

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan orang yang belajar (pelajar) di perguruan tinggi (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Menurut Camenius (dalam Sarwono, 2002), usia 18-24 tahun masuk dalam tahap pendidikan tinggi (universitas). Menurut Hurlock (dalam Panuju & Umami, 2005) dilihat dari usianya, sebagian mahasiswa masuk ke dalam kelompok usia dewasa awal yaitu 18-30 tahun. Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa masuk ke dalam kelompok usia dewasa awal yaitu 18-24 tahun. Salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal ialah mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sejenis maupun dengan jenis kelamin lain. Mereka dapat bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan-tujuan bersama, dapat menahan dan mengendalikan perasaan-perasaan pribadi dan belajar memimpin orang lain dengan atau tanpa dominasi.

Pada masa dewasa akan muncul adanya upaya melepaskan diri dari orang tua, sehingga mereka memutuskan untuk meninggalkan rumah orangtua atau merantau. Menurut teori kepribadian Erik Erikson, kelompok usia mahasiswa masuk dalam tahap keenam prinsip epigenetik yaitu usia 18-39 tahun. Tugas yang harus dijalani pada tahap ini yaitu kedekatan dengan orang lain (*intimacy*) dan berusaha

menghindar dari sikap menyendiri (*isolation*) (Boeree, 2016). Mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister dan spesialis (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Tahun 2013 tercatat sekitar 310.860 mahasiswa dari 33 provinsi di Indonesia belajar di Yogyakarta. Berdasarkan jumlah tersebut, 244.739 orang atau 78,7% adalah mahasiswa perantauan di luar daerah (Pertahankan, 2013). Beberapa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa perantau yaitu *culture shock* (Mitasari & Ismayanti, 2017), kurangnya dukungan sosial dari orang-orang terdekat, adaptasi dengan lingkungan yang baru, kesulitan ekonomi, penyesuaian materi kuliah yang sulit (Brandan, 2017) dan *transitional loneliness*. *Transitional loneliness* terjadi ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam hubungan sosialnya. Mahasiswa perantau mengalami kesepian karena pindah ke lokasi baru dimana mereka harus menempuh pendidikan tinggi (Saputri, Rahman, & Kurniadewi, 2012).

Menurut Bruno (2000), kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Berdasarkan penelitian ahli psikologi John Cacioppo (dalam Christakis & Flower, 2010), kesepian adalah kumpulan perasaan rumit yang dialami orang yang kebutuhan keintiman dan hubungan sosial

tidak terpenuhi, yang mendorong sebagian besar orang mengatasi keadaan dirinya, sehingga memberi kesan bahwa fungsi rasa kesepian adalah mendorong terjalannya kembali hubungan. Orang yang kesepian adalah orang yang membutuhkan orang lain untuk diajak komunikasi dan membina suatu hubungan yang khusus dalam bentuk hubungan dan persahabatan yang akrab, kasih sayang yang dalam dan cinta yang abadi (Lake, 1980). Jenis-jenis kesepian menurut Weiss (dalam Gierveld & Tilburg, 2006), yaitu kesepian emosional merupakan kesepian yang disebabkan karena tidak adanya hubungan pribadi, intim atau keterikatan dengan orang lain, dan kesepian sosial merupakan kesepian yang disebabkan karena kurangnya keterhubungan sosial atau rasa komunitas.

Hasil analisis deskriptif dari penelitian Saputri, Rahman dan Kurniadewi (2012), diperoleh dari 30 mahasiswa perantau terdapat 60% (18 orang) yang memiliki kesepian diatas rata-rata/tinggi. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian dari 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 Richard dkk. (2017), menunjukkan pula bahwa pada semua kelompok umur 31,7% individu merasa kadang-kadang, 2,7% individu merasa cukup sering merasa kesepian dan 1,5% individu sangat sering merasa kesepian. Selain itu, perasaan kesepian dilaporkan lebih sering oleh orang yang lebih muda daripada orang yang lebih tua, dengan puncaknya sekitar 25 hingga 29 tahun, dan penurunan dari 70 menjadi 74 tahun

diikuti oleh sedikit peningkatan setelahnya. Prevalensi kesepian yang ditemukan dalam penelitian Pijpers (2017) sebanyak 23%. Hasil data 72% dari sampel adalah perempuan dan usia rata-rata adalah 22,5 tahun. 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.

Peneliti melakukan wawancara pada hari Senin, 21 Oktober 2019 sampai hari Rabu, 30 Oktober 2019 kepada 10 orang mahasiswa perantau dengan kategori usia dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 8 dari 10 orang mahasiswa menunjukkan perasaan kesepian. Delapan dari sepuluh subjek merasa merindukan adanya persahabatan karena tidak adanya kedekatan yang intim dengan teman, merasa diabaikan dan tidak dilibatkan dalam kelompok, merasa kesulitan untuk menghubungi teman ketika ada masalah dan sulit untuk mempercayai orang lain. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa perasaan rindu akan adanya hubungan persahabatan dan kedekatan termasuk dalam jenis kesepian emosional. Merasa diabaikan, tidak dilibatkan dalam kelompok, merasa kesulitan untuk menghubungi teman ketika ada masalah dan kesulitan untuk membangun kepercayaan terhadap orang lain termasuk dalam jenis kesepian sosial.

