

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan peserta didik di jenjang perguruan tinggi dengan mengikuti proses perkuliahan yang bertujuan agar mampu menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media yang berkompeten dalam *setting* kehidupan (Yunnanto & Dewi, 2015). Nike dan Rina (2006) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada ditahun pertama maka akan merasakan perbedaan aktivitas pembelajaran di sekolah menengah dan di lingkungan perkuliahan, sehingga terjadi transisi dan perubahan tuntutan secara akademis maupun menjalin interaksi dengan lingkup yang baru. Menurut Ningrumsari dan Sawitri (2017) selama memasuki masa transisi ke perguruan tinggi, ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih berisiko terhadap fenomena kesepian.

Keadaan kesepian pada mahasiswa dapat terjadi karena mahasiswa tahun pertama berisiko tinggi dalam merasakan kesepian yang dipicu dari keadaan tugas-tugas yang berbeda dengan masa sekolah menengah, adaptasi di lingkungan yang berbeda dimana jika lingkungan tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan maka mahasiswa mudah merasakan kehampaan. (Bek, 2017). Bauer dan Rokach (2004) berpendapat bahwa kesepian yang terjadi pada mahasiswa dapat membuat pengalaman emosional menjadi negatif, maka cenderung membuat mahasiswa mengadopsi pandangan yang buruk dari lingkungannya dan kehilangan minat dalam eksplorasi dirinya di lingkungan perkuliahan. Menurut Resmadewi (2018) kesepian pada mahasiswa dapat menghalangi keterlibatan

akademik mahasiswa karena mahasiswa kehilangan minat dalam menguasai keterampilan belajar dan mengambil sikap negatif terhadap lingkungannya, sehingga menjadi sosok yang menyendiri dan merasa terasingkan.

Weiss (dalam Gierveld, Tilburg & Dykstra, 2006) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan subjektif terhadap kehidupan sosial yang diinginkan tidak sesuai harapannya, sehingga merasa sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, dan berpusat pada kegagalan. Bruno (2000) menyatakan bahwa kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Asher dan Paquette (2003) berpendapat bahwa kesepian adalah terlibatnya kesadaran kognitif akan kurangnya hubungan sosial dan personal seseorang dan menunjukkan reaksi afektif seperti kesedihan, kekosongan, dan kerinduan.

Weiss (dalam Gierveld, Tilburg & Dykstra, 2006) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek kesepian. Pertama, aspek kesepian emosional merupakan kesepian yang terjadi karena tidak memiliki figur untuk mendapatkan hubungan kedekatan yang intim seperti kedekatan yang terjadi antara anak dan orang tua, atau kedekatan orang dewasa dengan pasangannya. Kedua, aspek kesepian sosial terjadi ketika seseorang kurang merasakan integrasi sosial dan tidak adanya keterlibatan dalam masyarakat atau dalam komunitas yang dapat diberikan oleh jaringan pertemanan atau rekan kerja. Alasan pemilihan aspek kesepian yang dikemukakan Weiss (dalam Gierveld, Tilburg & Dykstra, 2006) karena lebih mampu mengungkap variable kesepian yang ada dalam diri subjek. Selain itu,

didukung pula dengan peneliti terdahulu yaitu Suyanto (2020) yang menggunakan aspek tersebut yang akan dijadikan peneliti sebagai alat ukur penelitian.

Duru (2008) menjelaskan bahwa harapannya kesepian pada mahasiswa dapat teratasi, karena jika tingkat kesepian rendah maka mahasiswa akan lebih bersemangat menjalani kewajibannya sebagai mahasiswa, asertif dalam mengungkapkan pendapat, tidak mudah bosan walaupun diberikan tugas kuliah yang sulit. Lebih lanjut, mahasiswa juga akan menunjukkan fokus yang baik saat belajar karena komponen pengisi kehidupannya dapat terpenuhi atau karena adanya kehadiran orang lain yang peduli terhadapnya. Menurut Rahman, Bairagi, Dey, dan Nahar (2012) tingkat kesepian yang rendah membuat mahasiswa tidak mudah gelisah, antusias menjalani kehidupan, dapat menjalin kehidupan yang baik dengan orang lain, dan merasa ada orang lain yang dapat memberikan motivasi kepadanya, sehingga mahasiswa akan menjalani kehidupan yang penuh makna dan jauh dari keadaan stres.

Hayes (2017).menjelaskan bahwa kesepian penting untuk ditelaah karena ketika seseorang mengalami kesepian maka akan terjadi ketidaksesuaian harapan dengan kenyataan yang diinginkan maka membuat seseorang merasakan kekhawatiran dan ketidak berhargaan diri seseorang dalam lingkungannya. Rokach (2013) berpendapat tentang urgensi kesepian yaitu seseorang yang mengalami kesepian akan memiliki perasaan sedih, murung, dan tidak bersemangat,. Lebih lanjut, kesepian juga penting untuk diteliti karena seseorang yang memiliki kesepian mendalam akan merasa dirinya tidak berharga yang dapat

menimbulkan pemikiran-pemikiran buruk yang terbesar adalah mengakhiri hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti dan Taufik (2019) menunjukkan temuan bahwa mahasiswa baru diketahui kondisi tingkat kesepiannya berada dalam kategori tinggi. Ditinjau dari aspek kesepian berupa despration (putus asa) kategori tinggi sebbesar 34,8%, aspek impatient boredom (kesabaran dan kebosanan) kategori sedang sebebsar 38,2%, aspek self-deprecation (merendahkan diri) berada pada kategori sedang sebesar 34,8%, dan aspek depression (depresi) kategori sedang sebesar 32,6%. Hasil penelitian Saputri, Rahman, dan Kurniadewi (2012) memperlihatkan bahwa sebanyak 40% mahasiswa memiliki tingkat kesepian di bawah rata-rata atau rendah dan diperoleh 60% mahasiwa memiliki tingkat kesepian di atas rata-rata atau tinggi. Data penelitian Prasetio, Rahman, dan Triwahyuni (2019) mahasiswa yang mengalami kesepian yang ditandai dengan gangguan mental emosional sebanyak 79.5%. Kesepian ini terjadi karena responden menganggap dirinya tidak memiliki teman dekat di fakultas yang berbeda. Selain itu, terdapat pula responden lainnya yang tidak memiliki teman dekat di fakultas yang sama maupun yang berbeda. Dari data yang sudah dipaparkan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki kesepian dalam dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 02 Juli sampai 05 Juli 2021 pada mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Weiss (dalam Giervield, Tilburg & Dykstra, 2006). Diperoleh 11 dari 13 subjek

yang mengatakan pada aspek kesepian emosional, subjek merasa tidak dipedulikan oleh teman-temannya karena sibuk dengan aktivitasnya masing-masing maka secara emosional subjek merasa hidup dengan kehampaan tanpa adanya orang lain yang mampu memberikan kebahagiaan untuknya, ketika bertanya kepada orang tua maka orang tua subjek tidak mampu memberikan informasi maupun saran yang tepat untuk dirinya terlebih lagi subjek merasa kurang dekat dengan orang tuanya sehingga keadaan ini membuat subjek merasa sendiri, sedih, bahkan subjek juga mudah marah pada diri sendiri karena merasa hidup sendiri. Pada aspek kesepian sosial, subjek tidak tertarik mengikuti kegiatan lain diluar kampus maupun didalam kampus seperti seminar, organisasi, maupun kegiatan lainnya karena merasa terasingkan ketika masuk suatu komunitas yang belum dikenalnya lebih mendalam. Selain itu, subjek juga takut mencoba masuk dalam komunitas sehingga keadaan ini membuatnya tidak memiliki banyak interaksi dengan orang lain untuk membangun relasi, subjek lebih sering menghabiskan waktunya sendiri atau hanya bersama orang-orang tertentu saja, subjek merasa sepi karena tidak mampu berinteraksi secara mendalam dengan orang lain, dan dirinya mengalami kehampaan karena menganggap orang lain menjauhinya. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki permasalahan kesepian yang dapat dilihat dari aspek-aspek kesepian menurut Weiss (dalam Gierveld, Tilburg & Dykstra, 2006) yaitu aspek kesepian emosional dan kesepian sosial.

Bevinn (2011) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu optimisme, penyesuaian sosial, pertumbuhan

pribadi, dan *self-compassion*. Dari faktor-faktor tersebut, maka peneliti memilih untuk menggunakan faktor penyesuaian sosial. Faktor tersebut dipilih karena menurut Rudolf (2017) seseorang yang dapat menyesuaikan kehidupan sosial maka dirinya telah berhasil untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dan terhadap kelompoknya secara baik, sehingga seseorang dapat merasakan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Kehadiran orang lain tersebut membuatnya tidak mudah merasakan kesepian karena merasa ada orang lain yang dapat mengerti dan mempedulikannya. Hal ini juga didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Wuryani (2003) yang menunjukkan bahwa penyesuaian sosial dapat berkorelasi dengan kesepian. Penelitian Siti (2009) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan kesepian. Hasil penelitian Afrizawati (2014) memperlihatkan bahwa penyesuaian sosial dapat berkorelasi dengan kesepian, sehingga penyesuaian sosial merupakan faktor yang memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sejauhmana tingkat kesepian seseorang. Oleh karena itu, penyesuaiannya sosial digunakan dalam penelitian ini sebagai variabel bebas.

Hurlock (1978) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai kecakapan atau kapasitas yang dimiliki seseorang dalam melibatkan diri secara efektif dan wajar terhadap realita, situasi, dan hubungan sosialnya, sehingga tuntutan hidup bermasyarakat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Menurut Gunarsa (2000) menyatakan penyesuaian sosial merupakan hubungan manusia dengan lingkungan yang berlangsung dengan norma-norma, norma itu sendiri baik yang berupa aturan-aturan hukum yang tertulis ataupun norma-norma

yang tidak formal, seperti adat istiadat, kebiasaan-kebiasaan di lingkungan kelompok atau dalam masyarakat tertentu. Meichati (1983) menyatakan bahwa penyesuaian sosial adalah usaha seseorang untuk menciptakan situasi dan kondisi yang serasi antara seseorang dengan masyarakat sekitarnya sehingga terjadi hubungan yang bertimbal balik yang harmonis antara keduanya.

Aspek-aspek penyesuaian sosial menurut Hurlock (1978) yaitu aspek penampilan nyata yaitu penampilan yang diperlihatkan individu sesuai norma yang berlaku di dalam kelompoknya, dapat memenuhi harapan kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompoknya dan diterima menjadi anggota dari kelompok tersebut. Aspek penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok adalah individu mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya. Aspek sikap sosial adalah individu dapat memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, individu mampu berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya sebagai individu yang baik dalam berbagai kegiatan sosial. Aspek kepuasan pribadi adalah individu yang memiliki perasaan puas di dalam dirinya, ditandai dengan adanya rasa puas dan bahagia karena turut ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompoknya dan mampu menerima keadaan diri sendiri dengan adanya kontak sosial. Alasan pemilihan aspek penyesuaian sosial yang dikemukakan Hurlock (1978) karena lebih mampu mengungkap variabel penyesuaian sosial yang ada dalam diri subjek. Selain itu, didukung pula dengan peneliti terdahulu yaitu Astuti (2018) yang menggunakan aspek tersebut yang akan dijadikan peneliti sebagai alat ukur penelitian

Penyesuaian sosial dipandang sebagai usaha individu untuk menciptakan kesesuaian dan keseimbangan antara diri sendiri dengan lingkungan dimana berada (Telford & Sawery, 1981). Menurut Bevinn (2011) penyesuaian sosial dapat berkorelasi dengan berbagai variabel, salah satunya adalah variabel kesepian. Gündüz dan Alakbarov (2019) menyatakan bahwa seseorang yang menunjukkan penyesuaian sosial yang baik maka akan terampil dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, mampu berorganisasi dengan baik, dan memberikan sikap menerima serta terbuka terhadap informasi kepada orang lain, sehingga dapat menjalin ikatan yang kuat dengan lingkungannya. Rudolf (2017) menjelaskan bahwa kecakapan sosial dapat mengurangi terjadinya kesepian karena seseorang merasa harapan sosialnya terpenuhi dan hidup lebih bahagia karena terdapat orang lain yang mengerti dirinya. Sebaliknya, penyesuaian sosial yang buruk membuat seseorang sulit melibatkan diri dengan lingkungannya, tidak mampu menerima pendapat orang lain, hanya memikirkan dirinya sendiri, dan pada akhirnya dapat menimbulkan terjadinya kesepian karena merasa lingkungan sosialnya tidak sesuai harapannya (Li & Grineva, 2016). Asher dan Paquette (2003) berpendapat bahwa kesepian yang terjadi dapat membuat seseorang merasa tidak berharga, merasa tidak dianggap penting bagi orang sekitarnya, dan menurunkan semangatnya dalam menjalani pekerjaan sehingga setiap tugas yang dikerjakan hasilnya kurang optimal. Hal ini didukung hasil penelitian Wuryani (2003) menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar $p < 0.050$, artinya bahwa penyesuaian sosial merupakan variabel yang berperan dalam memberikan distribusi korelasi terhadap tingkat kesepian seseorang.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “apakah terdapat hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam bidang psikologi sosial yang berhubungan dengan mahasiswa, penyesuaian sosial, kesepian, serta hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya penyesuaian sosial sebagai faktor yang dapat mempengaruhi seberapa besar tingkat kesepian mahasiswa maupun masyarakat sehingga adanya informasi tersebut dapat memberikan gambaran agar dapat menjalani kehidupan yang lebih baik.