

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Sarasvati dkk., (2020), masalah kesehatan mental adalah salah satu faktor penting dalam mewujudkan kesehatan secara utuh dan menyeluruh. Gangguan kejiwaan menyebabkan penurunan produktivitas penderitanya dimana pada kasus depresi menyumbang 4,3% dari total *Disability Adjusted Life Years* (DALYs) dan menjadi penyebab kecatatan di dunia, khususnya terjadi pada perempuan. Menurut Hawkey & Cacioppo (Halim & Dariyo, 2016) Salah satu pemicu meningkatnya gangguan depresi adalah *Kesepian*. *Mental Health Foundation* pada tahun 2010 menemukan Kesepian banyak dirasakan oleh anak muda dibandingkan orang yang sudah dewasa atau tua. Dari survei yang dilakukan, usia 18-34 tahun lebih sering mengalami Kesepian (perasaan cemas karena Kesepian ataupun depresi karena perasaan Kesepian) jika dibandingkan dengan individu dengan usia diatas 55 tahun.

Menurut Pratiwi dkk., (2019), kesepian dalam konteks kehidupan sosial dapat dialami oleh siapa pun, termasuk baik mereka yang bekerja maupun pelajar. Menurut Cherly & Parello (Pratiwi dkk., 2019), ketika kesepian berubah menjadi rasa sedih, individu yang merasakannya cenderung kurang memperhatikan kesehatan fisik mereka. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya depresi, pola makan yang tidak sehat, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Pandangan ini diperkuat oleh Masi dkk., (Pratiwi dkk., 2019), yang menyatakan bahwa kesepian bukanlah kondisi yang baik. Kesepian diartikan sebagai perasaan kekosongan dan kurangnya hubungan sosial, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan tekanan mental individu. Hal ini sejalan dengan hasil *pre-eliminatory* yang peneliti lakukan yaitu ketika kesepian terjadi, beberapa mahasiswa sering mengalami kelelahan fisik karena mengurus pekerjaan rumah, kuliah, dan pekerjaan lainnya secara bersamaan. Mereka juga menghadapi stres akibat tekanan untuk memenuhi harapan orang tua, beban tugas kuliah, serta masalah pribadi seperti putus

cinta dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Kelelahan semakin meningkat karena perjalanan panjang saat magang, kurang tidur, dan beban kerja berat. Stres juga muncul dari tekanan tugas kuliah dan revisi yang banyak, ditambah dengan masalah pribadi seperti teman yang *toxic*. Tekanan dari masalah keluarga, keuangan, dan beban kuliah menambah beban mental mereka. Sakit fisik dapat terjadi akibat sering lupa makan saat sibuk dengan tugas, yang menyebabkan penurunan kondisi fisik. Gejala gangguan emosional seperti sesak napas, mata panas, dan keinginan untuk menangis muncul karena mahasiswa tidak mengakui masalah kecil sebagai masalah serius, yang menyebabkan ketegangan fisik dan emosional. Gangguan tidur dan konsentrasi juga terjadi karena kecemasan berlebihan tentang nilai dan performa akademik, serta beban tugas yang tinggi. Ketidaknyamanan sosial muncul ketika berinteraksi dengan orang baru, sementara gangguan saat mengerjakan tugas di rumah disebabkan oleh lingkungan yang tidak mendukung konsentrasi. Rasa tidak sempurna dan kegelisahan muncul saat mahasiswa membandingkan hasil tugas dengan teman dan merasa tidak berkontribusi cukup dalam kelompok, yang menyebabkan ketidakpastian dan kurangnya kepercayaan diri. Rendah diri dan ketidakmampuan terjadi ketika mahasiswa merasa tidak memenuhi ekspektasi keluarga atau mengalami kegagalan dalam hal akademik.

Menurut Matthews dkk., (Rantepadang & Gery, 2020), usia dewasa muda lebih rentan terhadap kesepian karena pada tahap transisi dari masa remaja, individu memiliki kebutuhan yang sangat tinggi untuk memiliki teman dekat dan pasangan. Pandangan ini diperkuat oleh Srivastava dan Agarwal (Rantepadang & Gery, 2020), yang menyatakan bahwa kesepian terkait erat dengan kemampuan bersosialisasi yang kurang, buruknya hubungan interpersonal, rendahnya harga diri, sifat pemalu, dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Menurut Artiningsih & Savira, (2021), Jika ditinjau dari usia perkembangan menurut Erikson, individu yang berada dalam kelompok usia dewasa awal sedang memasuki tahap *intimacy vs isolation*. Ketika individu

mampu mengembangkan hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain, maka mereka dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan dari tahap perkembangan tersebut. Sebaliknya, ketika kebutuhan mereka gagal terpenuhi, mereka akan mengalami keterasingan sosial. Menurut Perlman & Peplau (Artiningsih & Savira, 2021), Adanya kesenjangan antara harapan dengan realitas yang dimiliki seseorang dalam hubungan sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami Kesepian.

