

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu kondisi yang tidak akan pernah lepas dari kehidupan setiap manusia. Dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan membuat manusia dapat hidup secara sehat bukan hanya dari fisiknya, namun sehat juga mentalnya sehingga dapat terciptanya kebahagiaan pada individu dalam menjalankan kehidupannya. Karakteristik mental yang sehat adalah dapat menyesuaikan diri, bebas dari gejala gangguan jiwa dan bisa memanfaatkan potensinya semaksimal mungkin agar tercapainya kebahagiaan dalam diri sendiri maupun dengan orang lain (Daradjat, 2010).

Masalah psikologis yang seringkali dialami mahasiswa adalah rasa stress, cemas yang berlebihan, hingga depresi (Deliviana & dkk, 2020). Mahasiswa yang saat ini berada di usia remaja akhir menuju dewasa awal diharapkan memiliki kepribadian, jiwa serta cara pandang yang baik sehingga mampu melalui serta bisa memecahkan masalah, baik masalah pribadinya hingga masalah sosial di dalam hidupnya.

Usia ini mereka juga hendak mengembangkan keterampilan sosialnya di dalam pertemanan karena dengan adanya pertemanan yang positif mereka akan mencapai kebahagiaan dalam hidup sesuai dengan tahap perkembangan yang

dijalani. Hal penting yang dapat dilakukan dalam perkembangan sosial adalah dengan pengalaman. Dalam mempelajari sikap dan perilaku sosial dengan baik dan buruk seperti lebih sering berinteraksi dengan orang lain akan mempunyai keterampilan sosial yang lebih baik dibandingkan dengan yang lebih sering bermain sendiri (Rochmah, 2005). Menjalin pertemanan yang positif dalam masa dewasa awal dimulai dari menemukan teman yang cocok dalam berbagai suasana. Terbukti dari penelitian yang dilakukan O2 melalui survei pada 2.012 responden dewasa, hasil penelitiannya menunjukkan sepertiga dari orang dewasa tersebut bertemu teman baiknya saat masih sekolah dengan teman sekelas, teman kantor (27%), dan universitas (10%) serta teman baik menjadi *roommate* (1%). Hal tersebut memperlihatkan bahwa individu pada usia dewasa awal banyak membangun pertemanan yang positif sejak masih sekolah dibandingkan pertemuan lainnya (Harmandi, 2012).

Mahasiswa dalam pertemanannya mempunyai ciri khas sendiri dibandingkan saat masih sekolah. Pertemanan dalam perkuliahan, memerlukan lebih banyak waktu untuk menjadi teman dekat. Terbukti dalam penelitian Marteen Selfhout et al (2010) terhadap 205 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa menjalani kuliah tingkat pertama akan memperlihatkan jaringan pertemanannya berlangsung selama 3 bulan mulai dari berkenalan hingga menjadi lebih dekat. Disisi lain individu yang mempunyai banyak teman belum tentu memiliki teman

yang disebut teman akrab. Hal ini terbukti dari pernyataan Yankelovich yaitu 70% orang Amerika mempunyai banyak kenalan namun dirinya tidak memiliki teman dekat dan merasakan kehampaan yang dapat menimbulkan rasa kesepian jika dibiarkan terus menerus. Kehampaan ini juga menjadi salah satu penyebab adanya kondisi kesepian baik internal maupun eksternal. Penyebab kesepian internal terjadi karena orang tua dan penyebab eksternal kesepian dapat disebabkan dari lingkungan sekitar, hubungan sosial di internet, dan budaya (Boomsma & et al, 2005). Lingkungan sekitar ini menjadi salah satu penyebab kesepian dan berkurangnya keterampilan sosial individu.

Kesepian dapat dialami oleh semua individu. Kesepian memiliki arti pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu saat kekurangan dalam hubungan sosialnya (Perlman D. , 2021). Survei yang dilakukan Parera, dkk (2019) mengatakan bahwa respondennya pernah berada di dalam situasi kesepian. Resiko terbesar biasa terjadi pada usia dewasa awal atau usia mahasiswa karena dalam usia ini menghadapi peralihan dari masa sekolah ke perguruan tinggi. Transisi ini merupakan waktu dimana saat kesepian dapat terbentuk karena sebagian orang harus meninggalkan dunia dan keluarga yang sudah dikenalnya. Survei yang dilakukan oleh Astiani (2009) pada mahasiswa di Yogyakarta yang tinggal dengan orang tua ataupun tidak dengan orang tua, menemukan bahwa mereka merasa kesepian karena harus membiasakan

dirinya dengan lingkungan baru ataupun disebabkan dirinya tidak memiliki teman. Apabila kesepian ini dirasakan terus menerus oleh individu terutama mahasiswa dengan jangka waktu yang cukup panjang tentu bisa memberikan dampak buruk untuk dirinya sendiri maupun lingkungan.

Awal tahun 2020 dunia digemparkan dengan tersebarnya virus baru yang dinamakan *coronavirus disease 19* (COVID-19). Menurut Data WHO dalam jurnal (Yuliana, 2020), COVID-19 diketahui berasal dari Wuhan, Tiongkok dan ditemukan akhir Desember 2019. Saat ini sudah dipastikan terdapat 65 negara yang telah terjangkit virus COVID-19 ini. Pada tanggal 11 Maret 2020, *World Health Organization (WHO)* menetapkan secara resmi COVID-19 sebagai pandemi (Friana, 2020). Pandemi COVID-19 ini mendatangkan sebuah musibah yang memprihatinkan seluruh dunia dan membuat kehidupan setiap manusia terganggu tanpa terkecuali pendidikan.

Indonesia sendiri akhirnya memberlakukan peraturan dengan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas dan menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) (Aji Syah, 2020). Salah satu upaya yang diterapkan pemerintah yang harus dipatuhi oleh masyarakat adalah melakukan *Physical Distancing*. Hal ini merupakan kegiatan menjaga jarak fisik sesuai dengan protokol kesehatan untuk meminimalisir penyebaran virus agar tidak semakin meluas (Putsanra, 2020). Akibat dari COVID-19 ini membuat pemerintah memberlakukannya *work*

*from home, stay at home* yang membuat orang awalnya melakukan berbagai kegiatan bebas dengan bertemu banyak orang, kini terpaksa untuk menghabiskan waktu sehari-harinya di rumah masing-masing dalam waktu yang cukup lama. Keadaan ini juga mengakibatkan orang kehilangan kebersamaan dengan kerabatnya, menimbulkan kebosanan, bahkan kehilangan kegembiraannya dalam sehari-hari.

Pandemi ini membuat orang harus membuat jarak sosial dimana dapat menimbulkan kesejahteraan yang didalamnya mencakup kesehatan mental (Masyah, 2020). Pandemi juga sangat berdampak pada perubahan kontak sosial seseorang yang dimana situasi memunculkan kecemasan yang akan meningkatkan kesepian. Jika kondisi ini terus menerus muncul, dalam jangka panjang tentu tidak hanya kondisi fisik saja tetapi kondisi mental akan berdampak. Pembatasan aktivitas dengan *physical distancing* ke luar rumah ini bisa membuat tidak sedikit diantara masyarakat yang merasakan kesepian.

Kesepian terjadi ketika seseorang menghadapi situasi kontradiksi dimana jumlah hubungan yang dirasakannya lebih sedikit dari yang diharapkannya sehingga keintiman dalam hubungan yang diinginkannya tidak terwujud (Cosan, 2014). Kesepian juga berkaitan dengan persepsi seseorang mengenai seberapa banyak interaksi sosial yang dimilikinya dan seberapa baik kualitasnya. Rasa kesepian juga biasanya muncul saat seseorang tidak memiliki aktivitas ataupun

bisa karena terlalu banyak aktivitas. Pernyataan ini didukung oleh studi pendahuluan yang dilakukan oleh Syifa et al (2012) terhadap 6 orang mahasiswa perantau asal Bangka namun saat ini tinggal di Bandung, mereka berada dalam kondisi kesepian saat tidak memiliki aktivitas terutama saat libur kuliah. Inilah yang membuat mereka menjadi merasa tidak nyaman, merasa sepi saat sendirian dan terbatasnya melakukan aktivitas di rumah. Kesepian yang dirasakan karena “kehilangan” waktu bersama dengan teman-teman, bersosialisasi dengan orang-orang di luar, dll ini dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lasgaard (2011) bahwa resiko depresi dan kecenderungan untuk melakukan bunuh diri timbul dari adanya perasaan kesepian.

Peneliti melakukan survei secara *online* melalui media *instagram* dengan cara membuat voting untuk melihat berapa banyak mahasiswa yang mengalami kesepian. Berdasarkan voting tersebut menemukan bahwa 81% mahasiswa merasakan kesepian pada masa pandemi karena interaksi sosialnya terbatas, tidak memiliki teman yang akrab, dan sulit untuk mengadakan pertemuan secara langsung dalam jumlah yang besar sehingga pertemuan lebih banyak dilakukan secara *virtual*.

