfasilitasi interaksi sosial, penggunaan media visual seperti gambar, foto dan video untuk mengkomunikasikan pesan yang positif, penggunaan platform pembelajaran *online* yang interaksi dan fitur kolaborasi untuk memfasilitasi konseli, penggunaan media kreatif seperti seni musik atau menulis untuk sarana mengungkapkan perasaan emosi dan kolaborasi dengan guru dan staf sekolah dilibatkan untuk membantu dan mendukung remaja untuk menghadapi *loneliness*. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, diharapkan dapat membantu mengurangi gangguan *loneliness* pada peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

Layanan dasar dalam bimbingan konseling dapat memberikan beberapa kelebihan dalam menghadapi *loneliness*. Mulai dari dukungan emosional dalam bimbingan konseling dapat memberikan dukungan emosional yang penting bagi individu yang merasa *loneliness*. Seorang konselor dapat menyediakan lingkungan aman dapat berbagi perasaan dan pengalaman tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Dapat menjadi kesadaran diri dengan mendapatkan wawasan lebih dalam tentang diri sendiri, termasuk akar penyebab *loneliness*. Konselor dapat membantu menjelajahi pikiran, emosi dan pola perilaku yang mungkin berkontribusi pada *loneliness*. Strategi Penanganan ini dapat membantu konseli mengembangkan strategi dan keterampilan penanganan yang efektif untuk menghadapi *loneliness*. Peningkatan kesejahteraan emosional dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Dalam layanan responsif dalam bimbingan konseling juga memiliki kelebihan yang signifikan dalam membantu menghadapi *loneliness*, seperti mendukung hubungan terapeutik yang kuat dengan layanan responsif dalam bimbingan konseling memastikan bahwa hubungan antara konselor dan klien terjalin dengan baik. Konselor yang responsif akan memberikan perhatian, empati, dan kehangatan yang diperlukan untuk membantu klien merasa didengar dan dimengerti.

Layanan responsif memungkinkan konselor untuk mengadaptasi pendekatan mereka sesuai dengan kebutuhan unik klien dalam menghadapi *loneliness*. Setiap individu memiliki pengalaman dan tantangan yang berbeda dalam mengatasi *loneliness*, dan pendekatan yang responsif memperhatikan perbedaan tersebut. Konselor akan menggunakan strategi yang paling sesuai dengan situasi dan kepribadian klien untuk membantu mereka mengatasi perasaan *loneliness*. Selain itu dapat mengidentifikasi sumber daya yang tersedia karena konselor responsif akan membantu klien mengidentifikasi sumber daya yang ada di sekitar mereka untuk mengatasi *loneliness*.

Dukungan sistem dalam bimbingan konseling dapat memberikan beberapa keuntungan dalam menghadapi *loneliness*, seperti mendukung sistem yang efektif, mengidentifikasi masalah, memberikan dukungan dalam menghadapi masalah, meningkatkan efisiensi operasional dan dapat memperoleh pengetahuan baru. Selain itu dukungan sistem ini tidak hanya berfokus pada masalah tetapi juga melakukan pemeliharaan preventif dengan berbagai macam cara salah satunya pengembangan media. Dalam pengembangan media memungkinkan komunikasi yang lebih menarik, memungkinkan interaktivitas yang lebih tinggi dan menciptakan pengalaman penggunaan yang lebih memuaskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan 2022 layanan dasar ini merupakan suatu proses dalam pemberian bantuan kepada konseli yang mana proses ini berkaitan langsung dalam pengembangan konseli, pengetahuan, keterampilan dalam bidang pribadi, karir, belajar dan sosial. Dalam layanan dasar ini digunakan untuk memaksimalkan fungsi pemahaman dan pencegahan dengan pemberian materi tentang apa yang ada dalam gangguan perilaku *loneliness* ini dan strategi dalam mengatasi *loneliness* tersebut. Dalam layanan dasar ini dapat dilakukan dengan mengembangkan konsep diri seorang konseli dengan cara meningkatkan pemahaman konseli. Strategi

yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi *loneliness* ini yang pertama dengan layanan dasar yang digunakan untuk layanan pengembangan karakter dengan cara pengumpulan *need assessment* yang bertujuan untuk menyusun program layanan bimbingan dan konseling dengan menyebar inventori tugas perkembangan dan daftar cek masalah dengan menyebar instrument tentang gangguan *loneliness*, angket kesejahteraan jiwa dan angket self care. Kedua, dengan layanan bimbingan klasikal guru bimbingan dan konseling menggunakan cara pembelajaran secara *online* dalam pemberian materi dalam bimbingan klasikal menggunakan media online seperti *zoom meeting* dan *google meet* sebagai sarana pendukung dalam layanan bimbingan klasikal yang memberikan layanan mengenai perilaku *loneliness* dengan kemasan materi yang lebih inovatif dan kreatif. Tahap yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan klasikal ini dengan tahap perencanaan kegiatan, pengorganisasian, pelaksanaan, monitoring, penilaian dan tindak lanjut.

Dalam era yang semakin maju dengan teknologi yang canggih, interaksi tersebut tidak hanya terjadi dalam lingkungan sosial nyata, tetapi juga di dunia maya atau media sosial. Menurut Weiss *loneliness* bukan disebabkan oleh seseorang yang hidup sendirian, tetapi karena kurangnya hubungan atau jumlah hubungan yang diperlukan. Penelitian yang dilakukan oleh Louise C. Oleh karena itu, peran Guru BK dalam membantu siswa yang mengalami *loneliness* sangat penting. Salah satu strategi layanan yang dapat digunakan adalah bimbingan klasikal. Kondisi *loneliness* seseorang disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial yang dialami oleh individu tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, 2016) mengevaluasi pengembangan media *self-help book* sebagai alat untuk mengatasi *loneliness* pada remaja. Media *self-help book* ini telah memenuhi standar yang diperlukan dan memberikan komponen yang layak. Buku ini berisi penjelasan mengenai *loneliness*, tahapan menulis cerita, gambar ilustrasi, serta tata letak yang dipikirkan dengan baik. Evaluasi yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan ahli media dan ahli materi untuk menguji validitasnya. Selain itu, kuesioner digunakan untuk menguji keterbacaan buku ini oleh guru bimbingan dan konseling serta siswa. Hasil penilaian oleh para ahli menunjukkan adanya beberapa kelemahan dan keunggulan pada media *self-help book* ini. Salah satu kelemahan yang ditemukan adalah penggunaan bahasa yang terlalu

teoritis, sehingga perlu disederhanakan agar pembaca dapat lebih memahaminya. Namun, buku ini juga memiliki keunggulan dalam bentuk prosedur teknik yang jelas dan terstruktur, serta konten yang lengkap mulai dari konsep dasar hingga evaluasi setelah penggunaan buku. Media *self-help book* ini juga menarik perhatian pembaca dengan adanya gambar ilustrasi yang disertakan. Penelitian ini menunjukkan bahwa media *self-help book* ini layak digunakan sebagai alat bantu mandiri untuk mengatasi loneliness pada remaja. Namun, ada ruang untuk penyempurnaan pada penelitian berikutnya, terutama dalam mengatasi kelemahan bahasa yang masih terlalu teoritis.

#### 4. Kesimpulan

Dalam menghadapi *loneliness* ini banyak strategi bimbingan dan konseling yang dapat digunakan yaitu layanan dasar, layanan responsif dan dukungan sistem. Dalam layanan dasar dapat dengan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok dan pengumpulan data. Dalam layanan responsif dengan konseling individual, konseling kelompok, referral, kolaborasi dengan guru atau wali kelas, kolaborasi dengan orang tua, kolaborasi dengan pihak terkait, bimbingan teman sebaya, konsultasi, konferensi kasus, dan kunjungan rumah adalah beberapa cara layanan responsif dapat dilaksanakan. Sedangkan dalam dukungan sistem, salah satu strategi guru bimbingan dan konseling yakni pengembangan media untuk memfasilitasi interaksi sosial, penggunaan media visual seperti gambar, foto dan video. Selain layanan peran orang tua, guru, profesional kesehatan mental dalam mendukung remaja memberikan layanan konseling terutama peran guru bimbingan dan konseling karena pada masa remaja banyak beraktivitas di sekolah.

#### Daftar Pustaka

- Dariyo, A. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Motif Persahabatan Dengan Komunikasi On Line Pada Remaja Akhir. *Psikodimensia*, 15(2), 236. <https://doi.org/10.24167/psiko.V15i2.990>
- Fitriana (2016). Pengembangan Self-Help Book Untuk Mengatasi Kesepian Pada Remaja Dengan Teknik Menulis Cerita 11(1), 1–23.

- Habibah, B. M. (N.D.). *Konsep Layanan Responsif Bagi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Secara Daring Dimasa Pandemi Covid-19*. 305–322.
- Hermawan, H., Komalasari, G., & Hanim, W. (2019). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka. *Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.924>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Self-Concept, Adversity Quotient And Self-Adjustment In Adolescents. *Journal Of Indonesian Psychology*, 5(2), 137–144. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/730/659>
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian Pada Remaja Pelaku Self Harm. *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>
- Marfuah, S. (2021). Konseling Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 153–160. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Name, P., Count, W., Count, C., Count, P., Size, F., Date, S., & Date, R. (2022). *2021 Peningkatan Keterampilan Guru Bk Dalam Mengembangkan Media Bk . Pdf 3001 Words Crossref Posted Content Database Excluded From Similarity Report Bibliographic Material Peningkatan Keterampilan Guru Bk Dalam*.
- Pratitiss., & Bhakti, D. I. (2022). *Strategi Layanan Dasar Untuk Mereduksi Perilaku*.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Rustiana, E., Hermawan, Y., & Triana, Y. (2020). Pencegahan Pernikahan Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Zaini, A., Dianto, M., & Mulyani, R. R. (2020). Pentingnya Penggunaan Media Bimbingan Dan Konseling Dalam Layanan Informasi. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang, 1986*, 126–131.