Menurut Perlman dan Peplau (dalam Duck & Gilmour, 1981), individu yang kesepian diharapkan dapat melihat dunia mereka secara lebih positif, dan dengan menghindari persepsi negatif maka dapat membantu individu mengatasi rasa

keseharian yang dialaminya. Penelitian mengenai keseharian penting dilakukan, karena keseharian merupakan faktor dalam perkembangan depresi. Keseharian dapat menyebabkan depresi dan depresi dapat pula menyebabkan lebih banyak keseharian (Daniel, 2013). Hasil penelitian Richard dkk. (2017) juga menjelaskan, bahwa keseharian pada mahasiswa menyebabkan kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk dan perilaku yang tidak sehat, hal tersebut akan berdampak buruk pada proses belajar mahasiswa. Pada hasil penelitian Saputri, Rahman dan Kurniadewi (2012), mahasiswa perantau yang mengalami keseharian memiliki konsep diri yang rendah dan begitu sebaliknya, mahasiswa perantau dengan keseharian yang rendah memiliki konsep diri yang tinggi.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian, faktor-faktor yang berkaitan dengan keseharian yaitu *self-compassion* atau rasa belas kasih terhadap diri sendiri dengan membuka diri terhadap masalah yang dihadapi (Akin, 2010; Deviana, 2017), *psychological well-being* yaitu konstruksi multidimensional yang terbentuk dari sikap terhadap hidup seseorang (Halim & Dariyo, 2016) dan kepribadian introvert yaitu tipe kepribadian yang mempunyai kesulitan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain disekitarnya (Nursyahrurahmah, 2017). Berdasarkan tiga faktor diatas, peneliti memilih faktor *self-compassion* sebagai faktor yang mempengaruhi keseharian, karena *self-compassion* mendorong pengembangan belas kasih terhadap diri sendiri untuk menjadi individu yang berguna dengan membantu

individu melawan diri yang destruktif dan memperbaiki hubungan dengan orang lain yang berkaitan dengan emosi dan keseimbangan batin.

Penyebab umum terjadinya kesepian secara psikologis yaitu adanya perasaan malu dengan kecenderungan menghindari interaksi sosial dan ketidakmampuan untuk berpartisipasi pada lingkungan. Harga diri yang rendah karena kurangnya kontak sosial, sehingga seseorang cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan (Lake, 1980). Rasa kesepian itu tidak akan muncul apabila seseorang mempunyai rasa bermakna bagi dirinya sendiri, tidak menghakimi diri sendiri sehingga individu dapat melakukan apa yang diperlukan untuk dirinya seperti melakukan kegiatan yang ia sukai termasuk menghabiskan waktu dengan aktivitas yang membuatnya nyaman, menjalin persahabatan dan memperluas pertemanan dan meningkatkan hubungan sosial dengan memulai bercakap dengan orang lain serta memperdalam hubungan yang sudah ada (Duck & Gilmour, 1981). Rasa kebermaknaan diri dan kemampuan tidak menghakimi diri sendiri berkaitan dengan *self-compassion* atau rasa belas kasihan terhadap diri sendiri dengan membuka diri terhadap masalah yang dihadapi untuk membangkitkan keinginan berupa meringankan penderitaan dan penyembuhan diri dengan kebaikan, tidak menghakimi diri atas rasa sakit, kekurangan dan kegagalan diri (Neff, 2003). *Self-Compassion* terdiri dari 3 aspek, yaitu *Self-Kindness* (kemampuan untuk memahami diri), *Common Humanity* (kesadaran individu bahwa adanya

ketidaksempurnaan) dan *Mindfulness* (kesadaran penuh untuk menerima penderitaan yang dipikirkan dan dirasakan) (Neff, 2012).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang berkaitan dengan kesepian salah satunya adalah *self-compassion*. Penjelasan diatas didukung oleh hasil penelitian Akin (2010), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* mendorong pengembangan belas kasih terhadap diri sendiri untuk menjadi individu yang berguna dengan membantu individu melawan diri yang destruktif dan memperbaiki hubungan dengan orang lain yang berkaitan dengan emosi dan keseimbangan batin. Kondisi negatif berupa menghakimi diri sendiri, terisolasi, dan identifikasi diri yang berlebihan dapat mendorong seseorang memiliki rasa kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki rasa simpati terhadap diri, mengenali dan menyadari kegagalan dapat dialami oleh semua orang, serta penerimaan dalam menghadapi kenyataan hidup merupakan hal yang dapat menurunkan perasaan kesepian yang dialami oleh seseorang.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat

a. Manfaat teoretis

Untuk memberikan sumbangan pemikiran di bidang psikologi mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

b. Manfaat praktis

Dapat digunakan sebagai sumber referensi, memberikan sumbangan pemikiran dan informasi mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau bagi peneliti selanjutnya dan mahasiswa pada umumnya.