Menurut Karinda, (2020), pendidikan tinggi sangat erat kaitannya dengan kata mahasiswa. Mahasiswa sendiri diartikan sebagai sekumpulan kelompok di dalam lingkup perguruan tinggi yang berusia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa memiliki peranan penting sebagai pelaku perubahan karena mahasiswa sangat dekat dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Winarno (Karinda, 2020) yang berpendapat bahwa mahasiswa mempunyai peran sebagai agen perubahan sosial seperti yang tercantum dalam tridharma perguruan tinggi (pendidikan, peneliti, dan pengabdian masyarakat). Sehingga mahasiswa akan selalu dituntut untuk melakukan perubahan-perubahan perilaku di dalam lingkungan.

Menurut Karinda, (2020), Seorang individu yang memasuki dunia perkuliahan akan mengalami perubahan besar dalam hidupnya. Perubahan yang dialami pada mahasiswa adalah berbagai fenomena yang disebabkan adanya masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa. Mahasiswa memasuki masa dewasa awal atau dewasa dini menurut perkembangan hidup manusia akan sering muncul permasalahan seiring bertambahnya usia pada masa dewasa awal. Dewasa awal sering disebut juga dengan 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. Oleh karena itu, berbagai tuntutan sering membelenggu mahasiswa dalam menyelesaikan studinya seperti tuntutan akademik, sosialisasi dengan lingkungan kampus maupun lingkungan disekitar. Sehingga tidak awam lagi ditelinga kita sering mendengar berbagai berita yang meliputi kehidupan mahasiswa mulai dari

prestasi yang diperoleh, gambaran kehidupan kampus, hingga berita negatif seperti mahasiswa yang mengalami stres hingga bunuh diri. Selain itu perasaan depresi juga hal yang sering ditemui di kalangan mahasiswa, dari hasil penelitian Beck dan Young (Karinda, 2020), digambarkan tiga perempat dari seluruh mahasiswa merasakan depresi beberapa waktu pada masa sekolahnya. Keadaan ini dapat terjadi mengingat begitu kompleksnya masalah yang menghadang mahasiswa ketika tengah menjalani studinya dan mengalirnya peluang mahasiswa mengalami simtom-simtom despresi dari berbagai masalah yang mungkin timbul. Seperti yang dijelaskan diatas tuntutan beradaptasi pada kondisi dan situasi lingkungan kampus, tugas yang menggunung, tuntutan akademik, dan lain-lain sangat mempengaruhi hal tersebut. Bahkan menurut Reifman dan Dunkel-Schetter (Karinda, 2020), simtom depresi dan kecemasan menjadi perhatian khusus pada mahasiswa, sekaligus dihubungkan dengan performansi akademik yang rendah dan partisipasi rendah dalam aktivitas kampus.

Menurut Tranggono dkk., (2022), nyatanya dalam menghadapi tuntutan perkembangan di masa dewasa awal dan ketika menjadi seorang mahasiswa, individu akan menghadapi berbagai tantangan. Menurut Santrock (Tranggono dkk., 2022), menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami berbagai hambatan kesehatan, termasuk perasaan tanpa harapan, kesulitan menyelesaikan tugas, kelelahan secara psikis, kesedihan, dan depresi. Menurut Napitupulu dkk., (2022), Mahasiswa pada umumnya dituntut untuk semakin mandiri dan memasuki lingkungan baru di perguruan tinggi, kegiatan kemahasiswaan, hidup dalam lingkungan masyarakat yang baru sehingga mereka rentan mengalami kesepian (Halim & Dariyo, 2016). Kesepian diketahui memiliki berbagai dampak negatif bagi para mahasiswa. Hasil penelitian Umiroh dan Djunaidi (Napitupulu dkk., 2022), menunjukkan bahwa kesepian khususnya berdampak pada aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Pada aspek afektif, mahasiswa rentan mengalami kesedihan, kehampaan, ketakutan, kecemasan, kegelisahan, hingga perasaan tertekan dan depresi ketika mengalami kesepian. Dalam aspek kognitif, kesepian memengaruhi

terutama dari segi motivasi sehingga mahasiswa merasakan kemalasan hingga keputusan. Kesepian juga dapat termanifestasi dalam kategori perilaku dan kesehatan, mengakibatkan kelelahan dan pusing. Hal ini dapat terjadi karena kesepian berkaitan dengan rendahnya regulasi diri dan berbagai perilaku yang memiliki risiko terhadap kesehatan seperti merokok dan inaktivitas fisik, meskipun perilaku ini dapat bervariasi tergantung lingkup sosial-budaya seseorang.

