

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan Tinggi merupakan satuan pendidikan tinggi yang diharapkan mampu membentuk individu yang dapat memenuhi kebutuhan baik dirinya sendiri dan orang lain. Sejalan dengan hal itu Anwar (dalam Budiarti, 2022) berpendapat bahwa Perguruan Tinggi sebagai penyelenggara Pendidikan tinggi berperan penting dalam mempersiapkan dan membentuk mahasiswa yang mampu memenuhi setiap kebutuhan dan harapan rakyat Indonesia. Menurut Undang–Undang nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi mengenai jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Peserta didik diperguruan tinggi disebut dengan mahasiswa.

Mahasiswa adalah peserta didik yang menjalani pendidikan di sebuah universitas atau perguruan tinggi Lingga & Tuapattinaja, (dalam Pramitha, 2018). Dalam menjalani pendidikan tinggi mahasiswa sering memilih tempat yang jauh dari daerah asalnya, sehingga menuntut mahasiswa harus merantau ke tempat pendidikan tinggi yang dituju. Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang tinggal di luar daaerah asalnya untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa perantau,

sebagai pendatang dari suatu daerah, baik itu rumah kos, rumah kontrakan, atau asrama, harus menerima kondisi yang berbeda di tempat tinggal yang berbeda dari tempat tinggal asalnya. Hal tersebut dapat memicu permasalahan yang dialami mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau dapat merasa tidak memiliki kedekatan secara personal ataupun secara kelompok dengan lingkungan sosial dan lingkungan akademik dan sebagian besar mahasiswa yang merantau merasakan kesepian. Masalah ini dapat disebut sebagai loneliness Sønnderby & Wagoner (dalam Junaidin, 2022).

Russell, Cutrona, Rose, dan Yurko (dalam Marisa dan Afreyeni, 2019) menyatakan bahwa kesepian merupakan persepsi subjektif seseorang mengenai kurangnya hubungan sosial yang ia jalani. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif yang tidak menyenangkan dan merasa sendiri, yang disebabkan oleh tidak tercapainya hubungan sosial yang diinginkan, sehingga individu tidak merasakan kepuasan dari hubungan sosial yang sedang ia jalani dengan orang-orang di lingkungannya. Menurut Cherly & Parello (dalam Pratiwi dkk, 2019) apabila kesepian sudah menjadi sebuah kesedihan maka, individu yang merasa kesepian cenderung kurang peduli terhadap kesehatan tubuhnya sehingga menimbulkan depresi, pola makan yang tidak sehat, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh.

Russell (dalam Batara dan Kristianingsih, 2020) mendefinisikan kesepian sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang. Hawkley dan Cacioppo (dalam Maulidi dan Budiman, 2020) mengatakan kesepian adalah suatu perasaan yang dialami suatu individu bukan hanya dirinya mengalami kesendirian melainkan

kebutuhan hubungan sosial yang rendah dan tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas terutama hubungan sosial yang menyangkut orang lain bukan orang terdekatnya.

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Sasmita dan Syukriah, 2022) kesepian merupakan perasaan yang dirasakan oleh individu ketika individu beranggapan bahwa kehidupan sosialnya tidak sebaik apa yang diinginkan, atau ketika individu tidak puas dengan kehidupan sosialnya. Menurut Deacon dkk (dalam Christina dan Helsa, 2022) kesepian diakibatkan dari adanya kebutuhan manusia yang tidak terpenuhi, yaitu memiliki hubungan yang intim dengan orang lain dan perasaan bahwa dirinya diperhatikan atau dipedulikan oleh orang lain.

Menurut Martin dan Osborn (dalam Nasution, 2022) faktor yang mempengaruhi kesepian adalah faktor psikologis, faktor kesepian, faktor spiritual dan *self Compassion*. Menurut Neff (dalam Pratiwi dkk, 2019) *self-compassion* didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self compassion* merupakan pemahaman tentang keadaan bahwa semua manusia memiliki kelemahan dan tidak sempurna serta dapat memberikan pemahaman itu kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau membuat kesalahan Neff & Germer (dalam Gustriani, 2021).

Menurut Podsakoff, dkk. (dalam Dewi dkk, 2021) menyatakan bahwa *self compassion* sangat terkait dengan pola pikir yang lebih bahagia, optimis, dan mampu memfasilitasi kemampuan individu untuk tumbuh, mengeksplorasi dan dengan bijak memahami diri sendiri dan orang lain. Stuntzner (dalam Hasmarlin dan

Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan negatif.

Self compassion adalah kemampuan melibatkan diri dalam proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya Afif (dalam Dewi dkk, 2021). Selain itu, Neff & McGehee (dalam Pratama dan Laksmiwati, 2022) mengatakan bahwa *self compassion* menjadi salah satu cara untuk dapat berhubungan dengan diri sendiri ketika mengalami keadaan yang sulit. Maka hal tersebut dapat menjadi dasar mengenai pentingnya mengatasi kesepian pada mahasiswa rantau, maka mahasiswa rantau dapat untuk bangkit dari situasi kesepian dengan adanya *self compassion*.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 11 Maret 2023 dengan 10 mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra Barat menyatakan bahwa mahasiswa sering merasa sendiri, kekosongan dan kehampaan atau pikiran kemana-mana walaupun sedang berada di keramaian. Dan ketua pengurus di ikatan pelajar pelalawan di Sumatera Barat juga membenarkan hal tersebut bahwa adanya mahasiswa yang mengalami kesepian, ada beberapa orang mahasiswa yang bercerita kepadanya, dari hasil wawancara ketua pengurus Imappel mengatakan ada salah seorang mahasiswa yang tinggal di sekretariat Imappel merasakan kesepian walaupun berada di tengah keramaian, hal tersebut membuat

