

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah tempat pendidikan dan pengajaran tingkat tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia Dalam Jaringan, 2018). Perguruan tinggi sangat penting bagi masyarakat. Dengan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, masyarakat menjadi lebih dipandang sebagai orang yang berpendidikan, sehingga lebih disegani oleh orang lain. Mengikuti pendidikan di perguruan tinggi juga dapat mempermudah masyarakat untuk mendapatkan pekerjaan. Pernyataan ini didukung oleh Suharsaputra (2015) yang menyatakan bahwa masyarakat bisa bekerja di tempat yang lebih baik dengan menggunakan ilmu dan gelar yang mereka dapatkan di perguruan tinggi. Dengan adanya perguruan tinggi, masyarakat dapat membentuk watak dan mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka (Ristekdikti, 2018).

Pentingnya perguruan tinggi tersebut dapat memicu minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang mendaftar di perguruan tinggi, salah satunya melalui jalur SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Jumlah peserta SBMPTN ini selalu meningkat setiap tahunnya. Peserta SBMPTN pada tahun 2013 berjumlah 585.789 orang dan meningkat menjadi 664.509 orang pada tahun 2014 (Ganjar dalam Munir, 2014). Pada tahun 2015, SBMPTN diikuti oleh 693.185 orang (Ristekdikti, 2018). Kemudian pada tahun 2016, meningkat menjadi 721.326 orang (Putri, 2016). Peserta SBMPTN ini terus meningkat

hingga mencapai 797.738 orang pada tahun 2017 (Ristekdikti, 2017). Pada tahun 2018, peserta SBMPTN berjumlah 860.001 orang (Mukti, 2018).

Untuk menempuh perguruan tinggi tersebut, sebagian orang harus pergi merantau dan meninggalkan orang tua karena perguruan tinggi tersebut berada jauh dari rumah. Hal ini dapat dilihat dari data mengenai jumlah mahasiswa perantau pada beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Pada tahun 2016, terdapat 1.143 mahasiswa perantau di Universitas Diponegoro (BAPSI Undip, 2016). Pada tahun yang sama, Universitas Padjadjaran menerima mahasiswa baru yang berasal dari luar Provinsi Jawa Barat sebanyak 4.326 orang (Direktorat Pendidikan Universitas Padjadjaran, 2016). Sedangkan pada tahun 2015, Universitas Indonesia melaporkan bahwa 1.410 mahasiswanya berasal dari luar negeri (Universitas Indonesia, 2018). Selain itu, tercatat bahwa 78,7% dari 310.860 mahasiswa seluruh perguruan tinggi di Yogyakarta merupakan mahasiswa perantau (“Pertahankan”, 2013).

Salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang juga diminati oleh masyarakat dari berbagai daerah adalah Universitas Andalas. Pada tahun 2018, tercatat bahwa sebanyak 2.817 mahasiswa Universitas Andalas berasal dari luar Provinsi Sumatra Barat. Mahasiswa tersebut berasal dari 31 provinsi yang tersebar di Indonesia. 18 orang di antaranya berasal dari luar negeri (Lembaga Pengembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Andalas).

Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa perantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, baik rumah kost maupun rumah kontrakan ataupun asrama. Selain itu, mahasiswa perantau juga mengalami

kekagetan budaya karena budaya yang mereka temui berbeda dengan budaya di tempat asal (Devinta, Hidayah & Hendrastono, 2015). Hal ini dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa perantau tersebut. Permasalahan lain yang dihadapi oleh mahasiswa perantau adalah cenderung larut dalam suatu permasalahan, sehingga sulit untuk mempertahankan diri (Brandan, 2017). Kemudian, mahasiswa perantau juga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Mitasari & Istikomayanti, 2017; Nurfitriana, 2016).

Selain permasalahan di atas, terdapat suatu masalah yang juga rentan dialami oleh mahasiswa perantau. Mereka merasa bahwa hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, sehingga merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada. Masalah ini disebut sebagai kesepian (*loneliness*) (Russell, Cutrona, Rose & Yurko, 1984). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlayli dan Hidayati (2014) yang menemukan bahwa 40 dari 50 mahasiswa yang tinggal terpisah dari keluarga merasakan kesepian. Lee, Koeske, dan Sales (2004) juga menemukan bahwa mahasiswa perantau rentan mengalami masalah psikososial seperti sering merasa sendiri (*feel lonely*). Selain itu, Halim dan Dariyo (2016) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang merantau merasakan kesepian.