Peneliti juga melakukan survei dengan bertanya kepada beberapa mahasiswa yang merasakan kesepian ini bahwa mereka merasakan kesepian

karena perbedaan aktivitas terutama dalam hubungan sosialnya dan pembelajarannya saat masa pandemi. Munculnya kesepian ini karena kurangnya rangkaian aktivitas yang bertatap muka secara langsung seperti mengerjakan tugas bersama, berdiskusi dan presentasi bersama dan kurang aktivitas mengobrol seperti saling bercanda bersama namun aktivitas tersebut hilang karena kegiatan perkuliahan dilakukan dirumah sehingga timbul rasa kesepian. Hal ini sejalan dari penelitian yang dilakukan di *University of Essex* yang membuktikan perempuan banyak menderita kesepian saat pembatasan mulai diberlakukan di Inggris. Dengan adanya pembatasan ini yang mengharuskan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) akan meningkatkan kondisi negatif seperti putus asa, depresi, cemas, serta merasa tidak puas karena sulit untuk berinteraksi langsung dengan orang-orang.

Penyebab dari kesepian pada individu ini dapat dipengaruhi dari kehidupan sosial yang hanya sedikit memiliki relasi pertemanan (Hawari, 2012). Hal lainnya yaitu karena tidak cocok dengan lingkungan sekitar sehingga merasa kesepian di tengah keramaian. Pernyataan ini didukung Masi et al (2011) seseorang yang tidak mempunyai relasi sosial yang bermakna akan beresiko mengalami kesepian. Relasi sosial yang baik membuat seseorang terutama pada mahasiswa lebih semangat belajarnya dan terhindar dari perasaan kesepian. Selain itu, bisa karena tidak adanya kecocokan dengan lingkungan sekitarnya

sehingga merasa kesepian di tengah keramaian. Penyebab lainnya seseorang merasakan kesepian adalah saat jauh dari rumah dan terpisah jauh dari individu yang di sayangi seperti orang tua, teman-teman (Hidayati, 2016).

*Mental Health Foundation* menjumpai kesepian ini banyak terjadi pada anak muda. Survei membuktikan usia 18-34 tahun lebih sering merasakan kesepian, cemas akan perasaan kesepian dan merasa depresi karena kesepian (Gil, 2014). Setiap orang mungkin pernah merasakan situasi tidak ada teman yang bisa diajak diskusi atau berbicara, tidak ada orang yang datang menghampirinya saat ingin ditemani bahkan merasa bahwa hubungan yang dimilikinya saat ini terlihat palsu atau tidak nyata (Burger, 2008). Perasaan kesepian ini sudah melahirkan epidemi pada mahasiswa perguruan tinggi, sekitar 75% mahasiswa baru menyatakan mengalami kesepian dan 40% menyatakan mengalami kesepian dalam tingkatan yang lebih kecil (Burger, 2008). Gompers et al (2012) mengatakan dengan memiliki hubungan pertemanan yang baik berdampak juga dalam investasi sosial di masa yang akan datang seperti mudah dalam memperluas jaringan kerja. Pernyataan ini didukung oleh survei yang dilakukan (Putrisyani, 2014) pada mahasiswa semester awal dan akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika mahasiswa semester awal berada di situasi ketakutan untuk memulai pertemanan karena merasa sungkan untuk memulai dan belum menemukan teman yang cocok sehingga interaksi yang mereka lakukan hanya

sebatas untuk mengerjakan tugas bersama atau saat ada kepentingan dalam perkuliahan lainnya. Sedangkan pada mahasiswa semester akhir biasanya berada dalam kondisi kesepian karena merasa kehilangan teman dan memiliki kesibukan masing-masing dalam menyelesaikan tugas akhir.

Menurut (Nurayni & Supradewi, 2017) kesepian yang dirasakan oleh individu karena tidak adanya kehadiran orang lain yang dirasa penting bagi dirinya memberikan dampak kesepian dalam jangka pendek dan jangka panjang. Jika jangka pendek untuk individu yang merasa kesepian akan merasakan hilangnya kepercayaan diri, kecenderungan memiliki pikiran negatif seperti merasa tidak bahagia dengan dirinya sendiri sampai bahkan jangka panjangnya individu akan merasa depresi atau bahkan fatalnya berusaha untuk bunuh diri. Pernyataan ini didukung oleh survei yang dilakukan Maidah (2013) menemukan situasi yang menyebabkan orang merasa depresi bahkan sampai keinginan melukai diri sendiri disebabkan situasi yang di dukung oleh rasa kesepian.

Individu yang berada dalam situasi kesepian biasanya akan mengendalikan kesepiannya dengan melakukan hal yang menyenangkan (melampiaskan dengan minum alkohol, menyakiti diri sendiri) agar bisa mengendalikan emosinya dan menutupi kekosongan dirinya sehingga kesepian ini biasanya banyak memberikan dampak negatifnya dibandingkan positifnya (Agustin, 2017). Cara menghadapi situasi kesepian ini supaya bisa menghindari dari

perasaan kesepian adalah dengan mencari sahabat yang menyenangkan, pengertian, dan yang tidak sibuk dengan urusannya sendiri untuk dapat di ajak berbicara, bertukar pikiran, ataupun berbagai pengalaman. Walaupun hal tersebut tidak bisa dilakukan secara tatap muka di masa pandemi, mereka mencari jalan keluarnya dengan menggunakan *video call* melalui *platform zoom meeting, whatsapp* dan *line*. Namun, banyak dari mereka juga menyatakan dengan virtual tersebut membuat mereka merasakan kesepian karena jaringan hubungan sosialnya kurang memuaskan dari yang diharapkan.

Cara lainnya mahasiswa mengatasi kesepian dimasa pandemi biasanya mencoba untuk memilih menjauhi ponselnya dan menutup semua media sosialnya, namun cara ini tidak efektif bagi mereka karena aktivitas perkuliahan saat ini dilakukan secara daring (*online*). Adapun mahasiswa lainnya mengatasi rasa kesepian dengan mencari aktivitas lain untuk menyibukkan dirinya dengan meningkatkan hobinya seperti menggambar, mendekor kamar, memasak. Adapula yang memilih untuk mengisi waktunya untuk berolahraga seperti *jogging, zumba, bersepeda*. Selanjutnya Parera (2019) mengatakan cara respondennya mengatasi rasa kesepian ini dengan mengalihkan dirinya ke media sosial, mendengarkan musik dan mencoba melakukan aktivitas lainnya seperti bermain *game online* dengan tujuan untuk menyibukkan dirinya.

Kesepian dikaitkan dengan jaringan hubungan sosial yang kurang memuaskan dari yang diharapkan. Dengan memiliki hubungan sosial yang baik dapat menghindari perasaan kesepian. Namun masa pandemi ini membuat mahasiswa berubah dalam aktivitas perkuliahannya yang mengakibatkan hubungan sosialnya pun kurang memuaskan sehingga muncul perasaan kesepian. Salah satu penyebab munculnya kesepian ini karena kurangnya rangkaian aktivitas mengobrol secara tatap muka. Berdasarkan rumusan masalah diatas, peneliti mengajukan judul “Studi Tentang Kesepian Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19.”

#### **B. Identifikasi Masalah**

Bersumber pada latar belakang diatas, identifikasi masalah yang ditemukan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kesepian pada mahasiswa di masa COVID-19?
2. Bagaimana dampak yang ditimbulkan pada mahasiswa dari kesepian ?
3. Bagaimana faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesepian ?
4. Bagaimana cara mahasiswa mengatasi kesepian di masa pandemi ?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Bersumber pada latar belakang dan identifikasi masalah yang terdapat diatas, maka peneliti membatasi ruang lingkup dengan “Studi Tentang Kesepian Pada Mahasiswa DKI Jakarta di Masa Pandemi COVID-19”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berikut merupakan rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: “Studi Tentang Kesepian Pada Mahasiswa DKI Jakarta di Masa Pandemi COVID-19.”

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Kegunaan Teoritis**

Penelitian ini akan menghasilkan gambaran kesepian pada mahasiswa di masa COVID-19 serta dapat memiliki kontribusi khusus pada aspek kesepian di masa yang sangat khusus dalam kajian Bimbingan dan Konseling mengenai isu kesepian.

##### **2. Kegunaan Praktis**

###### **a) Bagi Mahasiswa**

Studi penelitian ini memberikan gambaran kepada mahasiswa mengenai kesepian di masa pandemi COVID-19 dan pentingnya menjalani hubungan sosial pertemanan yang baik untuk mengurangi rasa kesepian dalam konteks sosial yang khusus.

###### **b) Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling**

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan gambaran untuk dosen BK ataupun konselor mengenai kesepian yang dialami mahasiswa di masa pandemi dan pentingnya menjalani hubungan sosial pertemanan yang baik

sehingga menjadi referensi baik untuk didiskusikan serta dalam memberikan layanan BK yang dapat membantu pengembangan kompetensi pribadi – sosial.

c) Bagi Peneliti

Bagi peneliti lain, hasil penelitian diharapkan akan memberikan pengetahuan serta wawasan baru tentang gambaran kondisi kesepian pada mahasiswa DKI Jakarta di masa pandemi COVID-19