mahasiswa sering mengisolasi dirinya di kamar dan tidak suka bergabung dengan orang lain. Mahasiswa lain juga mengatakan bahwa ketika pertama kali memasuki kuliah sering menangis sendirian di kos karena berpisah dengan keluarga dan juga sahabat-sahabatnya, mahasiswa tersebut mengaku bahwa dirinya sering merasakan *homesick*. Beberapa mahasiswa mengatakan keinginan untuk mempunyai teman baru namun tidak mampu bergaul dan tidak dapat menempatkan dirinya di antara orang-orang baru. Sering melamun dan merasa sedih tidak ada teman atau sahabat dekat dengan orang lain sehingga merasa bahwa tidak ada orang satupun yang berada disampingnya. Mahasiswa juga mengatakan merasa tidak berharga dan terasingkan dari kelompok. Karena tidak semua mahasiswa berdomisili di kota tempat mahasiswa berkuliah yang membuat mahasiswa harus tinggal sendiri di kos. Selain itu mahasiswa biasanya sering *overthinking* karena tugas-tugas dan pertemanan, yang membuat sebagian mahasiswa merasa kesepian karena tidak punya tempat berkeluh kesah, ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa dirinya membutuhkan teman untuk bercerita dan membutuhkan dukungan moral ketika dihadapkan dalam suatu keadaan yang tidak dapat dihadapi. Mahasiswa merasa kesulitan dan merasa kekurangan dalam berbaur dengan lingkungan baru dan berfikir berlebihan sehingga menyalahkan diri sendiri merasa dirinya gagal dalam melakukan sesuatu. Beberapa mahasiswa juga mengatakan bahwa sebagian dari mereka tidak dapat mengatasi suatu permasalahan seperti, beberapa mahasiswa ketika ketidaksesuaian dengan hubungan sosial dengan orang lain tidak sesuai dengan yang diharapkan akan merasa tidak bersemangat berteman atau menjalin hubungan sosial sehingga

mahasiswa merasa sendiri. Mahasiswa juga mengatakan memilih merantau dikarenakan menghindari keluarga karena selalu merasa gagal dalam melakukan yang diharapkan orangtua, namun karena itu mahasiswa juga merasa sendiri dan berfikir berlebihan akibat hal itu. Mahasiswa merantu membuat pisah dengan orang tua sehingga mahasiswa harus tinggal pisah dengan keluarga, beberapa mahasiswa merasa kurang nyaman harus tinggal bersama dengan orang lain dan tidak terbiasa berbagi dengan orang baru membuat mahasiswa dalam kondisi terpuruk. Mahasiswa mengatakan mereka belum terbiasa berpisah dengan keluarga. Mahasiswa juga merasa diabaikan dikarenakan lingkungan baru, teman baru dan membuat mahasiswa merasa terasingkan. Beberapa mahasiswa tidak dilibatkan dalam kelompok, merasa kesulitan untuk menghubungi teman ketika ada masalah dan kesulitan untuk membangun kepercayaan terhadap orang lain. Mahasiswa juga mengatakan merindukan persahabatan karena tidak adanya kedekatan yang intim dengan teman sehingga merasa kesepian tidak ada teman untuk diajak bersosialisasi. Mahasiswa mengatakan mengalami kesepian pada saat memasuki masa awal perkuliahan. Meskipun tidak terlalu sering, jauh dari orang tua dan berpisah dengan lingkungan lamanya memiliki dampak kesepian bagi mereka yaitu merasa gelisah dan selalu berakhir dengan menangis. Menurut mereka penyebab munculnya kesepian adalah karena merasa rindu dengan orang tua, terkadang mereka merasa bahwa teman-teman di lingkungan baru kurang memahaminya sehingga kesepian yang dialaminya memiliki dampak yaitu menjadi susah tidur, sedih, dan terkadang menangis.

Penelitian tentang *self compassion* dengan kesepian dilakukan oleh Deviana (2017) dengan judul Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian, artinya semakin tinggi *self compassion* individu maka semakin tinggi kesepian, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* individu maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa psikolog Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016. Penelitian tentang hubungan *self-compassion* dengan kesepian oleh Elfaza dan Rizal (2020) Hubungan *Self-Compassion* Dengan Kesepian Pada Remaja Di *Boarding School*. Berlandaskan pada hasil dan pembahasan yang telah di paparkan dalam penelitian, kesimpulan yang dapat ditarik yaitu terdapat hubungan signifikan di antara *self-compassion* dan kesepian. yang berkorelasi secara negatif. Artinya, tingginya *self-compassion* yang dimiliki seorang individu berpengaruh dalam merendahkan rasa kesepian dalam individu tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek yang diteliti, waktu penelitian dan tempat penelitian.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan pada latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self compassion*

dengan kesepian pada mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra barat.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra barat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Memberi sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra barat.

b) Bagi Ikatan Mahasiswa Pelajar

Membantu pihak perbankan dengan informasi tentang hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra barat.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di ikatan mahasiswa pelajar pelalawan di Sumatra barat.