Mahasiswa perantau yang merasakan kesepian memiliki beberapa ciri. Ciri-ciri tersebut dapat dikelompokkan berdasarkan afeksi, perilaku, kognisi dan motivasi, serta sosial dan kesehatan (Perlman & Peplau, 1981). Dilihat dari segi afektif, mahasiswa perantau yang merasakan kesepian cenderung merasa tidak puas, cemas, bosan, gelisah, enggan untuk memulai percakapan, dan memiliki

harapan yang negatif. Mahasiswa perantau yang merasakan kesepian sulit untuk berperilaku asertif serta berusaha menjadi orang lain dalam berperilaku. Selanjutnya, mereka biasanya sulit untuk berkonsentrasi. Mereka juga memiliki permasalahan sosial seperti menjadi alkoholik, mencuri, dan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut, didapatkan data awal dari 21 mahasiswa perantau Universitas Andalas. Data ini menunjukkan bahwa sebelas orang di antaranya tetap merasa sendiri walaupun sedang bersama orang lain. Jika dilihat dari segi afeksi, 13 orang merasa tidak puas dengan kehidupan sosial yang sedang dijalani, 20 orang mudah merasa bosan, sembilan orang merasa enggan untuk berkenalan dengan orang baru, dan 21 orang merasa canggung untuk memulai percakapan dengan orang lain. Jika dilihat dari segi perilaku, 4 orang cenderung menampilkan perilaku yang mereka anggap disenangi oleh orang-orang sekitar, sehingga tidak menjadi diri sendiri. Selain itu, 12 orang mengalami kesulitan dalam membicarakan perasaan kepada orang lain. Secara kognitif, 4 orang sulit untuk berkonsentrasi terhadap suatu hal. Saat ada masalah, 18 orang cenderung memikirkan permasalahan tersebut secara berlebihan.

Munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa perantau tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut adalah kelompok usia. Menurut Ladd dan Ettekal (2013), perasaan kesepian rentan dialami oleh individu pada kelompok usia remaja. Survey yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2010) menemukan bahwa subjek yang berusia 18-34 tahun lebih merasakan kesepian dibandingkan subjek yang berusia di atas 55 tahun.

Woodhouse, Dykas, dan Cassidy (2011) juga melakukan penelitian terhadap 2.091 remaja di Amerika dan menemukan bahwa 55,74% dari subjek penelitian merasakan kesepian. Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa pada usia remaja memiliki perasaan kesepian yang tinggi (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst & Teppers, 2014).

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 (1981) 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.

Selain usia, kesepian juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Menurut Weiss, perempuan lebih merasakan kesepian dibanding laki-laki (dalam Cosan, 2014). Survey yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* (2010) juga menemukan bahwa hanya 33% dari subjek laki-laki yang merasakan kesepian, sedangkan subjek perempuan yang merasakan kesepian adalah sebanyak 41%. Namun penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Septiningsih (2016) menemukan bahwa laki-laki lebih banyak menunjukkan perasaan kesepian dibanding perempuan. Hoza, Bukowski, dan Beery (2000) juga menemukan bahwa kesepian lebih besar dirasakan oleh laki-laki jika dibandingkan dengan perempuan.

Faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kesepian adalah karakteristik personal (Cosan, 2014). Kesepian pada mahasiswa perantau akan

semakin meningkat jika mahasiswa perantau tersebut tidak mampu mengendalikan dirinya di lingkungan sosial. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan secara tepat sangat dibutuhkan agar perasaan kesepian dapat dikurangi (Papalia, Strens, Feldman & Camp, 2007). Permasalahan dalam penyesuaian diri ini disebabkan oleh kekhawatiran yang tidak menentu terhadap diri sendiri, sehingga merasa tidak nyaman untuk memulai hubungan dengan orang lain (Cosan, 2014).

Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau ini dapat menimbulkan dampak negatif. 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). Kesepian bahkan dapat menimbulkan dorongan untuk bunuh diri (Perlman & Peplau, 1981).

Beberapa dampak tersebut tidak hanya merugikan diri pribadi mahasiswa perantau, tetapi juga dapat merugikan pihak kampus. Sebagai contoh, Saniskoro dan Akmal (2017) menemukan bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa perantau berpengaruh terhadap stres akademik. Jika mahasiswa perantau mengalami stres akademik, prestasinya juga akan terpengaruh, sehingga dapat menurunkan prestasi kampus.

Agar dampak-dampak tersebut dapat diminimalisir, beberapa usaha dapat dilakukan untuk mengurangi perasaan kesepian yang dialami oleh mahasiswa

perantau. Menurut Pond, Brey, dan DeWall (2011), mengurangi kesepian dapat dilakukan secara kognitif, emosi, dan perilaku. Mahasiswa perantau perlu berpikiran positif terhadap lingkungan sosial, sehingga tidak merasa terbebani oleh orang-orang sekitar. Dengan demikian, mereka merasa nyaman untuk menjalin hubungan dengan lingkungan. Jika mereka bisa memulai hubungan dengan orang lain, maka mereka akan mendapatkan perlakuan yang sama dari orang lain. Mahasiswa perantau juga dapat mengurangi perasaan kesepian dengan cara menata emosi agar dapat memikirkan langkah yang harus dilakukan ke depannya (Narang, 2014). Usaha lain yang dapat dilakukan adalah mendapatkan intervensi kelompok dan mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar (Bernard, 2013).

