

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Isolasi Sosial

1. Definisi Isolasi Sosial

Isolasi sosial adalah seseorang yang tidak mampu berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Merasa ditolak, tidak diterima, kesepian dan tidak mampu membina hubungan yang berarti dengan orang lain (Laela & Nyumirah, 2024).

Isolasi sosial merupakan upaya dalam menghindari suatu interaksi sosial dengan orang lain karena tidak mempunyai kesempatan berbagi rasa, pendapat dan kegagalan. Mengalami kesulitan dalam interaksi sosial secara spontan dengan orang lain yang dimanifestasikan dengan mengisolasi diri. Penderita isolasi sosial cenderung menarik diri, mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, dan memiliki kemampuan sosial yang terbatas. Mereka juga menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan dan masyarakat, mudah curiga terhadap orang lain, serta kehilangan minat terhadap berbagai aktivitas yang bersifat menghibur (Pratama & Senja, 2022).

Dalam standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) isolasi sosial adalah ketidakmampuan dalam membina hubungan yang erat, hangat, terbuka dan interpenden dengan orang lain. Isolasi sosial berhubungan dengan perubahan status mental individu dibuktikan dengan merasa ingin sendirian, merasa tidak aman dilingkungan maupun tempat umum, menarik diri, menolak berinteraksi dengan orang lain

Penarikan diri merupakan tindakan menjauh dari perhatian terhadap lingkungan sosial secara langsung. Penarikan diri disebut dari pola tingkah laku dari isolasi sosial dan penarikan diri merupakan hambatan sosial yang menyebabkan hubungan baik antarpersonal menjadi tidak adekuat (Pratama & Senja, 2022).

2. Definisi Isolasi Sosial Menurut Para Ahli

Menurut Carpenito-Moyet (2008) isolasi sosial adalah keadaan ketika seseorang merasa memiliki kebutuhan atau keinginan untuk meningkatkan keterlibatan dengan orang lain, tetapi tidak dapat melakukan kontak tersebut.

Menurut Primack et al (2017) isolasi sosial adalah keadaan dimana seorang individu merasa kurang memiliki hubungan sosial dan keterlibatan nyata dalam interaksi interpersonal, yang berhubungan dengan risiko kesehatan yang lebih tinggi.

Menurut Weiss, Isolasi sosial adalah kekurangan sosial yang bermakna baik dari segi jumlah maupun dari segi kualitas. Isolasi sosial terjadi ketika individu tidak memiliki hubungan yang mampu memiliki rasa kebersamaan, dukungan emosional. Weiss menekankan bahwa isolasi sosial tidak hanya berkaitan dengan kontak sosial, tetapi juga dengan tidak terpenuhinya kebutuhan afeksi dan keterikatan interpersonal.

Menurut Emile Durkheim, isolasi sosial adalah kondisi ketika individu penurunan integrasi sosial baik dengan kelompok maupun masyarakat yang ada dilingkungan. Individu terisolasi tidak lagi terikat oleh norma, nilai, dan solidaritas sosial sehingga kehilangan fungsi sosial sebagai bagian dari masyarakat. Isolasi sosial dapat menimbulkan disfungsi sosial dan akan berdampak serius terhadap kesejahteraan individu yang akan membuat risiko gangguan psikologis.

Menurut *National Institutes of Health* (2020), isolasi sosial adalah persepsi mengenai rasa terhindar, dikeluarkan, terlepas, terputus dari, atau tidak diketahui oleh orang lain (Agustina & Aswin, 2021).

3. Penyebab Isolasi Sosial

Penyebab Isolasi sosial adalah perasaan yang negatif terhadap diri sendiri, hilang kepercayaan pada diri sendiri, merasa selalu gagal dalam mencapai keinginan yang ditandai dengan perasaan malu terhadap diri sendiri.

- a. Faktor predisposisi meliputi faktor perkembangan, biologis, dan sosial budaya. Kemampuan seseorang untuk berhubungan sosial berkembang sesuai dengan proses tumbuh kembang sejak usia bayi hingga dewasa lanjut dalam membentuk hubungan sosial yang positif, namun kurangnya kasih sayang,

perhatian, dan kehangatan dari orang tua dapat menimbulkan rasa tidak aman yang menghambat terbentuknya rasa percaya. Selain itu, faktor biologis ditandai dengan adanya kelainan struktur otak seperti atrofi, pembesaran ventrikel, serta penurunan berat dan volume otak yang dapat mengakibatkan perubahan fungsi otak dan memicu terjadinya isolasi sosial sedangkan faktor sosial budaya berkaitan dengan gangguan dalam membina hubungan dengan orang lain, di mana isolasi sosial dapat terjadi akibat individu mengadopsi norma, perilaku, dan sistem nilai yang berbeda dari budaya mayoritas.

- b. Presipitasi stressor meliputi stresor sosial budaya dan stresor psikologis. Di mana stresor sosial budaya berkaitan dengan terjadinya gangguan dalam membina hubungan dengan orang lain, sedangkan stresor psikologis muncul akibat tuntutan untuk berpisah dengan orang terdekat atau pengalaman kegagalan yang dapat menimbulkan ansietas tingkat tinggi, sehingga kecemasan yang berat tersebut menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang lain (Muhith, 2022).

Dalam standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) penyebab dari isolasi sosial antara lain keterlambatan perkembangan yang menghambat dari kemampuan individu dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Selain itu, ketidakmampuan individu menjalin hubungan yang memuaskan serta ketidaksesuaian minat dengan tahap perkembangan yang dapat mempengaruhi kualitas dari hubungan sosial individu.

Ketidaksesuaian nilai nilai dan perilaku sosial idividu dengan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat, perubahan fisik dan perubahan status mental membuat kepercayaan diri dan penerimaan sosial menurun. Selain itu, ketidakadekuatan sumber daya individu seperti difungsi dalam proses berduka dan buruknya pengendalian diri dapat membuat buruknya kemampuan individu untuk beradaptasi dan berinteraksi secar sosial dengan lingkungan nya.

4. Tanda dan Gejala Isolasi Sosial

Kurang spontan, apatis, ekspresi wajah kurang berseri, afek tumpul, menghindar dari orang lain, tidak memperhatikan kebersihan diri, komunikasi verbal menurun atau tidak ada. Tidak bercakap cakap dengan orang lain,

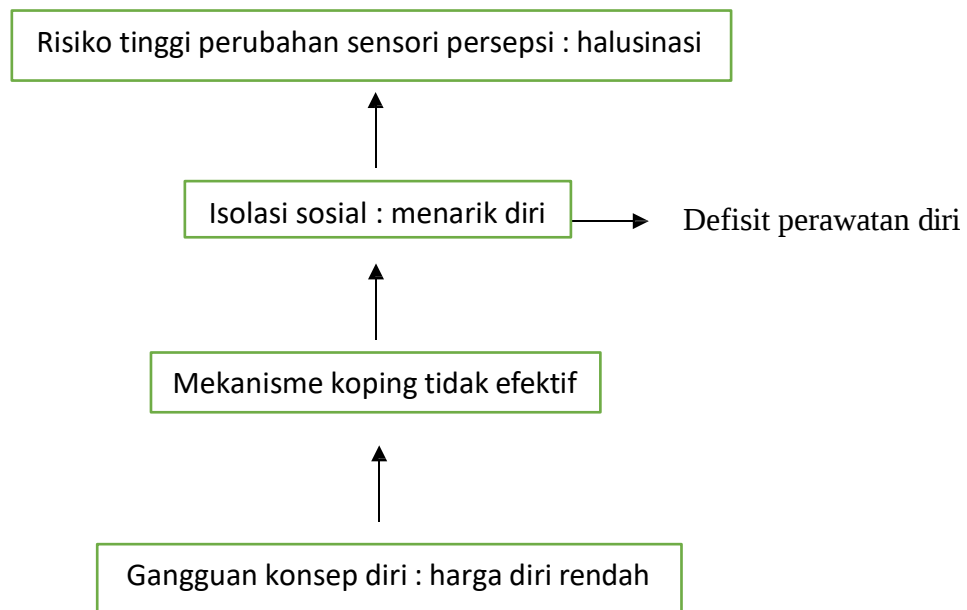
mengisolasi diri atau menyendiri, tidak sadar dengan lingkungan sekitarnya, aktivitas menurun, harga diri rendah, menolak berhubungan sosial dengan orang lain (Pratama & Senja, 2022).

Individu dengan isolasi sosial mengalami perasaan kesepian dan mengalami perasaan ditolak dengan orang lain serta lingkungan. Selain itu, muncul rasa tidak aman ketika berada ditengah tengah lingkungan yang membuat individu merasa tidak berarti akan hidupnya. Kondisi ini akan berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya serta jarang melakukan kontak mata itu merupakan bentuk dari penghindaran interaksi, sikap isolasi sosial yang bersifat menutup diri (Muhith, 2022).

Isolasi sosial dapat terlihat dari berbagai aspek. Secara perilaku, pasien akan cenderung menarik diri, menghindari percakapan, kontak mata yang rendah ataupun kurang. Dalam segi emosional, individu merasa sering tidak dibutuhkan ataupun tidak berharga. Sedangkan dari aspek kognitif, akan menunjukkan pola pikir yang negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Secara sosial, biasanya memiliki hubungan yang sangat terbatas akan lingkungan sosial, tidak memiliki teman dekat, komunikasi yang tidak efektif dengan lawan bicara. Disertai dengan kondisi wajah yang murung, lesu, energi rendah, serta kurangnya perawatan diri.

Dalam standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) tanda dan gejala dari pada isolasi sosial dapat dilihat dari dua data yaitu data subjektif dan objektif. Data subjektif adalah data yang dikatakan dari pasien itu sendiri seperti merasa ingin sendirian, merasa tidak aman ketika berada ditempat umum, mengatakan berbeda dengan orang lain, merasa tidak punya teman, merasa tidak asik dengan pikiran sendiri, dan merasa tidak mempunyai tujuan yang jelas.