Dalam penelitian sebelumnya oleh Sugianto, Sutanto, dkk., (2020), Menemukan bahwa tingkat welas diri memiliki keterkaitan dengan tingkat kesepian pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat welas diri yang dimiliki mahasiswa, tingkat kesepiannya cenderung lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat welas diri mahasiswa, maka tingkat kesepiannya cenderung lebih tinggi. Temuan dari penelitian ini memberikan pemahaman tentang bagaimana mahasiswa dapat mengatasi perasaan kesepian yang mereka alami. Mahasiswa dapat melatih diri untuk meningkatkan tingkat welas diri agar mampu mengurangi perasaan kesepian selama proses studinya. Upaya ini dapat dilakukan dengan menyadari adanya perasaan negatif yang muncul ketika menghadapi kesulitan di lingkungan universitas, serta mengembangkan sikap yang tidak menghakimi, hangat, dan suportif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, mahasiswa dapat mencapai kesehatan jiwa yang optimal dalam menjalankan peran mereka sebagai mahasiswa.

Dalam penelitian sebelumnya oleh Andriani & Huwae, (2024), Kesejahteraan psikologis dan kesepian saling terkait secara signifikan, terutama pada mahasiswa difabel yang merantau. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa difabel dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah. Kesejahteraan psikologis yang baik mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setiap dimensi ini berkontribusi pada pengurangan kesepian dengan memungkinkan individu untuk merasa lebih terhubung, mandiri, dan puas dengan hidup mereka. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat

meningkatkan rasa kesepian, terutama ketika individu merasa tidak diterima atau tidak memiliki hubungan yang berarti. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang tinggi berperan penting dalam mengurangi kesepian dan mendukung kualitas hidup mahasiswa difabel yang merantau.

Selanjutnya dalam penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Simanjuntak dkk., (2021), Menyajikan bahwa dimensi relasi positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi dalam PWB (Perasaan Kesejahteraan Subjektif) dapat dijadikan prediktor untuk tingkat kesepian pada mahasiswa. Data menunjukkan bahwa tingkat kesepian cenderung menurun ketika mahasiswa memiliki relasi positif yang lebih banyak, penerimaan diri yang lebih tinggi, penguasaan lingkungan yang baik, dan tingkat otonomi yang memadai. Secara keseluruhan, semua dimensi PWB menunjukkan korelasi negatif dengan tingkat kesepian.

Berdasarkan *Pre-liminary* yang sudah peneliti lakukan melalui teknik wawancara terhadap 10 Responden yang merupakan Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, pada tanggal 28 November-01 Desember 2023. Dapat disimpulkan bahwa dalam variabel Belas Kasih Diri 4 dari 10 subjek (40%) terbilang rendah, dikarenakan Subjek cenderung mengalami kesulitan dalam menata waktu dan menghadapi tekanan akademis, terutama dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan rumah, Sebagai anak terakhir subjek merasa dibebani dengan harapan besar dari orang tua, yang bisa menjadi sumber stres dan tekanan, Kebiasaan memendam amarah dan menghindari konflik membuat subjek sulit untuk mengatasi masalah interpersonal, Subjek sering mengalami penyesalan terkait keputusan-keputusan yang diambarnya, terutama dalam hal akademis. Sedangkan 6 dari 10 subjek (60%) terbilang tinggi, dikarenakan subjek menunjukkan kemampuan untuk menyayangi diri sendiri, mencari waktu untuk penyembuhan, dan menerima tantangan hidup, Subjek dapat memahami diri sendiri dalam situasi akademis dan menyadari ketidaksempurnaan dirinya, Kemampuan untuk menata diri sendiri dan menerima tantangan sebagai mahasiswa menunjukkan ketangguhan dan kematangan, Subjek mampu mengungkapkan perasaan dan menghadapi

situasi sulit, seperti rindu saat jauh dari orang tua atau kesulitan dalam magang.

