

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam perkembangan ilmu pendidikan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) banyak melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi menjadi seorang mahasiswa. Menurut Budiman (2006) mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Sementara itu menurut Daldiyono (2009) mahasiswa adalah seseorang yang sudah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi.

Pada dasarnya mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik D.I Yogyakarta (BPS DIY) tahun 2021, tercatat jumlah mahasiswa di Provinsi Yogyakarta sebanyak 6.359.941 mahasiswa yang terdiri dari Diploma-1, Diploma-2, Diploma-3, Diploma-4, Strata-1, Strata-2, Strata-3, Non-formal, Informal, Lainnya, Spesialis-1, Spesialis-2, dan Profesi dari berbagai bidang *study* yang di tempuh.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Ditambahkan bahwa seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun, tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Bowman (dalam Santrock, 2011) menjelaskan, untuk kebanyakan individu di negara maju, lulus dari sekolah dan melanjutkan kuliah merupakan aspek penting dalam transisi menuju kedewasaan. Seperti transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah juga menyebabkan perubahan dan stres, begitu juga transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Santrock, 2011). Mahasiswa dapat lebih baik mempertimbangkan imbalan langsung terhadap konsekuensi masa depan karena intensitas emosionalnya (Simpson, 2008).

Shaphiro (dalam Safira dan Saputra, 2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang baik, maka akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, karena kemampuan pengendalian emosi ini akan mendukung individu untuk menghadapi, memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Mahasiswa juga lebih dewasa, punya banyak pilihan terhadap mata kuliah yang diambil, punya lebih banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, punya kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari

pantauan orang tua dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademik (Santrock & Halonen, 2010). Salah satu untuk mengontrol emosi tersebut adalah kemampuan menghibur diri maupun relaksasi, dengan menghibur diri dan relaksasi maka emosi negatif akan dapat ditekan atau mengurangi rasa sedih, marah maupun kecewa (Suryanto, 2008). Lebih lanjut (Agustin & Leonardi, 2015) menyatakan bahwa pola komunikasi antara mahasiswa terjalin lebih baik dan erat sehingga terhindar dari rasa kesepian karena mereka tahu bagaimana cara berkomunikasi dengan baik terhadap teman-temannya.

Berbeda dari sebelumnya, menurut Heinrich dan Gullone (dalam Goossens dkk, 2014) bahwa individu yang sudah memasuki universitas, memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi karena masa dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki masa kuliah, atau memasuki dunia kerja. Semakin bertambahnya usia maka kehidupan sosial lebih stabil, kemampuan sosial juga lebih baik, dan lebih realistis dalam ekspektasi tentang hubungan sosial (Taylor, Peplau, & Sears, 2006). Menurut (Halim dan Dariyo, 2016) kesepian dapat terjadi di kalangan mahasiswa apalagi mahasiswa yang merantau karena tinggal di luar kampung halamannya dan jauh dari orang tua.

Seperti halnya mahasiswa yang beranjak dari usia remaja akhir menuju dewasa awal pengendalian emosi dan perasaan juga berkembang pada usia tersebut. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2010) menemukan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada anak muda dibandingkan orang dewasa atau orang tua. Berdasarkan survey oleh (The

Guardian, 2014) usia 18-34 tahun lebih sering mengalami kesepian, cemas akan perasaan kesepian, dan merasa depresi karena kesepian dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun. Perlman (dalam Taylor, Peplau, & Sears, 2006) juga menyatakan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada remaja dan dewasa awal dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua. Oleh sebab itu mahasiswa rentan terkena kesepian karena masa transisi emosi dan sosialnya.

Perlman dan Peplau (1998) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas dan kualitas. Kesepian juga didefinisikan sebagai kekurangan yang dirasakan dalam hubungan sosial (Peplau & Perlman, dalam Qualter dkk, 2009). Penekanan ditempatkan pada elemen subjektif, dengan kesepian membutuhkan persepsi bahwa hubungan sosial seseorang kurang memuaskan daripada yang diinginkan (Heinrich & Gullone, 2006). Hal tersebut didukung oleh penelitian Asher dan Paquette (2003) yang menunjukkan bahwa kesepian lebih dipengaruhi oleh penilaian subjektif daripada karakteristik obyektif dari hubungan sosial, seperti jumlah teman atau intensitas sosialnya. Baron dan Byrne (2005) kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya memiliki sedikit hubungan sosial yang tidak memuaskan karena ketidaksesuaian dan harapannya.

Dalam hal ini ini terdapat 3 aspek kesepian menurut Russell, Peplau, dan Cutrona (1980) yaitu: a. *Personality* yaitu kepribadian merupakan suatu kesatuan dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan adanya karakteristik perilaku dan

cara berfikir individu. Hal ini ditunjukkan dengan pola perilaku individu yang mengalami kesepian menunjukkan kepribadian seperti perasaan rendah diri, rasa malu, dan perasaan terasing serta pola yang tidak stabil yang berubah menjadi kesepian yang dikarenakan dirinya sendiri maupun situasi yang dialami; b. *Social Desirability* yaitu individu yang mengalami kesepian disebabkan oleh hubungan timbal balik yang buruk di kehidupan sosialnya. Sehingga individu yang sulit berkembang dalam sosialnya akan menimbulkan kebosanan, kegelisahan, ketidakbahagiaan, serta ketidakpuasan individu dalam berhubungan sosial; c. *Depression* yaitu Depresi pada individu yang mengalami kesepian biasanya ditandai dengan gejala-gejala seperti munculnya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, cemas, dan merasa tidak berharga, serta berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Tingkat prevalensi kesepian pada mahasiswa yang diteliti oleh Krisnawati dan Soetjningsih (2017) menunjukkan bahwa 64 mahasiswa terdapat 6 mahasiswa (9,38%) yang kesepiannya tinggi, 29 mahasiswa (45,31%) ada pada kategori cukup dan 29 mahasiswa (45,31%) ada pada kategori rendah. Pada penelitian lain Hidayati (2015) yang menyatakan bahwa dari subjek penelitiannya sebanyak 52,8% memiliki tingkat kesepian yang tinggi dan 47,2% memiliki tingkat kesepian yang rendah dengan total 134 subjek. Richard dkk, (2017) juga meneliti bahwa pada semua kelompok umur menunjukkan 31,7% individu merasa kadang-kadang mengalami kesepian, 2,7% individu sering mengalami kesepian dan 1,5% individu sangat sering mengalami kesepian. Ditambahkan pula oleh penelitian Yurni (2015) menyatakan bahwa subjek penelitiannya memiliki kesepian dalam

hubungan pertemanannya sebanyak (43%), (29%) kesepian dalam hubungan dekat kelompok, (20%) kesepian dalam hubungan romantis, dan (4%) mengalami kesepian dalam hubungan keluarga.

Untuk mendukung penelitian ini peneliti melakukan wawancara secara online pada tanggal (13 Juli – 14 Juli 2021) melalui *whatsapp telephone* dengan 10 mahasiswa baik laki-laki dan perempuan yang berkuliah di Yogyakarta dengan rentang umur 18-23 tahun dari berbagai universitas di Kota Yogyakarta. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bawa 8 dari 10 Mahasiswa mengaku pernah mengalami atau merasakan gejala-gejala kesepian, mulai dari berubahnya pola perasaan tenang menjadi kesepian yang terkadang berubah pada situasi tertentu, kurangnya keinginan dalam kehidupan sosial seperti beradaptasi pada lingkungan baru atau lingkungan yang pernah di tempati, dan depresi seperti tidak bersemangat dan terkadang merasa gagal dengan apa yang dikerjakan. Pada aspek *personality* 5 dari 10 subjek pernah merasakan dimana kesepian sering datang pada situasi tertentu karena pikiran negatif yang berasal dari keterasingan pada dirinya sendiri ketika malam hari menjelang tidur. Seperti subjek 7 menyatakan bahwa apa yang dirasakan saat sendirian atau melamun seringkali berfikiran negatif yang membuat dirinya menyendiri dan merasakan kesepian, Pada subjek 8 juga merasakan hal yang membuat kesepian karena *overthinking* dimalam hari dan membuatnya larut hingga kesepian, sedangkan subjek 10 menyatakan selalu gelisah dan merasa terasing karena tidak ada dukungan dari diri sendiri dimasa pandemi.

Selanjutnya pada aspek kedua yaitu *social desirability* menunjukkan bahwa 7 dari 10 subjek pernah mengalami hal yang tidak cocok pada kehidupan sosialnya dikarenakan kurang beradaptasi dengan lingkungan yang sekarang karena sudah berbeda dari situasi sebelum covid-19 seperti jarang mengobrol dengan tetangga dan teman kuliah karena perkuliahan berubah menjadi daring dan hanya bertemu lewat sosial media, hal ini pun juga disampaikan oleh 3 subjek yang berfikir bahwa lingkungannya tidak mendukungnya dalam bersosial, contohnya ketika sedang berkumpul di karang taruna subjek merasa canggung dan malu dalam berinteraksi sehingga subjek lebih baik di rumah dan terkadang merasakan kesepian sosial karena hal tersebut.

Pada aspek depresi 6 dari 10 subjek merasakan hal dimana hilangnya rasa semangat dan berfikir bahwa dirinya akan selalu gagal untuk mengerjakan sesuatu seperti tugas kuliah dan menjalani perkuliahan secara *online*. Subjek 4 menyatakan bahwa sulitnya tidur akibat pikiran negatif berubah menjadi kesepian mengakibatkan beban tersendiri bagi dirinya karena apa yang dirasakan saat pandemi berbeda dengan sebelum pandemi. Sedangkan subjek 9 merasa bahwa apa yang dikerjakan selama perkuliahan sia-sia selalu tidak optimal dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Yogyakarta yang diwawancarai pernah mengalami ketiga aspek dari kesepian. Dalam hal ini mahasiswa yang mengalami kesepian jumlahnya tergolong tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami kesepian, namun harapannya kelak mahasiswa dapat menjadi individu yang mengerti adanya

peralihan emosi dari remaja akhir menuju masa dewasa awal dan dapat meminimalisir terjadinya kesepian yang berakibat kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan Santrock (2011) mahasiswa yaitu peralihan antara remaja akhir menuju masa dewasa awal yang mampu mengatasi masalahnya sendiri, perkembangan sosial masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati, sehingga peran sosial sangat berpengaruh terhadap kehidupannya. Santrock (2014) menyatakan bahwa orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). Hal ini didukung dengan Weiss (Santrock, 2011) yang menyatakan bahwa kesepian terjadi ketika adanya tidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dengan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya.

Gangguan-gangguan yang diakibatkan oleh kesepian itu sendiri yaitu ketika seseorang mengalami kesepian secara terus menerus maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis seperti, depresi, serta dapat meningkatkan risiko bunuh diri (Perlman & Peplau, 1982). Lebih lanjut pada penelitian Wei, dkk (dalam Yurni, 2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian dapat menyebabkan depresi dan penurunan kebahagiaan. Pada penelitian (Richard dkk, 2017) menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa menyebabkan kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk dan perilaku dan tidak sehat, hal tersebut akan berdampak pada proses belajar mahasiswa. Sedangkan penelitian (Daniel, 2013)

kesehian dapat menyebabkan depresi dan depresi tersebut dapat pula menyebabkan lebih banyak kesepian.

Dalam penelitian (Qualter dkk, 2009) menuliskan tentang kesepian yang telah dikaitkan dengan pengetahuan emosional yang buruk diantaranya orang dewasa, yang menunjukkan bahwa defisit dalam kapasitas untuk memahami dan mengenali emosi diri sendiri serta orang lain yang dapat mengurangi pembentukan hubungan interpersonal yang efektif. Kecerdasan emosional dan manajemen emosional yang kurang efektif berhubungan dengan kesepian pada remaja akhir atau dewasa awal (Chapman & Hayslip, dalam Qualter dkk, 2009). Pengetahuan emosional tentang diri sendiri dan orang lain (pelabelan emosional, ekspresi, dan manajemen emosi yang efektif) secara positif berkorelasi dengan kualitas pertemanan yang dinilai sendiri dan penilaian sosial, ukuran jaringan dan kualitas kelompok serta interaksi diadik (Ciarrochi dkk, dalam Qualter dkk, 2009).

Berdasarkan dari hasil penelitian Burns (1998) ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu: rendah diri, perfeksionisme pribadi, rasa malu dan kecemasan sosial, rasa tidak mempunyai harapan, rasa terasing dan terkucil. Dalam penelitian ini rasa malu dan kecemasan sosial dapat berkorelasi dengan *alexithymia*. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sagani & Jangi, 2019) yang menyebutkan bahwa rasa malu dan kecemasan terhadap sosial dapat meningkatkan rasa kesepian karena kurangnya dukungan sosial yang rendah dan hal tersebut dapat berkorelasi dengan *alexithymia* karena kurangnya emosi dalam mengungkapkan perasaan terhadap orang lain.

Dilansir dari laman (tirto.id, 2019) menjelaskan bahwa individu yang merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan yaitu *alexithymia*, dimana pada dasarnya merupakan disfungsi dalam proses kesadaran emosional normal yang membuatnya sulit bagi orang untuk memberi label perasaan mereka. Selengkapnya Sifneos (dalam Saleem dkk, 2015) menyatakan bahwa *alexithymia* didefinisikan sebagai suatu konstruk psikologi yang memiliki karakteristik kesulitan mengalami serta mendefinisikan emosi dan perasaan. Vanheule (dalam Saleem dkk, 2015) mengartikan *Alexithymia* adalah bukan diagnosis, tetapi konstruk yang berguna untuk mengkarakterisasi pasien yang tampaknya tidak memahami perasaan yang dialaminya serta tampak kekurangan kata-kata untuk menggambarkan perasaan tersebut. Taylor, dkk (dalam Qualter dkk, 2009) menyatakan bahwa "pasien *alexithymic* mengalami kesulitan menggambarkan perasaan mereka, gaya kognitif mereka adalah konkret dan berbasis realitas, dan mereka telah memudarkan kehidupan emosional dan fantasi".

Taylor (1994) mendiskripsikan komponen utama dari *alexithymia* yaitu kesulitan dalam mengidentifikasi dan membedakan antara perasaan dengan sensasi tubuh, kesulitan menggambarkan perasaannya kepada orang lain, kurang mampu berimajinasi, dan tipe kognisi yang berorientasi eksternal. Hal ini di jelaskan oleh Taylor bahwa *alexithymia* sebagai gangguan pada kepribadian yang ditandai dengan rendahnya kemampuan untuk mengkomunikasikan perasaan, rendahnya kemampuan dalam mengidentifikasi perasaan, dan ketidakmampuan berimajinasi dan berfantasi dengan baik. *Alexithymia* ini dijelaskan oleh Maxmen sebagai suatu keadaan yang meliputi penyusutan kemampuan berfantasi,

ketidakmampuan membahasakan emosi yang dirasakan, dan penderitanya mengalami kesulitan atau ketidakmampuan dalam menggambarkan apa yang dirasakannya (dalam Kaplan & Sadock, 2010).

Individu penyandang *alexithymia* memiliki kesulitan dalam mengungkapkan apa yang sedang dirasakan serta kesulitan dalam mendeskripsikan perasaan yang sedang dialami sehingga dapat berkontribusi terhadap kesepian yang diakibatkan oleh hubungan interpersonal yang buruk (Qualter dkk, 2009). Hal tersebut didukung dengan penelitian selanjutnya oleh Saleem dkk (2015) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *alexithymia* dengan kesepian melalui regulasi emosional yang buruk terhadap sosialnya.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan di awal dimana *alexithymia* adalah sebuah trait dimana individu kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya, hal tersebut dapat memberikan dampak terhadap penderitanya. Menurut Parker, Perlman dan Bagby (dalam Qualter dkk, 2009) menjelaskan bahwa penyandang *alexithymia* menyebabkan fantasi yang berkurang, kecenderungan untuk mendeskripsikan secara panjang lebar, detail, dan realitas eksternal namun penyandang kesusahan menjelaskan secara detail emosionalnya dan kesulitan dalam mengungkapkan emosi secara verbal. Lebih lanjut Freyberger (dalam Saleem, dkk 2015) mengungkapkan bahwa *alexithymia* menyebabkan gangguan terhadap persepsi dan produksi ekspresi wajah yang memainkan peran penting dalam berkomunikasi non-verbal yang secara tidak langsung dapat memodulasi dan menemukan interaksi dalam sosialnya. Hal ini selaras dengan penelitian (Qualter dkk, 2009) dimana penyandang *alexithymia* dengan regulasi emosional yang buruk dapat

memperburuk emosi diri sendiri maupun ke orang lain yang akan menyebabkan kesepian melalui hubungan interpersonal khususnya terhadap teman sebaya (sosial). Demikian pula Frye-Cox dan Hesse (2013) yang mengemukakan bahwa adanya hubungan antara *alexithymia* dengan kesepian melalui perasaan negatif yang dirasakan oleh penderita *alexithymic*. Oleh sebab itu peneliti ingin meneliti dan mengkaji apakah pernyataan diatas sesuai, sehingga dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta?”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan referensi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya dalam perkembangan ilmu psikologi klinis yang berkaitan dengan *alexithymia* dan kesepian pada mahasiswa di Kota Yogyakarta.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, Penelitian ini diharapkan dapat menginformasikan kepada mahasiswa mengenai bagaimana *alexithymia* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesepian. Setelah diketahui hasil penelitian dan hipotesisnya diterima, kemudian dapat dilanjutkan dengan menuliskan naskah

publikasi atau jurnal ilmiah, sehingga hasil penelitian ini dapat dibaca dan diketahui oleh banyak orang.