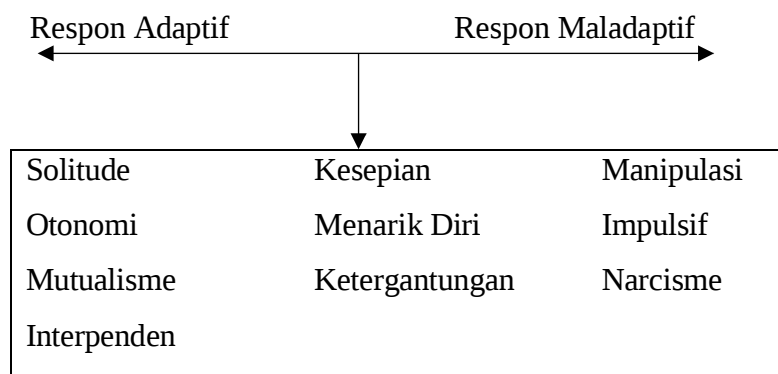
Data objektif adalah data yang tampak dan diamati langsung seperti tampak terlihat menarik diri, tidak berinteraksi dengan orang lain ataupun dengan teman, afek datar, afek sedih, riwayat ditolak, tampak menunjukkan permusuhan dengan orang lain, tidak mampu memenuhi harapan orang lain, kondisi difabel, tidak ada kontak mata, perkembangan yang terlambat, dan tampak lesu saat diajak berinteraksi.



Skema 1 : Pohon Masalah Isolasi Sosial (Pratama & Senja, 2022)

Perilaku isolasi sosial dapat berisiko terjadinya persepsi sensori halusinasi. Perubahan tersebut persepsi sensori yang salah misalnya tanpa stimulus eksternal atau persepsi sensori yang tidak sesuai dengan kenyataan seperti melihat bayangan atau mendengarkan suara suara yang sebenarnya tidak ada. Halusinasi merupakan pengalaman yang terjadi tanpa adanya stimulus sensori eksternal yang meliputi : penglihatan, pendengaran, penecapan, penciuman dan perabaan (Pratama & Senja, 2022).

5. Respon Isolasi Sosial



Skema 2 : Rentang Respons Isolasi Sosial (Laela & Nyumirah, 2024).

Respon Adaptif merupakan respon dari individu dalam menyelesaikan masalah yang masih dalam batas yang normal, respon ini meliputi solitude atau

menyendiri yaitu individu mengambil kondisi waktu untuk sendiri merenungkan apa yang terjadi dan menentukan langkah selanjutnya dalam menghadapi permasalahan. Selain itu, otonomi menunjukkan kemampuan individu dalam menentukan pilihan serta mengekspresikan perasaan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Mutualisme juga termasuk respon adaptif, individu memiliki kemampuan dalam melakukan kerjasama dengan orang lain dalam saling memberi dan saling menerima. Sementara itu, interpenden menggambarkan hubungan saling ketergantungan antarindividu dengan orang lain dan lingkungan.

Respon maladaptif merupakan respon dari individu dalam menyelesaikan masalah yang menyimpang dari batas normal, respon ini meliputi kesepian yaitu kondisi yang ditandai dengan perasaan takut dan cemas akibat kurangnya hubungan sosial yang bermakna. Menarik diri juga termasuk respon maladaptif, di mana individu mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain. Selain itu, ketergantungan akan terjadi apabila individu gagal mengembangkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Manipulasi merupakan respon maladaptif yang memperlakukan orang lain sebagai objek, di mana hubungan yang akan terjadi berpusat pada upaya mengendalikan orang lain. Sifat implusif ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam merencanakan sesuatu, tidak mampu belajar dari pengalaman, sulit untuk diandalkan dan naracisme merupakan kondisi individu yang memiliki harga diri yang rapuh serta membutuhkan pujian maupun penghargaan dari orang lain untuk mempertahankan rasa berharga dirinya (Laela & Nyumirah, 2024).

6. Dampak Isolasi Sosial

Dampak isolasi sosial meliputi peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan fungsi kognitif. Teori attachment dari John Bowlby menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan intrinsik untuk koneksi sosial sejak lahir, dan isolasi dapat mengganggu perkembangan ini, terutama pada individu dengan gangguan mental (Mawaddah dkk., 2024).

Penurunan produktivitas merupakan salah satu dampak dari isolasi sosial, dampak lain yang akan ditimbulkan dari isolasi sosial adalah gangguan sensori

persepsi halusinasi yaitu resiko perilaku kekerasan pada diri sendiri maupun orang lain dan akan muncul defisit perawatan diri (Wahyudi & Setiawan, 2023).

Salah satu dampak adalah meningkatnya risiko depresi, merasa tidak berharga serta kehilangan kehidupan. Selain itu, akan memunculkan tingkat kecemasan tinggi sehingga individu akan terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang dan rasa kesepian yang berkepanjangan akan memperburuk kesehatan mental individu yang mengalami isolasi sosial (Maulinda, 2024).

Menurut *Internasional Employee Assistance Professionals Association (EAPA)* dampak berkepanjangan isolasi sosial akan mengakibatkan:

- a. Peningkatan perasaan kesepian dan depresi meningkat, salah satu dampak psikologis yang paling signifikan dari isolasi sosial jangka panjang adalah meningkatnya perasaan kesepian dan depresi. Manusia adalah makhluk sosial dan kesejahteraan mental yang sering bergantung pada orang lain dengan hubungan sosial yang bermakna. Ketika hubungan dengan lingkungan tidak ada maka individu akan mengalami rasa kesepian yang mendalam yang memicu gejala depresi. Kurangnya dukungan sosial dan validasi emosional membuat buruknya perasaan individu sehingga menimbulkan siklus emosi yang negatif.
- b. Meningkatnya kecemasan dan stress, interaksi sosial memberikan rasa aman dan rasa memiliki dan tanpa hal tersebut maka individu rentan dan cemas. Ketidakpastian tentang masa depan, ditambah kurangnya validasi ataupun dukungan sosial dapat menyebabkan stress yang kronis. Stress kronis dapat muncul dalam bentuk dampak fisik maupun psikologis yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.
- c. Penurunan kognitif dan ketajaman mental, interaksi sosial memiliki peran penting dalam fungsi kognitif. Interaksi sosial ringan dapat merangsang otak dan membantu menjaga ketajaman mental. Namun, isolasi sosial yang berkepanjangan membuat individu kehilangan latihan mental yang akibatnya menyebabkan turunnya fungsi dari kognitif termasuk dalam kesulitan dalam daya ingat, perhatian, dan kemampuan memecahkan masalah.

- d. Dampak terhadap harga diri dan identitas, interaksi sosial sering kali berkontribusi pada rasa harga diri dan identitas. Individu yang terisolasi dalam waktu yang lama maka akan ada perasaan yang tidak berharga terhadap diri sendiri dan tidak mampu. Kurangnya validasi dan umpan balik dari orang lain dapat mempengaruhi cara individu memandang diri sendiri serta dapat menurunkan rasa percaya diri.
- e. Perubahan perilaku dan gangguan keterampilan sosial, manusia belajar dan mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dengan orang lain. Isolasi jangka panjang dapat menyebabkan penurunan keterampilan dan menimbulkan kecanggungan sosial dan kesulitan dalam berkomunikasi secara interpersonal. Individu akan menjadi menarik diri dan merasa kesulitan dalam memulai atau mempertahankan percakapan saat berinteraksi sosial dengan orang lain, yang dapat memperkuat siklus isolasi sosial dan kesepian.
- f. Peningkatan risiko penyalahgunaan zat dan mekanisme koping yang tidak adaptif, tanpa ada hubungan sosial yang sehat maka individu akan beralih kepada zat atau mekanisme koping yang tidak adaptif untuk mengurangi perasaan kesepian atau tekanan emosional. Penyalahgunaan zat, makan berlebihan, atau penggunaan layar secara berlebihan merupakan cara yang sering dilakukan dalam mengisi kekosongan akibat dari isolasi sosial. Perilaku ini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun psikologis tambahan sehingga menciptakan lingkaran ketergantungan dan isolasi yang semakin kuat.

Isolasi sosial yang berkepanjangan merujuk kepada kurangnya kontak ataupun interaksi dengan orang lain baik secara fisik maupun emosional. Isolasi sosial jangka panjang biasanya melibatkan interaksi yang terbatas atau tidak sama sekali dengan keluarga, teman, lingkungan atau masyarakat luas dalam jangka waktu yang lama.

7. Penanganan Isolasi Sosial

Menurut *Internasional Employee Assistance Professionals Association (EAPA)* penanganan isolasi sosial dilakukan melalui berbagai pendekatan

intervensi. Terapi kognitif perilaku, *cognitive behavioral therapy (CBT)* merupakan salah satu pendekatan terapi yang populer yang bertujuan untuk mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat. Dalam konteks isolasi sosial CBT membantu individu menantang keyakinan yang keliru tentang diri sendiri dan orang lain misalnya, “saya tidak layak memiliki teman” serta mengembangkan cara pandang yang lebih positif dan realistis. Terapi CBT mengajarkan keterampilan yang praktis dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan interaksi sosial.

Terapi kelompok menyediakan lingkungan yang suportif, individu dapat terhubung dengan orang lain yang mengalami tantangan serupa terkait isolasi sosial. Terapi ini memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dalam suasana yang terstruktur, individu dapat melatih keterampilan komunikasi, menerima umpan balik dan membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi. Selain itu, terapi kelompok dapat menumbuhkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan kesepian dengan menciptakan komunitas yang saling mendukung (Febrianti dkk., 2024).

Intervensi berbasis *mindfulness* seperti meditasi *mindfulness* dan terapi kognitif berbasis *mindfulness (MBCT)* yang dapat membantu individu dalam mengelola stress, kecemasan dan emosi negatif yang berkaitan dengan isolasi sosial. Dengan melatih kesadaran dan sikap penerimaan, praktik *mindfulness* dapat mengurangi kecendrungan memikirkan kegagalan sosial di masa lalu atau kecemasan tentang interaksi di masa depan (Luswatiningsih & Milia, 2021) .

Terapi keluarga dan dukungan, individu yang mengalami isolasi sosial diperparah oleh hubungan keluarga yang kurang harmonis atau tanggung jawab sebagai pengasuh. Terapi keluarga dapat membantu memperbaiki komunikasi, menyelesaikan konflik, dan memperkuat ikatan keluarga. Melibatkan anggota keluarga yang suportif dalam proses terapi yang dapat membangun jaringan dukungan yang lebih solid dan meningkatkan keterhubungan sosial individu secara keseluruhan (Biahimo dkk., 2023).

Pasien yang mengalami gangguan isolasi sosial dapat diberikan tindakan tindakan sebagai berikut :

- a. Komunikasi Terapeutik merupakan pendekatan dasar dalam penanganan isolasi sosial. Melalui komunikasi yang empatik, terbuka, dan terstruktur. Perawat membangun hubungan saling percaya dengan pasien, komunikasi terapeutik membantu pasien mengungkapkan perasaan dan mengurangi kecemasan dalam berinteraksi sosial. Menyatakan bahwa komunikasi terapeutik yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan keterlibatan pasien dan mengurangi perilaku menarik diri (Yuswatiningsih, 2021).
- b. Terapi Aktivitas Individu dilakukan secara perorangan dengan tujuan melatih kemampuan komunikasi dan interaksi pasien secara bertahap. Aktivitas yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan pasien, seperti latihan menyapa, berbicara sederhana, atau bercerita kepada perawat. Terapi ini dilakukan untuk mengubah perilaku pasien untuk mengembangkan kemampuan dalam menyelesaikan konflik serta meredakan emosional pasien sehingga pasien dapat memenuhi kebutuhan (Azizah, 2016).
- c. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) adalah intervensi keperawatan yang melibatkan beberapa pasien dalam satu kelompok untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi. Terapi aktivitas kelompok merupakan aktivitas yang memahami stimulasi terkait pengalaman terhadap kehidupan untuk didiskusikan dalam kelompok, bertujuan untuk membantu pasien dalam berkurangnya proses berfikir dan afektif serta perilaku maladaptif dan membantu pasien dalam meningkatkan hubungan interpersonal dengan lingkungan. Terapi aktivitas kelompok dapat menjadi suatu kesepakatan dalam penyelesaian masalah, fokus terapi aktivitas kelompok adalah mengajarkan pasien untuk bekerjasama dengan orang lain dalam melakukan permainan yang berguna untuk meningkatkan hubungan sosialisasi pasien dengan orang lain. Proses sosialisasi dilakukan dilakukan secara bertahap, dimulai dari interaksi interpersonal kemudian berlanjut ke kelompok hingga akhirnya interaksi dengan masa. Aktivitas ini dilakukan mencakup latihan sosialisasi secara berkelompok (Kadewi dkk., 2024).

- d. Latihan Keterampilan Sosial untuk melatih kemampuan pasien dalam melakukan interaksi sosial secara efektif, seperti memperkenalkan diri, memulai percakapan, mempertahankan komunikasi dan mengekspresikan perasaan secara tepat.

Pada tahap awal dalam latihan keterampilan sosial adalah persiapan dan penilaian yang dilakukan secara komprehensif pada tingkat kecemasan pasien. Selain itu, membangun hubungan saling percaya (BHSP) yang aman dapat memberikan kesempatan pasien dalam berbagi perasaan yang dirasakannya dan edukasi merupakan tahap awal untuk memberikan pemahaman pada pasien tentang bersosialisasi (Prawira, 2025).

Tahap interaksi bertahap atau desensitisasi sistematis merupakan bagian dari keterampilan sosial yaitu berkenalan dengan satu orang, berfokus kepada latihan komunikasi dasar seperti kontak mata saat mendengarkan dan menjawab pertanyaan yang sederhana serta melakukan pengenalan minat dari pasien seperti hobi mendengarkan musik atau membaca buku untuk dijadikan bahan percakapan sesuai dengan topik yang disenangi. Setelah pasien merasa nyaman berinteraksi dengan satu orang, tahap berikutnya adalah berinteraksi dengan dua orang. Tahap ini berfokus memperkenalkan satu tambahan orang baru ke lingkungan yang aman, dilakukan dengan pertemuan singkat yang terstruktur dalam waktu yang sudah ditentukan dengan membahas topik yang terarah sesuai dengan minat pasien. Sementara terapis sebagai fasilitator dalam menjaga kelancaran interaksi dan memastikan keadaan pasien aman selama berlangsungnya interaksi dua orang ini. Tahap selanjutnya adalah berinteraksi dengan tiga atau lebih orang yang berfokus pada keterampilan sosial pasien yang meliputi permainan peran, kegiatan kelompok yang suportif serta kegiatan santai (Prawira, 2025).

Salah satu contoh dari latihan keterampilan sosial adalah terapi latihan bercerita. Latihan bercerita dalam konteks penanganan isolasi sosial adalah terapi aktivitas komunikasi verbal di mana pasien diajak untuk menceritakan pengalaman, perasaan, dan pandangannya secara lisan.

8. Kemampuan Sosialisasi

Kemampuan sosialisasi adalah kemampuan berinteraksi, berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sosial. Kemampuan sosialisasi tidak hanya berkaitan dengan keterampilan berbicara tetapi juga dengan mendengarkan, empati, bekerja sama terhadap orang lain. Individu dengan kemampuan sosialisasi yang rendah akan menunjukkan perilaku dan interaksi seperti menghindar dari suatu kelompok sosial, kesulitan dalam memulai percakapan dengan orang lain, cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan merasa takut serta tidak nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain. Upaya meningkatkan kemampuan sosialisasi dengan melakukan intervensi terapi individu atau kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial dalam berkomunikasi (Agustina & Safitri, 2022).

Individu yang memiliki kemampuan sosialisasi rendah menunjukkan berbagai tanda dan gejala. Salah satu yang paling menonjol adalah kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial dan menghindari interaksi dengan orang lain. Individu dengan kondisi tersebut merasa tidak nyaman berada di tengah orang banyak dan memilih untuk membatasi keterlibatan dalam aktivitas sosial (Darmiany, 2021).

Rendahnya kemampuan sosialisasi dipengaruhi beberapa faktor. Individu yang memiliki rasa percaya diri rendah, mengalami kecemasan sosial atau memiliki kepribadian tertutup dalam menjalin interaksi sosial. Selain faktor individu terdapat faktor keluarga yang memiliki peran yang penting dalam perkembangan individu tentang kemampuan sosialisasi. Keluarga adalah lingkungan sosialisasi pertama bagi individu sehingga sangat berpengaruh dalam pembentukan keterampilan sosial individu. Pola asuh yang sangat kurang di keluarga dapat mempengaruhi dari kemampuan sosialisasi maka individu mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial di luar lingkungan rumah (Darmiany, 2021).

Selanjutnya adanya faktor lingkungan menjadi salah satu rendahnya kemampuan sosialisasi. Kurangnya kesempatan dalam berinteraksi dengan teman ataupun orang lain, mengalami penolakan sosial serta adanya kata negatif

dari lingkungan yang menyebabkan individu merasa tidak percaya diri dan menarik diri dari lingkungan (Darmiany, 2021).

Faktor pengalaman yang traumatis juga dapat menjadi penghambat dalam kemampuan individu dalam menjalin sosialisasi dengan orang lain seperti adanya bullying, kekerasan verbal maupun fisik. Pengalaman traumatis dapat menimbulkan rasa takut, cemas dan ketidakpercayaan individu terhadap lingkungan sosial sehingga individu enggan berinteraksi dengan orang lain (Darmiany, 2021).

9. Pengukuran Isolasi Sosial

Pengukuran isolasi sosial adalah proses sistematis untuk menilai individu dalam kurangnya hubungan sosial. Pengukuran ini dilakukan untuk mengidentifikasi interaksi sosial tentang kualitas hubungan sosial individu dan mengidentifikasi individu yang merasa kesepian, ditolak dari lingkungannya.

Pengukuran kemampuan interaksi sosial pada pasien isolasi sosial dilakukan dengan wawancara, instrumen yang digunakan adalah *UCLA Loneliness Scale*. Alat ukur yang digunakan sebagai daftar kuesioner *UCLA Loneliness* dikeluarkan oleh Daniel W. Russell pada tahun 1978 dan diuji coba pertama kali di *University of California Los Angeles*, alat ukur ini sudah dikembangkan oleh Letitia A. Peplau yang merupakan ahli psikologi sosial dan direvisi oleh Mary L. Ferguson pada tahun 1980.

Skala *UCLA loneliness* terdiri dari 20 pertanyaan yang dinilai dari skala respon frekuensi seperti tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering. Skala *UCLA loneliness* terbagi menjadi *favourable* (positif) dan *unfavourable* (negatif). Pada pertanyaan positif maka skor dari tidak pernah adalah satu, jarang adalah dua, kadang-kadang adalah tiga, sering adalah empat. Namun pada pertanyaan negatif akan terbalik menjadi tidak pernah adalah empat, jarang adalah tiga, kadang-kadang adalah dua, sering adalah satu. Total skor adalah 20-80, dengan interpretasi skor adalah

- a. 20-34 : tidak isolasi sosial
- b. 35-49 : isolasi sosial rendah
- c. 50-64 : isolasi sosial sedang
- d. 65-80 : isolasi sosial berat

B. Konsep Dasar Terapi Bercerita

1. Definisi Terapi Bercerita

Terapi bercerita merupakan teknik bermain terapeutik yang bercerita atau mendongeng dalam menyampaikan isi perasaan, buah pikiran melalui lisan. Manfaat dari kegiatan bercerita antara lain adalah mengembangkan ide, empati dan berbagai jenis perasaan lain, menumbuhkan minat baca, membangun kedekatan dan keharmonisan, media pembelajaran (Ihza Ramadhan, 2022).

keterampilan bercerita membuat seseorang dapat menyampaikan berbagai macam cerita, mengungkapkan berbagai perasaan sesuai apa yang dialami, dirasakan, dilihat, dibaca, dan diinginkan dalam membagikan pengalaman yang diperoleh. Bercerita atau mendongeng merupakan metode sekaligus media komunikasi yang menjadi tradisi dari generasi ke generasi meskipun peran dan fungsinya perlahan mulai digantikan oleh tayangan-tayangan televisi dan game di komputer (Putra, 2021).

Metode bercerita adalah penyampaian atau penyajian materi secara lisan dalam bentuk cerita yang dilaksanakan dengan memberikan keterangan atau penjelasan mengenai materi. Secara umum metode bercerita diawali dengan menetapkan tujuan, tema yang akan digunakan dalam kegiatan bercerita. Menentukan tujuan dan tema bermanfaat untuk kegiatan bercerita memiliki arah yang jelas. Selanjutnya, menetapkan rancangan bentuk bercerita yang akan dipilih. Setelah itu, ditentukan bahan dan alat yang akan digunakan untuk mendukung kegiatan bercerita (Mulyani & Sari, 2023).

Tahap terakhir adalah menetapkan rancangan langkah dalam kegiatan bercerita secara sistematis seperti pembukaan, penyampaian isi cerita hingga penutup sehingga kegiatan bercerita dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Mulyani & Sari, 2023).

Menurut Michael White & David Epton, terapi bercerita adalah sebagai pendekatan terapeutik yang akan membantu individu dalam memahami dan menafsirkan kembali sebuah pengalaman hidup melalui cerita. Terapi ini memadamkan bahwa masalah bukanlah bagian dari diri individu melainkan terbentuk dari narasi yang berkembang dalam kehidupan seseorang. Melalui

proses bercerita, individu dibantu dalam membangun sebuah makna yang lebih positif terhadap individu.

