

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi uraian mengenai hal-hal yang mendasari penelitian ini, yaitu latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penulisan skripsi.

A. Latar Belakang Penelitian

Kesepian di dalam kehidupan sosial dapat dialami oleh siapa saja baik pada orang yang bekerja maupun pelajar. Menurut Cherly & Parello (2008) apabila kesepian sudah menjadi sebuah kesedihan maka, individu yang merasa kesepian cenderung kurang peduli terhadap kesehatan tubuhnya sehingga menimbulkan depresi, pola makan yang tidak sehat, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Hal tersebut juga diperkuat oleh Masi (dkk, 2011) bahwa kesepian merupakan suatu keadaan yang tidak baik, perasaan kekosongan dan kurangnya hubungan sosial yang berdampak pada kesehatan fisik serta tekanan mental dalam diri.

Kesepian dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa rantau. Salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah adanya perpindahan lingkungan baru pada mahasiswa khususnya mahasiswa baru (Baron & Byrne, 2005). Menurut Halim & Dariyo (2016) perpindahan yang dilakukan oleh mahasiswa rantau salah satunya adalah untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Merantau merupakan fenomena yang sudah tidak asing lagi terutama bagi mahasiswa. Badan Pusat Statistik tahun 2017 menunjukkan bahwa pada periode 2015/2016, sekitar 1.254.966 mahasiswa menempuh pendidikan di Bandung, hal ini menjadikan Bandung sebagai salah satu kota dengan mahasiswa terbanyak. Tribun Jabar tahun 2018 memberitakan bahwa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) berada pada urutan pertama yang menerima mahasiswa terbanyak melalui SNMPTN dan menjadi urutan ke tujuh yang menerima mahasiswa terbanyak melalui SBMPTN. Menurut data yang diterima dari Sistem Informasi UPI, mahasiswa rantau luar Jawa Barat tahun ajaran 2018/2019 terdapat sebanyak 732

mahasiswa. Tidak meratanya kualitas perguruan tinggi di Indonesia menyebabkan banyaknya mahasiswa yang pindah dari kota asalnya untuk menimba ilmu lebih baik di wilayah Pulau Jawa khususnya Bandung.

Pada tanggal 11 Februari 2018 peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada dua mahasiswa rantau angkatan 2016 berjenis kelamin perempuan yang sedang menimba ilmu di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Dari hasil wawancara pendahuluan tersebut peneliti mendapatkan informasi bahwa kedua mahasiswa tersebut mengalami kesepian. Mahasiswa berinisial N mengalami kesepian pada saat memasuki masa awal perkuliahan. Meskipun tidak terlalu sering, jauh dari orang tua dan berpisah dengan lingkungan lamanya memiliki dampak kesepian yang dirasakan N yaitu merasa gelisah dan selalu berakhir dengan menangis. Hal serupa dirasakan oleh mahasiswa berinisial F namun perbedaannya jika perasaan kesepian yang dirasakan oleh N hanya dialami pada semester awal perkuliahan sedangkan F selalu merasakan kesepian hingga semester berikutnya bahkan sampai saat ini. Menurut F penyebab munculnya kesepian adalah karena merasa rindu dengan orang tua, terkadang F merasa bahwa teman-teman di lingkungan baru kurang memahaminya sehingga kesepian yang dialaminya memiliki dampak yaitu menjadi susah tidur, sedih, dan terkadang menangis.

Terdapat perbedaan yang ditemui individu ketika melakukan perpindahan dari satu daerah ke daerah lain seperti, kultur budaya, bahasa, kondisi tempat tinggal serta perubahan lingkungan (Marta, 2014). Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa asal luar Jawa Barat yang sedang menempuh pendidikan di Jawa Barat. Budaya Jawa Barat memiliki nilai-nilai yang sudah ada sejak lama seperti nilai kesopanan, rendah hati terhadap sesama, hormat kepada yang lebih tua, dan menyayangi kepada yang lebih kecil (Abdulkarim, dkk, 2010). Budaya dan lingkungan baru dapat membuat mahasiswa rantau untuk hidup lebih mandiri dan berusaha untuk memahami budaya baru.

