

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah fase dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada fase itu mahasiswa mempunyai tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya. Banyaknya perubahan yang terjadi pada saat dewasa transisi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan tersebut. Pada tahap dewasa transisi ini merupakan suatu periode eksplorasi dimana seseorang memiliki kesempatan untuk melakukan segala kemungkinan yang sesuai dengan dirinya dan juga memiliki kesempatan untuk melakukan hal-hal baru dan cara hidup yang berbeda Awaliyah & Listiyandini (2017).

Mahasiswa merupakan makhluk sosial yang memiliki kebutuhannya masing-masing namun tidak bisa hidup sendiri sehingga mahasiswa juga membutuhkan orang lain di dalam kehidupannya untuk memenuhi kebutuhannya. Dalam bersosialisasi dengan orang lain tidak jarang dapat menimbulkan perbedaan pendapat yang menyebabkan timbulnya konflik antar individu.

Pada fase dewasa ini banyak mahasiswa yang sedang menghadapi berbagai rintangan dalam membentuk hubungan sosial yang bermakna, sebagian orang dapat menjalin hubungan sosial yang baik namun seiring dengan waktu yang berjalan terkadang seseorang bisa kehilangan relasi dengan orang lain karena perpisahan atau perselisihan. Individu yang tidak memiliki hubungan sosial yang bermakna dapat berdampak untuk dirinya seperti mengalami kesepian (Masi, 2011). Mungkin sebagian orang pernah merasakan sakitnya kesepian ketika pada suatu waktu tidak memiliki orang yang bisa diajak bicara, tidak ada orang yang datang menghampiri untuk sekedar menemani atau ketika semua hubungan yang selama ini terjalin terlihat palsu dan semu (Burger, 2008).

Pada fase dewasa ini mahasiswa yang telah memasuki universitas juga dapat memiliki tingkat kesepian yang tinggi (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, & Teppers, 2014). Hal tersebut disebabkan karena remaja akhir menuju dewasa

awal banyak mengalami perubahan seperti tinggal seorang diri, meninggalkan rumah, memasuki masa kuliah. (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Individu yang memilih untuk melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi dan menjadi seorang mahasiswa tentunya akan menghadapi berbagai macam tantangan. Santrock (2012) menyatakan bahwa saat ini mahasiswa akan lebih mengalami stress yang tinggi dan mengakibatkan depresi dibandingkan dengan masa sebelum menjadi mahasiswa. Pryor, Dkk (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dapat berupa perasaan yang tidak memiliki harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang dilakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi. Semua permasalahan tersebut merupakan hal yang biasa dialami oleh setiap mahasiswa pada umumnya. Terdapat banyak faktor yang dapat membuat mahasiswa mengalami permasalahan-permasalahan tersebut dan salah satunya diakibatkan oleh faktor perasaan kesepian yang dialami oleh mahasiswa.

Kesepian adalah hubungan sosial yang berbanding terbalik dengan apa yang diharapkan seperti perasaan tidak tenang, adanya tekanan dan pandangan negatif terhadap relasi sosial yang kurang. Perasaan kesepian dapat terjadi di kalangan mahasiswa dikarenakan semakin tumbuh dewasa semakin yakin bahwa kehidupan sosial dengan orang lain tidak bisa berjalan dengan baik sesuai dengan yang di harapkan. Kehidupan sosial yang terjadi semakin percaya bahwa seseorang itu datang dan pergi tanpa adanya sebuah alasan yang pasti. Perasaan kesepian ini dapat memiliki dampak untuk diri kita sendiri seperti berdampak kepada kesehatan fisik, kesehatan mental maupun fungsi kognitif. Dampak dari kesehatan fisik bisa berupa penyakit seperti gangguan jantung dan pembuluh darah (Halim & Dariyo, 2016).

Weiss (Peplau & Perlman, 1982) mengatakan bahwa perasaan kesepian yang dirasakan oleh individu berkaitan dengan respon yang muncul dalam diri individu saat individu tersebut merasa hubungannya dengan orang lain tidak seperti yang diharapkannya. Kesepian yang dirasakan individu tidak selamanya diakibatkan karena adanya rasa kesendirian, namun juga dapat disebabkan karena adanya suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupannya seperti relasi yang terjalin dalam kehidupannya dengan orang lain.

Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan kesepian. Berdasarkan hasil survey CNN Indonesia (2019) ditemukan bahwa sebanyak 40% subjek berusia 16 sampai 24 tahun sangat sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti berpindah tempat ke lingkungan baru dan ditinggal oleh orang terdekat. Hal tersebut menimbulkan stres, depresi, bunuh diri, dan berisiko terkena penyakit jantung. Widuri (2021) menemukan bahwa kesepian menjadi permasalahan 5 yang sering dialami oleh mahasiswa baik di kampus ataupun di kos akibat tidak adanya hubungan sosial yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Aldila (2019) menemukan bahwa subjek yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi disebabkan karena kurangnya hubungan dan interaksi dengan keluarga, kerabat, serta teman dekat. Hal tersebut ternyata memicu individu untuk memunculkan perasaan ditinggalkan dan dasingkan oleh lingkungan sosial. Sehingga mahasiswa rantau memerlukan perhatian lebih dari orang tua yang bukan hanya sekedar menanyakan kabar dan memenuhi kebutuhan namun lebih peka terhadap kondisi yang dialami seperti merasa kesepian dan sakit.

Kesepian merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika hubungan sosial yang dirasakan kurang memadai. Perasaan kesepian ini juga dapat dirasakan oleh individu meskipun individu tersebut mempunyai aktivitas yang sangat padat. Berdasarkan penelitian sebelumnya, mahasiswa yang baru menduduki bangku perkuliahan selama dua minggu di awal tahun pelajaran dimulai, diketahui 75% dari 345 mahasiswa baru mengatakan bahwa mereka merasakan kesepian. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Rangga dalam (Misyaroh, 2016) menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal berada pada kategori sedang mencapai 50,7% dari 75 subjek. Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nara bahwa berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari skala kesepian diperoleh dari 30 sampel terdapat 60 % (18 orang) yang memiliki kesepian diatas rata-rata/tinggi (Paramitha & Astuti, 2021).

Kesepian adalah perasaan individu dikarenakan kurangnya hubungan sosial yang erat pada diri seseorang. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Individu mengalami kesepian karena disebabkan oleh kepribadian mereka atau adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, *Social Desirability* adalah kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Hal ini disebabkan oleh adanya keinginan individu untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang disenangi pada kehidupan individu, depression atau depresi merupakan sikap dan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan ketakutan pada kegagalan.

Kesepian disebabkan oleh berbagai faktor yaitu kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang artinya hubungan seseorang yang tidak kuat menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki, perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan adalah kesepian dapat terjadi karena hubungan yang diharapkan individu mengalami perubahan, atribusi kausal adalah atribusi seseorang terhadap tekanan dapat memperkirakan berapa lama seseorang tersebut menjadi lonely dan perilaku interpersonal adalah seseorang mengalami kesepian cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, memiliki sikap yang negatif kepada orang lain dan kurang dalam kemampuan sosial.

Berdasarkan faktor penyebab kesepian adalah karena faktor kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang yaitu hubungan seseorang yang tidak akurat menyebabkan Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan loneliness.

Sebagai tindak lanjut peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan kuesioner yang disebar kepada 83 mahasiswa aktif program studi yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan yaitu BK, TP, MP, PKH, PENMAS, PGPAUD, PGSD, Universitas Negeri Jakarta. Memperoleh hasil yaitu mahasiswa sering merasakan kesepian dalam menjalin hubungan pertemanan hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupannya, mereka memiliki teman dekat tetapi mereka tetap merasakan kesepian dikarenakan hubungan yang terjadi

tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kesepian yang di rasakan oleh mereka memiliki durasi yang sangat lama dan mereka merasa bahwa kehidupannya belum berjalan dengan yang di inginkan, sehingga mereka merasa bahwa hidupnya masih belum bermakna.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian adalah pada masa transisi dari remaja awal ke dewasa awal banyaknya perubahan yang dirasakan membuat mahasiswa lebih merasakan kesepian.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memfokuskan penelitian untuk mencari Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Bagaimana Gambaran kesepian di kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?"

E. Tujuan Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan universitas Negeri Jakarta

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini maka diharapkan dapat membawa kebermanfaatan bagi semua pihak secara teori maupun praktis, kebermanfaatan tersebut antara lain :

1. Secara Teori

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan dan masukan bagi keilmuan Bimbingan dan Konseling terutama di bidang pribadi terkait gambaran kesepian pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

2. Secara Praktisi

a. Mahasiswa

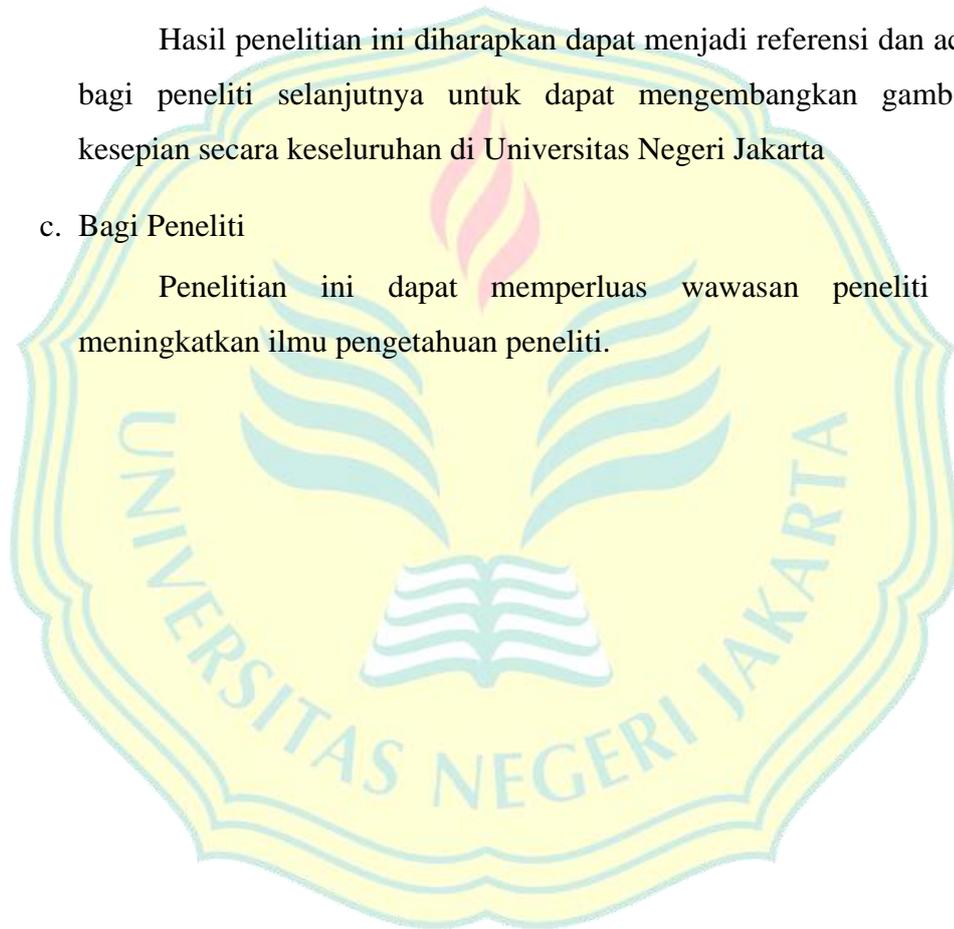
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi tentang bagaimana kesepian yang terjadi pada mahasiswa FIP

b. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan gambaran kesepian secara keseluruhan di Universitas Negeri Jakarta

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas wawasan peneliti dan meningkatkan ilmu pengetahuan peneliti.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*