

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa sebagai generasi penggerak bangsa sangat dibutuhkan eksistensi dan perannya bagi negara Indonesia. Apabila mahasiswa sebagai individu yang kreatif dan penuh daya cipta maka sudah dapat dipastikan negara Indonesia akan memiliki tunas-tunas baru. Masa menjadi mahasiswa rata-rata merupakan usia tahap dewasa awal, dimana tahap ini merupakan transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Dijelaskan lebih lanjut oleh (Santrock, 2011), bahwa orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*).

Kehidupan psikososial pada masa dewasa awal bertambah kompleks karena selain memasuki dunia kerja, individu juga menghadapi berbagai macam tugas perkembangan, salah satunya adalah menikah dan membina kehidupan rumah tangga. Monks (2006) mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa

tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain).

Havighurst (Hurlock, 2004) menjelaskan bahwa rasa kesepian pada dewasa awal terjadi karena masa ini merupakan “periode yang relatif kurang terorganisir dalam kehidupan seseorang, yang menandai transisi dari lingkungan yang terbagi menurut status sosial”.

Sharma (2002) menjelaskan perasaan kesepian terbagi dalam dua jenis yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Dalam kesepian emosional, seseorang merasa tidak memiliki kedekatan dan perhatian dalam berhubungan sosial, merasa tidak ada satu orang pun yang peduli terhadapnya, sedangkan kesepian sosial muncul dari kurangnya jaringan sosial dan ikatan komunikasi atau dapat dijelaskan sebagai suatu respon dari tidak adanya ikatan dalam suatu jaringan sosial.

Akibat dari kesepian apabila menjadi sebuah kesedihan yang mendalam menurut penelitian terbaru oleh *Psychological Science* (Rabin dalam [tribunnews.com](http://tribunnews.com), 2015) yakni akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental, yakni depresi, pola makan tidak sehat orang kesepian karena cenderung tidak peduli dengan dirinya sendiri, memiliki resiko penyakit jantung lebih tinggi, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Pendapat tersebut diperkuat oleh Murray (2003) bahwa dalam banyak kasus kesepian menyebabkan kesehatan fisik dan mental mengalami penekanan karena mereka tidak mempunyai teman lagi.

Begitu buruknya akibat dari kesepian sebagai sebuah kesedihan yang mendalam, sehingga diharapkan semua individu termasuk mahasiswa yang notabene sebagai dewasa awal, seharusnya punya penyaluran kegiatan yang dapat memberikan dampak positif dan terhindar dari kesepian walau sedang mengalami kegagalan cinta, seperti yang dikatakan oleh Rabin (dalam [tribunnews.com](http://tribunnews.com), 2015) bahwa untuk mengurangi rasa kesepian, individu perlu aktif berinteraksi sosial.

Hanya saja tidak semua mahasiswa dapat mengatasi rasa kesepian yang dialami dengan kegiatan yang positif, namun malah berbuat yang dapat merugikan diri sendiri hingga akhirnya terjadi bunuh diri. Seperti kasus yang diberitakan oleh post metro, medan bahwa seorang mahasiswa Fakultas Teknik USU ditemukan adiknya tergantung kaku di kamar kos mereka di Jl. Jamin Ginting, Pasar I Padang Bulan, pada 19 Oktober 2014. Ada juga inisial D yang ditemukan pada 4 Februari 2015, merupakan mahasiswa Semester IV Jurusan Teknik Mesin Sekolah Tinggi Teknik Harapan Medan, nekat menjerat lehernya dengan tali.

Rasa kesepian yang teramat sangat karena ditinggal kekasih yang pada akhirnya juga berujung pada kasus bunuh diri, juga dialami oleh mahasiswa Universitas Negeri Papua (Unipa) Manokwari, inisial DM, yang mencoba bunuh diri dengan meminum cairan pembersih bayclin.

Demikian juga yang terjadi di fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada empat mahasiswa pada tanggal 26 November 2016, bahwa mereka mengaku kesepian hingga berdampak pada fisik, yakni ada yang merasa sesak di dada

karena stres, dan yang satu merasakan sakit tukak lambung juga karena stres akibat merasa kesepian. Disaat merasa sendiri itu, mereka merasa tidak dapat menghibur diri dan merasa sangat jatuh serta depresi saat mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Perasaan tidak dapat menghibur diri tersebut dapat disimpulkan sebagai kondisi individu yang rendah *self compassion* nya, dan diperoleh data bahwa menurut informan berinisial FYB berjenis kelamin perempuan, kesepian merupakan kondisi dimana informan merasa sendiri dan untuk menangani kesepian tersebut, informan biasa melakukan kegiatan seperti membaca buku-buku dan bermain internet. Selanjutnya, menurut informan IR yang berjenis kelamin laki-laki, apabila informan tidak bisa bercengkrama dengan teman-teman terdekat. Cara informan menanggulangi kesepian adalah dengan kesepian adalah dengan *chatting* di sosial media atau tidur. Informan BA berjenis kelamin perempuan, kesepian adalah apabila informan merasa sedih meski sebenarnya banyak orang ada di sekelilingnya. Informan menanggulangi rasa kesepian informan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT yaitu dengan sholat dan mengaji. Selanjutnya, informan berinisial CK berjenis kelamin laki-laki, kesepian adalah apabila informan merasa sendiri padahal informan berada di keramaian. Cara mengatasi kesepian adalah dengan berlibur ke tempat wisata atau keluar kota.

Dapat disimpulkan bahwa keempat mahasiswa UMS tersebut mengalami kesepian dan reaksinya macam. Kesepian Menurut (Sears, 2009) yakni menunjuk pada kegelisahan subjektif yang kita rasakan pada saat hubungan sosial kita 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. Sedangkan menurut (Pettigrew, 2008) kesepian sebagai kurangnya keintiman suatu hubungan manusia yang dialami oleh individu sebagai tindakan yang tidak menyenangkan.

Oleh karena itu sangat diharapkan agar para generasi penerus tidak mengalami kesepian agar terhindar dari masalah-masalah kesehatan mental, sehingga perlu dicari penyebab kesepian dan kemudian diatasi masalahnya. Menurut Martin dan Osborn (2008) penyebab umum terjadinya kesepian ada tiga faktor, faktor yang pertama adalah faktor psikologis yaitu harga diri rendah disertai dengan munculnya perasaan-perasaan negatif seperti perasaan takut, mengasihani diri sendiri (*self-pity*) dan berpusat pada diri sendiri. Faktor yang kedua yang mempengaruhi kesepian adalah faktor kebudayaan dan situasional, faktor yang ketiga adalah faktor spiritual yaitu agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesepian.

Sebenarnya 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, tidak menghakimi diri sendiri sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya karena individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu

inginkan. Bila kenyataan buruk ditolak, penderitaan akan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan buruk diterima dengan penuh kebaikan, individu akan menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Semua hal tersebut disebut dengan *self-compassion* atau dengan kata lain individu dapat menghindarkan diri dari rasa mengasihani diri sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian, salah satunya yakni *self-compassion*.

*Self-compassion* itu sendiri artinya adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan (Neff, 2003). Ditambahkan oleh Neff (2011) bahwa *self-compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia dan setiap orang termasuk diri sendiri adalah berharga.

*Self-compassion* itu sendiri mempunyai beberapa aspek yang terdiri dari aspek negatif yakni *self-judgment, isolation, and over-identification*, dan 3 aspek positif yang merupakan kebalikan dari ketiga aspek sebelumnya yakni *self-kindness, common humanity, mindfulness* (Neff, 2003).

Dikatakan oleh Neff, Hsieh, & 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 loneliness* terhadap mahasiswa di Turki menemukan bahwa 3 aspek positif dalam *self-compassion*

berhubungan secara negatif dengan *loneliness* (kesepian) dan 3 aspek negatif dalam *self-compassion* berhubungan secara positif dengan *loneliness* (kesepian). Dijelaskan lebih lanjut bahwa *self-compassion* menyebabkan individu dapat menerima kehidupan yang paling menimbulkan stres sekalipun, sehingga apabila misalnya ditinggal mati oleh orang yang dicintai sekalipun, individu tidak akan mengalami emosi negatif, seperti rasa kesepian. Pada akhirnya mahasiswa yang mempunyai 3 aspek positif *self-compassion* dapat terhindar dari rasa kesepian.

Sehingga dapat diasumsikan bahwa individu yang mempunyai *self-compassion* aspek positif yang tinggi akan terhindar dari rasa kesepian, dan dapat mengisi waktunya dengan kegiatan yang bermanfaat. *Self-compassion* sangat berbeda dari *self-pity*. Ketika individu merasa *self-pity* (mengasihani diri sendiri) individu menjadi tenggelam dalam masalah mereka dan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah. Individu jadi mengabaikan hubungan dengan orang lain dan bertindak bahwa individu satu-satunya yang menderita. Mengasihani diri sendiri menekankan perasaan egosentris dan melebih-lebihkan kesusahan. Sedangkan pada *self-compassion* aspek positif ini memberikan rasa aman dan perlindungan yang individu inginkan serta memungkinkan untuk melihat pengalaman relasi diri dengan orang lain tanpa adanya pemisahan.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Akin (2010) terletak pada subyek penelitian yang berbeda latar belakangnya seperti usia dan budayanya. Perbedaan lainnya adalah bahwa dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan 3 aspek negatif dari *self-compassion* yakni *self-judgment, isolation, and over-identification* untuk memfokuskan hasil penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, penulis memiliki harapan bahwa mahasiswa sebagai masa dewasa awal dapat terhindar dari kesepian. Oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian? Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: “Hubungan Antara *Self-compassion* dengan Kesepian Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

### **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian.
2. Untuk mengetahui tingkat *self-compassion* subjek.
3. Untuk mengetahui tingkat kesepian subjek.
4. Untuk mengetahui sumbangan efektif *self-compassion* terhadap kesepian.

### **C. Manfaat Penelitian**

1. Bagi orang tua diharapkan mampu mendorong remaja untuk memberikan kehangatan kasih sayang sehingga remaja juga dapat sepenuhnya menyayangi dirinya sendiri yang pada akhirnya akan menghindarkan remaja dari rasa kesepian.
2. Bagi remaja agar mampu menggali potensi diri dan yakin bahwa rasa kesepian hanyalah perasaan subyektif belaka sehingga dapat terhindar dari kesepian.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat memberikan informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi dan fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan *self-compassion* dan kesepian.