Tuntutan untuk memahami budaya di lingkungan baru dan berusaha mandiri dapat membuat individu kesepian. Hal ini mungkin dapat berlaku pada

mahasiswa rantau semester awal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perlman (dalam Halim & Dariyo, 2016) bahwa remaja dan orang dewasa awal lebih sering mengalami kesepian dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Mental Health Foundation tahun 2010 menemukan bahwa kesepian lebih sering terjadi pada usia 18-34 tahun dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Heinrich & Gullone (dalam Goossens, dkk, 2014) menyatakan bahwa tingkat kesepian yang paling tinggi dimiliki oleh remaja akhir yang baru memasuki universitas. Hal ini dikarenakan remaja akhir banyak mengalami transisi sosial seperti meninggalkan rumah seorang diri, memasuki masa kuliah, atau memasuki dunia kerja. Menurut Steinberg (2002) usia remaja akhir yaitu berkisar antara umur 18-21 tahun. Taylor dkk (dalam Halim & Dariyo, 2016) menemukan bahwa semakin individu bertambah usia maka kehidupan dan kemampuan sosial lebih stabil dan baik, serta dalam hubungan sosial individu tersebut lebih realistis.

Menurut Tuncay & Ozdemir (2008) mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian dikarenakan latar belakang budaya yang berbeda antara tempat tinggal asal dengan tempat perantauan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa jauh dari orang tua mengharuskan mereka untuk memiliki sifat mandiri sehingga menjadikan mereka lebih tertekan dan putus asa (Tuncay & Ozdemir, 2008). Selain putus asa, depresi juga menjadi salah satu akibat dari perasaan kesepian pada mahasiswa (Daniel, 2013).

Kesepian yang dirasakan oleh individu khususnya mahasiswa rantau dapat diatasi oleh *self-compassion*. Menurut Neff (2003) *self-compassioni* didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan, melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Seseorang yang memiliki *self-compassion* dapat membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati (Neff, 2003). Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membuat emosi negatif menjadi emosi positif (Neff & Vonk, 2009). Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Neff & Vonk (2009) pada 102 mahasiswa yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih sedikit menunjukkan emosi negatif dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa keberadaan *self-compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu.

Pada penelitian sebelumnya tentang *self-compassion* dan kesepian dilakukan pada variabel yang berbeda, misalnya kesepian dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2011) menyatakan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan negatif dengan kesepian. Terdapat juga penelitian sebelumnya mengenai *self-compassion* dengan resiliensi. Hasil Febrinabillah & Listyandini (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *self-compassion* dengan resiliensi.

Terdapat penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian yang dilakukan oleh Hidayati (2015), penelitian tersebut tidak dilakukan pada mahasiswa rantau semester pertama akan tetapi dilakukan terhadap siswa pesantren SMP. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan kesepian. Pada penelitiannya Hidayati (2015) menemukan bahwa siswa pesantren SMP memiliki kegiatan yang padat sehingga perasaan kesepian lebih jarang muncul.

Penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian juga pernah diteliti oleh Akin (2010), akan tetapi penelitian tersebut tidak dilakukan di Indonesia melainkan di negara Turki. Perbedaan budaya dapat terjadi oleh Negara manapun termasuk Negara Indonesia dan Negara Turki. Dalam segi budaya, Negara Turki merupakan satu-satunya negara yang memadukan budaya Barat dan budaya Timur, dengan memadukan budaya Barat dan budaya Timur, orang-orang di Negara Turki memiliki sifat lebih selektif dalam banyak hal, sikap disiplin yang tinggi, *to the point* dalam berbicara (Maharani, 2015). Sedangkan Negara Indonesia merupakan Negara yang terletak di benua Asia dan merupakan Negara

kepulauan dengan multi etnis, sehingga terdapat berbagai macam budaya yang berbeda disetiap daerah. Selain itu orang-orang Asia memiliki kebudayaan kolektif seperti bergotong royong, memiliki sifat ramah tamah, dan menghargai orang lain dibandingkan dengan budaya Barat atau Timur, sifat tersebut menjadikan orang-orang Asia cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi (Kitayama & Markus, 2000). Penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa rantau belum banyak ditemukan oleh peneliti.

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang di atas, maka terdapat batasan pokok dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun mafaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang psikologi, yaitu mengenai *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh pembaca, khususnya mahasiswa rantau agar dapat menyelesaikan masalah seperti kesepian dengan memiliki *self-compassion* yang baik seperti tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri, berpikiran secara terbuka serta menyadari bahwa permasalahan yang terjadi merupakan bagian dari kehidupan.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

E. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini terdiri atas lima bab yaitu bab I pendahuluan, bab II kajian teori, bab III metode penelitian, bab IV hasil dan pembahasan penelitian, dan bab V simpulan dan rekomendasi.

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab I dijelaskan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi penelitian.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab II berisi tentang kajian pustaka dan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai kesepian, *self-compassion* dan diakhiri dengan kerangka pemikiran serta hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada Bab III dijelaskan tentang desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data, variabel dan definisi operasional, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Bab IV dijelaskan tentang hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada Bab V dijelaskan tentang simpulan dari penelitian ini dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terlibat atau bagi peneliti selanjutnya.