2. Tujuan Terapi Bercerita

Tujuan utama terapi bercerita adalah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi pada pasien isolasi sosial. Tujuan bercerita adalah mengembangkan ide, empati dan berbagai jenis perasaan lain, menumbuhkan minat baca, membangun kedekatan dan keharmonisan, media pembelajaran (Ihza Ramadhan, 2022).

Terapi bercerita merupakan intervensi psikososial yang menggunakan aktivitas yang menceritakan pengalaman, perasaan atau kisah yang tertentu sebagai media terapeutik. Pada pasien yang mengalami isolasi sosial yang ditandai dengan menarik diri, tidak mau berinteraksi, perasaan tidak terima, dan kesulitan dalam berkomunikasi. Terapi bercerita ini memiliki beberapa tujuan seperti : membantu pasien dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran, pasien isolasi sosial sering mengalami emosi yang memendam seperti sedih, takut, malu, atau merasa tidak berharga. Kondisi ini dapat memperberat tekanan psikologis. Melalui terapi bercerita pasien diberi ruang yang aman dalam mengungkapkan pengalaman pribadi, emosi yang terpendam dapat disalurkan dari bercerita, membantu mengurangi beban dari penderita isolasi sosial (Abdi dkk., 2025).

Terapi bercerita dapat meningkatkan kemampuan komunikasi verbal, isolasi sosial sering disertai kemampuan yang menurun karena jarang digunakan. Dalam kegiatan bercerita pasien dilatih untuk menyusun kata dan kalimat secara runtun dan terstruktur, berbicara dengan suara yang dapat didengar, menggunakan bahasa yang sesuai dengan kondisi. Latihan yang berulang akan membuat stimulus bahasa dalam berfikir serta meningkatkan kelancaran dalam berbicara, sehingga pasien lebih siap dalam berinteraksi diluar dari sesi terpi bercerita (Davis, 2021).

Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, pasien isolasi sosial merasa tidak mampu, tidak menarik atau tidak layak didengar. Saat pasien berhasil bercerita maka pasien merasa bahwa orang lain mendengarkan dan

menghargainya, muncul pengalaman keberhasilan terhadap lingkungan sosial, persepsi diri yang menjadi lebih positif (Davis, 2021).

Mengurangi kecemasan dalam interaksi sosial, dilakukannya terapi bercerita ini dapat membantu pasien isolasi dalam berinteraksi karena cerita dilakukan dengan suasana yang terstruktur, aman dan suportif. Pasien tidak dipaksa dalam melakukan bercerita tapi pasien dibimbing secara bertahap, interaksi akan terjadi secara alami melalui cerita. Terapi bercerita ini dapat membantu menurunkan rasa takut dan cemas terhadap situasi sosial (Azhari dkk., 2021).

Meningkatkan kemampuan dalam menjalin hubungan sosial, cerita yang bersifat universal akan menghubungkan individu dengan orang lain. Setelah dilakukannya terapi latihan bercerita maka orang lain akan dapat memahami tentang pengalaman dari pasien, akan timbul rasa empati dan respon yang positif dari lingkungan kepada pasien, dan pasien akan belajar mendengarkan cerita tentang pengalaman orang lain juga maka terjadi proses timbal balik yang menjadi dasar pembentukan hubungan sosial yang sehat (Azhari dkk., 2021).

Melatih konsentrasi dan fungsi kognitif, dalam dilakukannya latihan bercerita maka pasien mengingat peristiwa yang terjadi, menyusun alur cerita dari awal hingga akhir, dan memilih kata yang tepat. Aktivitas ini dapat menstimulasi memori, perhatian, dan kemampuan berfikir terstruktur yang sering menurun pada pasien dengan masalah psikososial (Azhari dkk., 2021).

3. Manfaat Terapi Bercerita

Terapi bercerita dapat menurunkan tingkat depresi secara signifikan pada individu yang mengalami depresi. Terapi bercerita ini cukup mudah dan efisien untuk diterapkan dengan perantara media buku. Selain itu, terapi bercerita tidak memiliki batasan ruang dan waktu untuk melaksanakannya sehingga dapat diterapkan di ruang tertutup maupun di ruang terbuka (Nurmalasari & Pratiwi, 2023).

Terapi bercerita dilakukan memiliki beberapa manfaat untuk pasien isolasi sosial seperti : meningkatkan kemampuan komunikasi. Terapi bercerita mendorong pasien dalam menyusun kata, kalimat dan alur pikiran secara terstruktur. Pasien menyampaikan ide dengan jelas, melatih pengucapan yang

baik, serta meningkatkan keberanian berbicara dalam lingkungan sosial. Pada pasien isolasi sosial yang diam dan pasif, akan menjadi dasar untuk membangun kembali fungsi komunikasi individu (Nurmalasari & Pratiwi, 2023).

Mengurangi perasaan kesepian, saat dilakukannya bercerita maka pasien akan merasa didengarkan dan ada yang memperhatikannya maka emosional dari pasien akan terpenuhi, hal ini dapat menumbuhkan perasaan bahwa dirinya tidak sendirian dan masih memiliki tempat dalam lingkungan sosial (Azhari dkk., 2021).

Meningkatkan kepercayaan diri dan melatih keterampilan sosial, keberhasilan pasien dalam menceritakan pengalaman tanpa penolakan memberikan pengalaman sosial yang positif kepada pasien. Respon seperti pujian, apresiasi, senyuman membuat pasien yakin kepada dirinya sendiri bahwa mampu berinteraksi. Dalam sesi bercerita, pasien belajar aturan sosial seperti menunggu giliran, mendengarkan, menjaga kontak mata dan memberikan tanggapan. Keterampilan penting karena pasien isolasi sosial sering mengalami kehilangan kemampuan interaksi dasar (Azhari dkk., 2021).

Membantu ekspresi emosi dan meningkatkan hubungan terapeutik, melalui bercerita emosi yang terpendam dapat muncul secara alami, proses ini membantu pasien dalam mengenali perasaan dan mengurangi beban psikologis. Bercerita menciptakan komunikasi dua arah antara pasien dengan perawat. Pasien merasa dihargai, dipercaya dan didengarkan sehingga hubungan terapeutik menjadi lebih kuat dan dapat mendukung keberhasilan terapi lainnya (Abdi dkk., 2025).

Memberikan pengalaman sosial yang positif serta pemulihan psikososial, bercerita dalam suasana yang aman dapat mengubah persepsi pasien bahwa interaksi sosial selalu menegangkan. Namun melalui pengalaman bercerita ini dapat membantu pasien tentang interaksi yang positif terhadap hubungan sosial. Terapi bercerita merupakan langkah yang awal dengan membiasakan pasien kembali dalam situasi interaksi kelompok (Abdi dkk., 2025).

Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, saat menceritakan masalah pasien sering menyadari penyebab dari masalah tersebut dan kemungkinan solusi dari masalah. Maka setelah cerita dilakukan membantu

pasien dalam melatih cara berfikir. Ekspresi diri, dukungan sosial, dan interaksi positif selama dilakukannya bercerita akan membantu memperbaiki suasana hati dan rasa perasaan yang tidak berharga (Pratama & Senja, 2022).

4. Persiapan

Persiapan yang dilakukan pertama adalah mengidentifikasi pasien bahwa pasien adalah peserta isolasi sosial yang sudah mulai mau berinteraksi dengan individu lainnya secara interpersonal serta memiliki respon komunikasi yang baik. Alat dan bahan yang disiapkan meliputi buku cerita atau cerita pendek yang sederhana, alat tulis dan kertas juga disiapkan sebagai media tambahan apabila peserta ingin menulis cerita (Mulyani & Sari, 2023).

Memastikan lingkungan yang kondusif, aman, tenang dan baik. Persiapan dilakukan untuk memastikan kelancaran kegiatan yang akan dilaksanakan, persiapan yang dilakukan dengan baik akan membantu menciptakan suasana terapeutik yang terstruktur bagi pasien isolasi sosial (Mulyani & Sari, 2023).

5. Pelaksanaan

Terapi bercerita dilakukan melalui beberapa tahapan yang mengintegrasikan konsep komunikasi terapeutik. Komunikasi ini dimulai dari tahap orientasi dengan memberikan salam terapeutik kepada peserta. Terapis melakukan evaluasi validasi untuk menanyakan perasaan peserta pada hari itu yang bertujuan untuk membangun hubungan yang lebih dekat dan memahami kondisi emosional mereka sebelum melaksanakan terapi bercerita. Terapis menjelaskan tujuan terapi bercerita, menjelaskan aturan kegiatan berserta waktu pelaksanaan saat bercerita dan melakukan kontrak dengan peserta yang bertujuan untuk memberi kejelasan sehingga peserta lebih siap dalam melakukan kegiatan. Tahap orientasi ini bertujuan untuk membangun hubungan saling percaya dan meningkatkan kesiapan pasien dalam mengikuti terapi (Azhari dkk., 2021).

Pada tahap kerja, terapi ini dilakukan dengan menyepakati bersama pasien untuk berkenalan dengan orang lain dan menceritakan topik-topik yang telah ditentukan melalui buku saku. Terapi bercerita dilakukan dengan menggunakan topik-topik yang disenangi yang ditentukan berdasarkan kesepakatan antara

terapis dan peserta. Topik tersebut berkaitan dengan kegiatan sehari-hari, hobi, pengalaman pribadi, serta aspek agama atau spiritual. Kegiatan dilakukan selama 15-30 menit (Utama, 2025), pada tahap ini peserta mulai berpartisipasi dalam melaksanakan latihan bercerita, baik dengan menyampaikan pengalaman maupun mendengarkan cerita sehingga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interaksi sosial.

Setelah tahap kerja selesai, sesi terapi memasuki tahap terminasi. Pada tahap ini, terapis kembali menanyakan perasaan dari peserta setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi respons emosional peserta terhadap terapi yang telah dilakukan. Selain itu, terapis memberikan kesempatan kepada ke peserta dalam menyampaikan pengalaman, kesan maupun manfaat yang dirasakan selama kegiatan terapi bercerita dilaksanakan dan kemudian menutup sesi terapi dengan komunikasi terapeutik seperti mengucapkan terimakasih untuk memberikan rasa aman dan nyaman kepada peserta yang mengikuti terapi (Putra, 2021).

6. Evaluasi

Pada tahap ini, terapis mengamati peserta sejauh mana respon, mampu aktif dan berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Evaluasi dilakukan dengan mengukur kemampuan sosialisasi peserta dengan menggunakan alat ukur *UCLA loneliness* yang dilakukan setelah terapi bercerita. Hasil dari evaluasi ini menjadikan dokumentasi dan menjadi dasar untuk menyesuaikan strategi terapi selanjutnya dengan tujuan untuk terapi yang diberikan dipertemuan selanjutnya yang semakin efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta (Putra, 2021).