Sippola dan Bukowski (1999) menyatakan bahwa setiap usaha yang dilakukan untuk mengurangi kesepian tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri. Sehingga usaha pertama yang harus dilakukan untuk mengurangi kesepian tersebut adalah menyayangi diri sendiri dengan berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif terhadap suatu masalah (Narang, 2014). Usaha inilah yang disebut dengan *self compassion*, dimana komponen-komponennya adalah *self kindness vs self-judgement*, *feeling of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification* (Neff, 2003a; Neff, 2011a).

Mahasiswa perantau yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri (*self kindness*) akan memandang dirinya secara positif, sehingga tidak akan merasa sendiri di kehidupannya (Narang, 2014). Kemudian, berpikiran positif terhadap

lingkungan bahwa orang lain juga merasakan hal yang sama dan mengalami masalah yang sama (*feeling of common humanity*) dapat mengurangi kesepian pada mahasiswa perantau (Pond, Brey & DeWall, 2011). Menurut Narang (2014), mahasiswa perantau yang mampu memahami situasi sulit yang sedang dihadapi secara obyektif (*mindfulness*) akan terbebas dari perasaan kesepian, karena mahasiswa perantau tersebut tidak memikirkan permasalahan secara berlebihan.

Penelitian sebelumnya tentang hubungan antara *self compassion* dengan kesepian telah dilakukan beberapa kali. Penelitian pertama dilakukan oleh Akin (2010) terhadap 398 mahasiswa dari beberapa universitas di Turki dan menemukan bahwa tiga komponen positif dari *self compassion* berkorelasi negatif dengan kesepian, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sedangkan tiga komponen negatif dari *self compassion* berkorelasi positif dengan kesepian, yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Kemudian Lyon (2015) melakukan penelitian terhadap 198 mahasiswa di Amerika. Pada penelitiannya, Lyon (2015) menggunakan alat ukur yang sama dengan Akin (2010) namun dalam versi yang lebih singkat. Lyon (2015) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan kesepian. Selanjutnya, Hidayati (2015) melakukan penelitian terhadap 254 siswi SMA yang tinggal di pondok pesantren. Pada penelitiannya, Hidayati hanya menggunakan komponen positif dari *self compassion*. Penelitian ini menemukan bahwa *self compassion* tidak ada hubungannya dengan kesepian. Setelah itu, penelitian yang dilakukan oleh Deviana (2017) melibatkan subjek sebanyak 100 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Deviana hanya menggunakan

komponen negatif dari *self compassion* dan menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan kesepian.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa mahasiswa perantau rentan mengalami kesepian. Kesepian tersebut dapat menimbulkan berbagai macam dampak, sehingga mahasiswa perantau melakukan berbagai macam usaha untuk mengurangi perasaan kesepian. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (*self compassion*). Beberapa peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kesepian. Namun masih terdapat ketidakkonsistenan pada hasil beberapa penelitian tersebut. Untuk itu, perlu dilakukan kembali penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kesepian.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memperluas pengetahuan di bidang psikologi yang berhubungan dengan *self compassion* dan kesepian, khususnya dalam hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan dan masukan bagi banyak pihak, antara lain:

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber wawasan tentang hubungan *self compassion* dengan kesepian, sehingga dapat mengurangi ataupun menghambat perasaan kesepian yang dialami.
2. Bagi pihak kampus, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan agar dapat membuat kebijakan ataupun kegiatan yang bertujuan untuk mencegah munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa.
3. Bagi peneliti lain yang hendak meneliti tentang hubungan *self compassion* dengan kesepian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.5. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisikan tentang uraian latar belakang permasalahan yang akan diteliti, rumusan masalah dalam penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka

Bab ini berisikan tentang tinjauan teoritis mengenai definisi kesepian, dimensi kesepian, penyebab kesepian, definisi *self compassion*, komponen *self compassion*, dan mahasiswa perantau. Kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian juga dijelaskan dalam bab ini.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisikan tentang identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi penelitian, alat ukur penelitian, uji coba alat ukur penelitian, prosedur penelitian, serta metode analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang hasil penelitian berupa analisis data, gambaran umum subjek penelitian, dan hasil penelitian beserta pembahasannya.

BAB V Penutup

Pada bab ini, hasil penelitian beserta pembahasannya disimpulkan. Lalu ditambahkan dengan saran metodologis dan saran praktis yang perlu disampaikan kepada pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian.