

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan kaum intelektual didalam masyarakat yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta. Mahasiswa sendiri diharapkan oleh masyarakat menjadi agen penggerak serta perubahan yang bermanfaat dimasa yang akan datang. Mahasiswa yang sedang belajar di perguruan tinggi biasanya berumur antara 18 sampai dengan 25 tahun, dan jika mengacu kepada tahapan perkembangan yang dikemukakan Santrock (2012) tahapan ini dikategorikan kedalam tahap dewasa awal.

Masa dewasa awal merupakan awal dari suatu tahap kedewasaan dalam rentang kehidupan seseorang. Rentang usiadewasa awal adalah antara usia 20 hingga 40 tahun. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (dalam Sari, dkk., 2015). Pada masa ini individu mulai menjalin hubungan interpersonal yang mendalam serta membuat komitmen dengan orang lain. Ini sesuai dengan pendapat Monks (dalam Deviana, 2017) yang mengatakan bahwa individu pada masa dewasa awal berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat serta komunikatif, yang melibatkan ataupun tidak melibatkan hubungan seksual, dan sumber utama intimasi pada masa ini adalah teman dan pasangan.

Memasuki masa dewasa awal dimana akan sering dihadapkan dengan permasalahan seiring dengan bertambahnya usia. Hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan pada mahasiswa meliputi masa peralihan dari yang awalnya

ketergantungan menuju masa kemandirian, mulai dari kemandirian ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis. Proses transisi ini membutuhkan penyesuaian untuk dapat bertahan dengan lingkungan perkuliahan yang berbeda, apalagi ketika perguruan tinggi yang dimasuki tidak berada pada daerah domisili. Hal ini membutuhkan penyesuaian lebih banyak dengan budaya setempat. Perubahan yang terjadi pada masa transisi ini akan menimbulkan emosi, terutama emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, rendah diri, mudah tersinggung, dan lebih sensitif (Nida, dkk., 2020).

Selama masa transisi ke perguruan tinggi, ditemukan bahwa terdapat resiko yang tinggi dari fenomena kesepian. Ketika menjalani masa dewasa, individu akan dihadapkan dengan stres hidup karena berada jauh dari keluarga dan mengalami kekurangan dukungan sosial dari sistem yang telah didapatkan sebelumnya. Mahasiswa tahun pertama merupakan usia yang beresiko tinggi dibanding tingkat usia lain dalam mengalami kesepian karena, adanya peralihan usia anak-anak menuju dewasa awal.

Dewasa awal sebagai makhluk sosial membutuhkan kehadiran orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, baik itu biologis, sosial maupun religiusitas. Tidak terpenuhinya kebutuhan dalam memiliki terpenuhinya hubungan intim dengan lawan jenis, bisa menjadi penyebab guncangan jiwa bagi individu lajang (Huda, 2012). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Huda (dalam Sari, dkk., 2015) yang menemukan bahwa tidak terpenuhinya kedekatan emosional dalam tahap

perkembangan dewasa muda dapat menyebabkan guncangan jiwa seperti stres dan depresi yang menyebabkan individu merasa *loneliness*.

Menurut Baron (dalam Hidayati, 2015), *loneliness* atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya.

Menurut Russell (dalam Lou, dkk., 2012) *loneliness* didefinisikan sebagai hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang.

Perasaan kesepian lebih rentan dialami oleh individu pada kelompok usia remaja (Ladd, dkk. 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, dan Teppers (2014) menemukan bahwa mahasiswa pada usia remaja memiliki perasaan kesepian yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kekosongan yang terjadi saat remaja meninggalkan hubungan yang begitu dekat dengan keluarga untuk membangun hubungan sosial dengan teman-temannya (Cosan, 2014). Perlman dan Peplau (dalam Nelia, dkk., 2019) juga menyatakan bahwa usia remaja lebih rentan merasakan kesepian dibandingkan usia dewasa karena tingginya ekspektasi individu pada usia remaja, sedangkan individu pada usia dewasa mengetahui cara untuk bahagia.

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).

Agar dampak-dampak tersebut dapat diminimalisir, beberapa usaha dapat dilakukan. Menurut Pond (dalam Marisa, dkk., 2019) mengurangi kesepian dapat dilakukan secara kognitif, emosi, dan perilaku. Mahasiswa perantau juga dapat mengurangi perasaan kesepian dengan cara menata emosi agar dapat memikirkan langkah yang harus dilakukan ke depannya serta mendapatkan intervensi kelompok dan mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar (dalam Narang, dkk., 2014). Namun, usaha-usaha tersebut tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri (dalam Dinda, dkk., 2019). Usaha pertama yang harus dilakukan adalah menyayangi diri sendiri dengan berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif terhadap suatu masalah. Usaha inilah yang disebut dengan *self compassion*.

Self-compassion merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Menurut Germer (dalam Hidayati, dkk., 2013) *self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka

kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut.

Menurut Neff (dalam Karinda, dkk., 2020), *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. *Self-compassion* cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan.

Gagasan dari *self-compassion* memberikan jalan pemikiran alternatif bagaimana untuk melihat diri sendiri agar meningkatkan resiliensi pada individu. Memiliki *self-compassion* bukan berarti seseorang harus menjadi egois atau berpusat pada diri sendiri. Belas kasih diri berbeda dengan *self-pity*, ketika seseorang merasa *self-pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain. *Self-compassion* (Hidayati, 2015) adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya ke hal yang lebih positif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 05 Januari 2022 dengan 5 orang mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang, mereka mengatakan bahwa kesepian sering disebabkan karena jauh dari keluarga, karena bagaimana pun mahasiswa kebanyakan kuliah tidak didaerah domisili dan pastinya musti tinggal sendiri dan ngekos. Selain itu biasanya malam-malam sering *overthinking* karena tugas-tugas, pertemanan, atau karena memikirkan ipk yang anjlok, hingga akhirnya tu jadi ngerasa sepi aja karena tidak punya tempat pengaduan, tempat berkeluh kesah, padahal kan kita sebenarnya butuh seseorang untuk tempat kita berkeluh kesah ketika kita benar-benar capek dengan keadaan.

Kesepian juga disebabkan oleh faktor komunikasi yang tidak baik dengan keluarga, sebagaimana seharusnya kan orangtua tugasnya kan emang membiayai anaknya kuliah kalau memang sudah disuruh untuk kuliah, tapi ini malah sebaliknya orangtua kayak lepas tanggung jawab. Misalnya saja ketika waktu pembayaran uang kuliah sudah masuk, pastinya anak bakal menghubungi orangtuanya untuk meminta uang kuliah, namun bukannya direspon orangtua malah sering ngelak dan bahkan tidak mau untuk mengangkat telfon. Namun sebagian penyebab kesepian yang dialami mahasiswa yakni karena faktor kehilangan orangtuanya, dimana figur ayah dan ibu sangatlah penting oleh seorang anak karena bagaimana pun tidak akan ada sosok yang seperti mereka, dan apalagi ini kehilangan keduanya sekaligus seakan kita hanya sebatang kara hidup didunia ini. Namun karena sering merasa kesepian hingga akhirnya memutuskan untuk menikah dalam keadaan masih kuliah dan itu pun baru masuk semester 2, karena

tidak mungkin sampai menyelesaikan kuliah ini hanya hidup sendiri dan pastinya setiap hari akan merasakan kesepian.

Namun juga karena faktor tempat tinggal, terkadang pengen punya ruang sendiri dan memiliki waktu untuk me time. Tapi gimana pun kan kita juga tidak mungkin sendiri terus apalagi kalau dikos pasti banyak orang, kita pun pasti membutuhkan waktu untuk berbicara sama orang lain, walaupun terkadang hanya bicara random karena orang untuk bercerita yang sefrekuensi itu tidak ada.

Selain itu kesepian juga dirasakan karena berada didalam pertemanan yang toxic, dimana tidak ada nya ketulusan dalam pertemenan malahan karena hanya ada suatu hal diharapkan dan itu menguntungkan hanya untuk satu pihak saja. Namun penyebab kesepian yang paling banyak dirasakan memang pertemanan, dimana pertemanan diperkuliahan sangat berbeda dengan pertemanan pada masa sekolah, sehingga dengan itu kalau kita tidak bisa memilih teman atau kita tidak bisa memberi suatu keuntungan dalam pertemanan dipastikan kita akan sering merasa kesepian karena tidak mempunyai teman dan tidak dimasukkan kedalam suatu circle pertemanan.

Namun kesepian yang dialami oleh mahasiswa juga disebabkan karena perasaan sedih, merasa tidak punya semangat karena terkadang merasa gagal dalam melalukan suatu hal, bagaimana pun diusia dewasa awal ini kita sering mengalami mood yang berubah-berubah sehingga karena itu bisa menyebabkan kesepian tersendiri juga. Seperti tiba-tiba sedih, tiba-tiba menangis padahal tidak ada

permasalahan yang kita alami tapi karena perasaan tadi yang merasa kesepian dengan mudah nya hal itu bisa terjadi pada kalangan mahasiswa.

Penelitian tentang *self-compassion* dan *loneliness* ini pernah dilakukan oleh Niken Deviana dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* aspek negatif dengan kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016. Artinya bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula kesepian pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, angkatan 2016, diketahui *self-compassion* pada subyek penelitian tergolong rendah dan diketahui kesepian pada subyek penelitian tergolong sedang mendekati rendah. . Hal ini berarti menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 81,3% selain *self-compassion* yang mempengaruhi kesepian yakni jenis kelamin, budaya, peran orang tua, dan kepribadian

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Qori Anggun Syamima Putri dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau” dengan hasil menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau, yang artinya semakin

tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *loneliness* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *selfcompassion* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian dan waktu penelitian. Maka dari itu berdasarkan fenomena yang telah ditentukan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat digunakan untuk melihat bagaimana Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen

Melalui penelitian ini diharapkan dapat membantu dosen-dosen untuk mengetahui informasi mengenai Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang serta cara mengatasinya.

b. Bagi Pihak Kampus

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam upaya pencegahan mengenai Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya terutama tentang Hubungan antara *Self-compassion* dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang