

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata, mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat, bangsa dan negaranya (Fauziah, 2015). Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik mereka yang belajar diperguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Depdiknas, 2008). Mahasiswa pada jenjang S1 tergolong pada rentang usia rata-rata 19-24 tahun, usia tersebut tergolong pada fase dewasa awal yang merupakan fase transisi antara remaja dan dewasa (Yusuf, 2011). Banyak sekali masalah yang muncul seiring bertambahnya umur pada masa tahap dewasa awal ini. Dewasa muda termasuk pada masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial (Santrock, 2017).

Menurut Erikson (1963) fase usia dewasa awal merupakan kebutuhan untuk membuat komitmen dengan menciptakan suatu hubungan interpersonal yang erat dan stabil serta mampu mengaktualisasikan diri sepenuhnya untuk mempertahankan hubungan tersebut. Aspek-aspek perkembangan yang dihadapi usia mahasiswa sebagai fase usia dewasa awal menurut Santrock, (2017) salah satunya adalah perkembangan kognitif yang menggambarkan

efisiensi dalam memperoleh informasi yang baru berubah dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan itu dan perkembangan sosial-emosional yang menggambarkan hubungan sosial individu dengan lingkungannya yang terdiri dari 3 fase yaitu fase pertama (menjadi dewasa dan hidup mandiri), fase kedua (pasangan baru yang membentuk keluarga baru, dan fase ketiga (mejadi keluarga sebagai orang tua dan memiliki anak).

Melihat dari aspek-aspek perkembangan dewasa awal terdapat indikasi bahwa seorang mahasiswa akan dihadapkan dengan tuntutan dan peran yang baru, bukan hanya pencapaian keberhasilan akademik saja melainkan juga mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai secara cerdas dan mandiri. Selain itu mahasiswa dapat menunjukkan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa seperti organisasi, pekerjaan, mengikuti komunitas-komunitas di masyarakat. (Fauziah, 2015). Banyaknya tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa apabila gagal individu akan mengalami apa yang disebut isolasi yaitu merasa tersisih dari orang lain, kesepian, dan menyalahkan diri karena berbeda dari orang lain (Deviana, 2017)

Gierveld (2006) menyatakan kesepian adalah menyadari hubungan interpersonal yang diinginkan tetapi tidak dapat diterima, terutama bila orang tersebut merasa tidak mampu untuk mewujudkan hubungan interpersonal yang diinginkan dalam jangka waktu yang wajar. Menurut Sears dkk (2009) kesepian yakni merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada

hubungan saat hubungan sosial seseorang kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hal ini bisa bersifat menyenangkan atau tidak menyenangkan. Kesepian mencerminkan isolasi sosial yang dirasakan atau terbuang. Ditambahkan oleh Heikkinen (2010) bahwa kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dengan merangsang kecemasan subjektif, sehingga pengalaman yang dirasakan adalah hasil dari hubungan sosial yang tidak memadai.

Miller, dkk (2009) menjelaskan perasaan kesepian terbagi menjadi dua jenis yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional apabila seseorang merasa tidak memiliki kedekatan dan perhatian dalam berhubungan sosial, merasa tidak ada satupun yang peduli terhadapnya. Kesepian sosial muncul dari kurangnya jaringan sosial dan ikatan komunikasi atau dapat dijelaskan sebagai suatu respon dari tidak adanya ikatan dalam suatu jaringan sosial.

Hasil analisis deskriptif dari penelitian Arinta (2019), diperoleh dari 85 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta terdapat 64% (55 orang) yang memiliki kesepian tinggi. Hasil penelitian dari terkait kesepian dilakukan oleh Hidayati (2015) yang menyatakan bahwa dari 254 subjek penelitian, ada 134 subjek atau 52,8% yang memiliki kesepian yang tinggi dan 120 subjek atau 47,2% yang memiliki kesepian yang rendah. Hasil Penelitian lain dari Wardayanti (2019), diperoleh dari 96 subjek terdapat 73 subjek atau 76,0 % memiliki kesepian yang sedang dan 16 subjek atau 16,7% memiliki kesepian yang tinggi. Penelitian terkait kesepian juga dilakukan oleh Marisa dan Afriyeni (2019) menyatakan bahwa dari 100 subjek, 57

subjek memiliki kesepian sedang dan 12 subjek memiliki kesepian yang tinggi. Rini (2020) dalam penelitiannya terkait kesepian yang dilakukan dengan 120 subjek penelitian mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, diketahui bahwa ada 8 mahasiswa (6,67%) memiliki tingkat kesepian tinggi, 69 mahasiswa (57,5%) memiliki tingkat kesepian sedang dan 43 mahasiswa (35,83%) memiliki tingkat kesepian yang rendah. Berdasarkan dari pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa subjek dengan rasa kesepian diatas rata-rata/tinggi lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang memiliki rasa kesepian yang rendah.

Cosan (2014) menyatakan bahwa beberapa dampak negatif kesepian adalah mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri, dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, kesepian juga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit jantung dan menurunnya sistem kekebalan tubuh (Bernard, 2013). Menurut Ginting (2015), individu yang kesepian seringkali merasa bosan dan hampa hingga akhirnya berusaha mengisi kekosongan tersebut dengan cara apapun, baik positif maupun negatif. Cara-cara positif menghindari kesepian antara lain mengenali diri sendiri, mengembangkan kepribadian dengan kelebihan yang dimiliki dan mengurangi kelemahan yang ada, menghadapi dan menaklukkan perasaan takut sendirian, memperbaiki komunikasi serta berjumpa dan bergaul dengan banyak orang dan mencari kesibukan dengan kegiatan, pekerjaan atau hobi (Pratama dan Rahayu, 2014). Cara-cara negatif seringkali berujung pada

usaha merusak diri seperti penyalahgunaan zat adiktif atau biasa disebut substance abuse (narkotik, alkohol, dan rokok, dll.), pola makan yang buruk, melakukan suatu aktifitas secara berlebihan (workaholic) serta usaha bunuh diri (Killen, 1998; Lopata, 1969; Qualter, et al., 2013; Rokach, 2004). Penelitian bahkan membuktikan bahwa kesepian dapat menjadi penyebab kematian.

Rasa kesepian itu tidak akan terjadi apabila seorang dewasa awal mempunyai rasa bermakna bagi dirinya sendiri, menerima diri apa adanya dan dapat mencintai diri sendiri serta tidak menghakimi diri sendiri sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya karena individu tidak bisa mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan (Deviana, 2018). Bila kenyataan buruk ditolak, penderitaan akan muncul dalam bentuk stress, frustasi, dan *self-criticism* namun, ketika kenyataan buruk diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut (Neff, 2003). Semua hal tersebut disebut dengan *self-compassion* atau dengan kata lain individu dapat menghindarkan diri dari rasa kesepian (Deviana, 2018).

Self-compassion artinya bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, memahmi tanpa menghakimi kekurangan diri dan kegagalan yang dialami, serta mengakui bahwa kegagalan adalah pengalaman yang juga dialami oleh semua manusia (Neff, 2012). Ditambahkan oleh Neff (2018) bahwa *self-compassion* secara sederhana

mempresentasikan belas kasih yang diarahkan ke dalam diri dan mangacu bagaimana invidiu berhubungan dengan diri individu sendiri dalam kasus-kasus kegagalan, ketidakmampuan, dan penderitaan pribadi yang dirasakan.

Self-compassion mempunyai beberapa aspek yang terdiri dari aspek negatif yakni *self-judgment*, *isolation*, dan *over-odentificaion*, dan tiga aspek positif yang merupakan keballikan dari ketiga aspek sebelumnya yakni *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff, 2018). Dikatakan oleh Neff, Hsieh, dan Dejitterat (2005) bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai strategi adaptif bagi pengorganisasian emosi melalui pengurangan emosi negatif dan menciptakan emosi positif berupa kebaikan. Akin (2010) dalam penelitiannya berjudul *self-compassion* dan *kesepian* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa tiga aspek positif dalam *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *kesepian* dan tiga aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *kesepian*. Tiga aspek positif *self-compassion* tersebut adalah *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, sementara tiga aspek negatifnya adalah *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification*. Menurut penelitian Akin seseorang yang mempunyai *self-judgment*, *isolation* dan *over-identification* yang tinggi cenderung lebih mungkin *kesepian* daripada individu yang tinggi di *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Marisa dan Afriyeni (2019) dalam penelitiannya membuktikan hubungan antara *self-compassion* dengan *kesepian* pada mahasiswa perantau Universitas Andalas, dalam penelitiannya didapatkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka kesepian yang dirasakan mahasiswa perantau tersebut akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa perantau, maka kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi. Hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas berada pada taraf sedang. Artinya, kontribusi *self-compassion* terhadap kesepian tidak begitu tinggi dan tidak juga begitu rendah.

Penelitian Niken Deviana (2017) juga membuktikan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, artinya bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesepian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016. Namun, hasil penelitian dari Diana Savitri Hidayati (2015) yang berjudul *Self-compassion dan Loneliness*, bahwa tidak ada hubungan antara *self-compassion* dan *kesepian* pada remaja yang tinggal dipondok pesantren.

Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian (Akin, 2010; Dinda Marisa dan Nelia Afriyeni (2019); Niken Deviana (2017); Hidayati, 2015)

masih terdapat ketidakkonsistenan pada hasil beberapa penelitian tersebut. Untuk itu, perlu dilakukan kembali penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian.

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian. Selain itu penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk mengembangkan kajian keilmuan psikologi terkait *self-compassion* dan kesepian.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan usaha bagi institusi maupun mahasiswa untuk meningkatkan *Self-compassion*, karena rendahnya tingkat *self-compassion* dapat berpengaruh terhadap tingkat kesepian.