Lalu dalam variabel Kesejahteraan Psikologis 1 dari 10 subjek (10%) terbilang rendah, dikarenakan Subjek kurang mampu menerima berbagai aspek perasaan baik dan buruk karena dirinya sering terbawa emosi secara langsung dihadapan orang yang tidak bersalah, Subjek tidak mampu mengendalikan tekanan sosial yang dialaminya dalam lingkup keluarga sebab dirinya adalah seorang mahasiswa gap year dan belum bisa membanggakan kedua orang tuanya. Sedangkan 9 dari 10 subjek (90%) terbilang tinggi, dikarenakan, Subjek memiliki kemampuan untuk menerima berbagai aspek perasaan, baik negatif maupun positif, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan dapat berinteraksi secara efektif, memiliki kemampuan untuk mengendalikan tekanan sosial dalam berbagai situasi, Kemampuan subjek dalam menata lingkungan di sekitarnya terlihat baik, memiliki kesadaran akan tujuan hidupnya dan memiliki motivasi untuk berkembang, baik dalam hal akademis maupun pengembangan diri, mampu menggunakan kesempatan dengan baik dan memiliki perasaan untuk berkembang dalam berbagai situasi, seperti berorganisasi atau mengikuti kegiatan mahasiswa, mampu mengatasi konflik dengan cara introspeksi dan mencari solusi, mampu mengendalikan tekanan sosial dari orang tua dan memahami alasan di balik tekanan tersebut, memiliki tujuan hidup yang jelas, seperti lulus tepat waktu dan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan passion, mampu menata lingkungan dengan baik, termasuk dalam hal beradaptasi dengan warga sekitar dan memiliki impian dan tujuan hidup yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi orang lain.

Selanjutnya pada variabel Kesepian 10 dari 10 subjek (100%) terbilang tinggi, dikarenakan, subjek menunjukkan ketakutan terhadap orang asing, yang mungkin memengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi sosial dan beradaptasi di lingkungan baru, Terdapat kurangnya kepercayaan subjek pada orang lain, terutama ketika telah merasakan pengkhianatan atau pengalaman yang menyakitkan, yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam

berkomunikasi dan berbagi masalah, Sebagian subjek mengalami perasaan tidak diterima oleh orang lain, baik itu teman-teman atau keluarga, yang dapat memicu perasaan isolasi, kurangnya dukungan sosial, dan rendah diri, Rasa tidak berharga muncul pada beberapa subjek saat tidak mendapatkan perhatian dari orang tua atau merasa dibandingkan dengan anggota keluarga lainnya, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, Beberapa subjek cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan dalam prestasi akademis, seperti tidak lolos ujian masuk Universitas Negeri, yang dapat memicu perasaan rendah diri dan kecemasan terhadap kemampuan diri, Adanya kecenderungan subjek untuk membatasi diri atau menjaga jarak dari orang lain, terutama dalam hal berbicara mengenai masalah pribadi, dapat menghambat proses berbagi dan memperoleh dukungan, Kesulitan dalam mengatasi konflik dan menahan perasaan negatif, seperti marah atau kecewa, dapat merugikan kesehatan mental subjek dan hubungan sosialnya, Beberapa subjek mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, seperti rasa takut, kurangnya percaya diri, dan rasa tidak berharga, yang mungkin memengaruhi keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis mereka, Kondisi seperti perasaan takut terhadap orang asing, kurangnya kepercayaan diri dalam berbicara tentang masalah pribadi, dan perasaan tidak berharga dalam konteks keluarga, menunjukkan adanya tantangan psikologis yang perlu diatasi, beberapa subjek menunjukkan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri dalam situasi kegagalan, yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan motivasi untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan beberapa wawancara personal yang peneliti lakukan mengungkapkan bahwa semua subjek wawancara mengalami kesepian. Hal ini menunjukkan mahasiswa pun bisa mengalami kesepian dengan berbagai macam alasan yang berbeda-beda. Berdasarkan fenomena-fenomena dan hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas, dapat diketahui bahwa belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis dapat memunculkan perasaan kesepian pada mahasiswa. Dengan hal itu peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tepatnya di Universitas Islam 45 Bekasi, dimana sebelumnya

peneliti sudah mengidentifikasi secara langsung permasalahan tersebut dengan data wawancara yang sudah dilakukan pada beberapa responden. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa pengaruh belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?
2. Bagaimana hubungan antara belas kasih diri terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Bagaimana hubungan antara kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Bagaimana pengaruh antara belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara belas kasih diri terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Untuk mengetahui pengaruh antara belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai sumber pendukung dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai pengaruh belas

kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, serta dapat menjadi ide ataupun saran untuk perkembangan dan wawasan dalam penelitian berikutnya baik dalam ranah psikologi sosial, perkembangan maupun pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dalam penelitian ini peneliti mengharapkan untuk dapat dijadikan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya sebagai informasi dan pemahaman pada mahasiswa maupun masyarakat, mengenai pengaruh belas kasih diri dan kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi.