

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi, baik negeri maupun swasta (Siswoyo, 2007). Ketika menjadi mahasiswa baru, sebagian mahasiswa merasa tegang pada awal kuliah di perguruan tinggi dengan bercampur kesepian. Timbulnya kesepian merupakan ketidakpuasan yang dialami seseorang akibat keadaan relasi sosialnya tidak dapat memenuhi ekspektasi. Kesepian juga bisa mengganggu fungsi eksekutif dalam kognisi serta kesejahteraan mental dan fisik individu (Simanjuntak, Prasetio, Tanjung & Triwahyuni, 2021).

Menurut Gierveld, dkk. (2006) kesepian adalah situasi yang dirasa kurang menyenangkan dan tidak diterima kedalam hubungan yang tidak diinginkan. Diperjelas oleh Lauder, Siobhan, & Kerry (2004) bahwa kesepian digambarkan sebagai perasan negatif yang muncul ketika ada perbedaan. Perbedaan tersebut disebabkan oleh perubahan hubungan sosial individu, perubahan dalam kebutuhan, atau keinginan sosial seseorang yang menimbulkan emosi permusuhan terkait dengan persepsi tidak terpenuhinya kebutuhan intim dan sosial (Blazer, 2002). Kesepian merupakan perasaan yang menyakitkan ketika hubungan sosial tidak sesuai yang diharapkan (Myers, 2012)

Jika kondisi kesepian yang berkepanjangan dan kronis akan mengganggu kesehatan mental dan fisik (Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014). Banyak

variabel yang menjadi faktor resiko kesepian dalam kehidupan manusia. Manusia yang kesepian cenderung dengan mudah diserang depresi, bunuh diri, dan terlibat dalam perilaku merusak diri (Hermann & Betz, 2006).

Pada berita Suara.com edisi 15 Juni 2020, perasaan kesepian sepanjang waktu dikaitkan dengan berbagai kondisi kesehatan psikologis. Orang-orang kesepian kronis dan terisolasi berada pada risiko tinggi menderita depresi. Menurut peneliti Inggris tersebut, kesepian bukan hanya dalam keadaan sendiri, tetapi itu adalah perasaan kurang berhubungan dengan orang lain. Perasaan kesepian ini dapat memicu siklus menyalahkan diri sendiri, harga diri rendah dan disforia yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental.

Kesepian bisa berdampak besar baik kepada kesehatan fisik maupun mental. Pada BBC News edisi 18 Mei 2018, sekitar setiap 40 menit, satu orang meninggal dunia karena bunuh diri di dunia ini. Kebanyakan dari mereka adalah laki-laki, yang tidak membicarakan masalah-masalah mereka atau mencari pertolongan. Kesepian termasuk dalam satu dari lima masalah yang tidak dibicarakan oleh laki-laki itu. Dalam survei yang diselenggarakan oleh BBC's Loneliness Experiment bekerja sama dengan Wellcome Collection ditemukan bahwa orang muda berusia antara 16 hingga 24 tahun merupakan kelompok umur yang paling merasa kesepian. Ketika kesepian menjadi kondisi yang kronis, hal itu bisa berdampak besar baik kepada kesehatan fisik maupun mental. Beberapa kajian mengaitkan antara kesepian dengan peningkatan risiko demensia, penyakit kronis dan perilaku yang berisiko tinggi terhadap kesehatan.

Wawancara yang pertama dilakukan pada subjek berinisial H, pada tanggal 22 Desember 2020, diketahui subjek mahasiswa dari dalam kota. Subjek merasa kesepian, padahal masih mempunyai orang tua lengkap, saudara-saudara dan teman-teman yang mengelilinginya. Subjek merasa sangat malu karena belum bisa membahagiakan orang tuanya. Rasa malu yang dirasakan subjek membuatnya cemas karena tidak mampu menjadi seperti orang-orang disekitarnya yang sukses dan berhasil. Selain itu, subjek adalah orang yang perfeksionis karena dalam mengerjakan tugas-tugasnya harus sempurna, dengan begitu subjek akan mendapatkan nilai yang sangat bagus. Ketika nilai yang diinginkan subjek tidak terpenuhi subjek akan merasa sangat sedih dan merasa dirinya tidak berhasil. Subjek kemudian mencari tau kesalahan yang membuat nilainya tidak sesuai yang diinginkan dan mempelajarinya lagi. Terkadang subjek juga menangis jika sudah sampai rumah. Begitupun jika ada tugas kelompok, ketika hampir selesai dikerjakan dan menurut subjek ada beberapa yang kurang benar subjek akan menggantinya tanpa konfirmasi dengan kelompoknya. Jadi teman-temannya merasa tidak dihargai dan menegur subjek. Kemudian subjek lebih senang ketika ada tugas individu karena subjek merasa tidak ada yang bisa numpang nama ketika ada tugas kelompok. Subjek merasa teman-temannya menghubungi subjek hanya karena ada butuhnya saja. Ketika dikampus subjek apa-apa sendirian dan merasa teman-temannya tidak mau berteman dengannya. Jika subjek mencoba bergabung dengan teman-teman dikelasnya subjek merasa teman-temannya kurang nyaman dengan keberadaannya.

Wawancara yang kedua dilakukan pada subjek yang berinisial D, pada tanggal 24 Desember 2020, diketahui subjek mahasiswa dari luar kota. Karena kuliah diluar kota subjek kost satu kamar dengan temannya. Menurut subjek temannya itu orang yang sangat berantakan, kurang rapi dan susah dikasih tahu. Subjek selalu yang membersihkan dan merapikan kamar kostnya. Subjek selalu merasa resah dan gelisah, apapun harus terlihat sempurna. Ditambah lagi teman-teman subjek selalu mengkritik penampilannya walaupun itu hal yang sepele, misalkan kancing baju subjek akan ada yang terelupas teman-teman subjek akan mengkritik seharusnya diperbaiki dulu atau bajunya tidak usah dipakai lagi. Sering sekali subjek sering mendapat cemoohan dari teman-temannya. Namun subjek masih dilingkungan teman-temanya itu sampai sekarang, agar terlihat mempunyai teman yang banyak. Tetapi subjek sudah kurang nyaman berada dilingkungan teman-temannya yang seperti itu. Subjek hanya bisa memendamnya sakit hatinya sendiri, karena takut jika subjek mengadu ke salah satu temannya akan menyebar ke teman-teman lainnya dan membuat subjek akan dikritik lebih parah. Jika temannya mengkritik subjek merasa sangat malu, merasa dirinya bodoh, kurang teliti dalam berpenampilan dan selalu bawa perasaan. Rasa malu subjek yang berlebihan membuatnya dilanda kesepian, karena merasa dirinya dikucilkan jika penampilannya tidak sesuai standar yang diharapkan. Dan kurang pantas dalam pergaulannya karena kurang modis. Subjek merasa tidak ada yang bisa memahami dirinya dan tidak ada yang bisa mengerti keadaan sakit hatinya karena kritikan teman lingkungannya. Subjek tanpa sadar juga memandang seseorang harus terlihat sempurna. Subjek tipe orang yang tidak pemilih dalam

berteman tetapi jika ada yang tidak sesuai standar yang ditetapkan oleh subjek atau tidak sempurna akan dikritik. Tanpa sadar, subjek akhirnya merasa orang disekitarnya menjauh karena subjek mengkritik cenderung membully.

Wawancara yang ketiga dilakukan pada subjek yang berinisial R, pada tanggal 25 Desember 2020, diketahui subjek mahasiswa dari luar kota. Subjek merasa harus memberi kritik temannya, ketika temannya itu melakukan kesalahan dan temannya itu harus mengikuti saran yang diberikan oleh subjek, karena subjek merasa sarannya itu yang terbaik. Subjek seperti itu dengan maksud agar pertemanannya terjalin dekat dan baik. Jika temannya tidak mengikuti saran yang diberikan subjek, subjek akan merasa kecewa, tidak dianggap. Pikiran negatif subjek membuatnya merasa kesepian karena merasa tidak mempunyai teman yang dapat ia percaya. Setelah pertemanannya agak merenggang perasaan kesepian terus menerus melandanya. Subjek juga tidak mau mencari teman baru lagi karena sulit untuk menjalin hubungan pertemanan yang sesuai harapannya. Ketika kembali mendekati temannya subjek merasa malu karena merasa asing. Subjek merasa bersalah sudah menjauhi temannya dan merasa tidak pantas lagi menjadi temannya.

Dari hasil wawancara diatas menyebutkan jika individu yang mengalami kesepian dapat dimunculkan karena perasaan kosong, tidak percaya diri, standar yang tinggi, putus asa, dan hal negatif lainnya. Kenyataan yang tidak sesuai standar dan rasa malu yang dimiliki seseorang dapat merusak kemampuan berteman dengan mudah dan menghambat untuk berhubungan dekat dengan orang. Oleh karena itu menghindari kontak dengan orang lain dapat menuntun

seseorang pada kesepian (Arslan dkk, 2010). Dan ketidaknyamana jika ada kehadiran orang lain disekitarnya karena malu, dapat menjadikan dirinya merasa kesepian (Carducci & Golant, 2009).

Kesepian dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan perjuangan yang berlebihan dan cenderung menetapkan standar terlalu tinggi untuk kesempurnaan, serta menganggap kekurangan adalah sebagai hal yang tidak dapat diterima (Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001). Dalam kasus perfeksionisme, standar terlalu tinggi dijadikan patokan untuk semua aktivitas, jadi akan mengganggu kinerja yang seharusnya bisa dikerjakan lebih mudah dan cepat jadi tertunda (Antony & Swinson, 2000). Memiliki standar yang tinggi dipandang sebagai aspek positif dari perfeksionisme, yang secara positif terkait dengan memiliki harga diri lebih tinggi. Kemudian sebaliknya, dipandang sebagai aspek negatif dari perfeksionisme, yang secara negatif terkait dengan level yang lebih tinggi yaitu depresi dan harga diri lebih rendah (Ashby & Rice, 2002).

Seseorang yang memiliki standar tinggi untuk dirinya sendiri dapat menimbulkan kesepian, karena merasa dirinya kurang cocok dengan orang disekitarnya yang tidak bisa memenuhi standar darinya. Mahasiswa baru dengan keadaan sosial yang baru juga dapat menimbulkan kecemasan sosial. Kecemasan sosial dapat merusak kemampuan untuk berteman dengan mudah, sehingga dapat menuntun dirinya kepada kesepian. Mereka terlalu khawatir orang lain memiliki standar yang lebih tinggi dan cenderung lebih kritis. Dengan menghindari berhubungan dengan orang lain mereka tidak akan belajar bahwa orang lain

kurang kritis dari yang diharapkan (Arslan, Hamartaa, Urea & Özyeúila, 2010). Oleh karena itu bagi orang-orang yang gelisah terhadap situasi sosialnya, penghindaran membantu mempertahankan keyakinan diri tentang perfeksionisme (Antony & Swinson, 2000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arslan, Hamarta, Urea & Özyeúila (2010) yang berjudul “*An investigation of loneliness and perfectionism in university*”, menunjukkan bahwa perfeksionisme dengan kesepian terdapat hubungan negatif yang signifikan. Yang berarti bahwa semakin tinggi perfeksionisme yang dirasakan maka semakin tinggi juga kesepian yang dirasakan, dan sebaliknya semakin rendah perfeksionisme maka semakin rendah juga kesepian yang dirasakan.

Kesepian juga dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu rasa malu. Rasa malu adalah ketidaknyamanan dan hambatan perilaku ketika ada kehadiran orang lain di dekatnya. Seseorang yang pemalu sangat menginginkan orang lain untuk menerima dirinya, namun mereka tidak memiliki perasaan dan sikap yang mampu menghadapi interaksi sosial (Carducci & Golant, 2009). Dingman & Bloom (2012) rasa malu terjadi ketika seseorang tidak melakukan yang terbaik dalam perilakunya karena takut jika hasilnya akan negatif. Rasa malu dapat disebut sebagai rasa cemas atau rasa canggung saat seseorang berada ditempat baru atau didekati orang yang tidak dikenal. Diperjelas oleh Maltby (2007) bahwa seseorang yang pemalu akan berpikir dan merasa bahwa dirinya sangat lemah dan melihat orang lain memiliki power yang kuat.

Menurut Bas (2010) menyatakan bahwa rasa malu membuat seseorang lebih kepada kondisi yang tidak mau mencari orang lain karena kesulitan dalam menjalin sebuah hubungan. Bednar (2000) ketika seseorang mengalami rasa malu cenderung kesepian karena tidak nyaman dengan situasi lingkungan yang baru, sehingga gagal menjalin hubungan sosial dengan orang yang baru. Kondisi tersebut menyebabkan seseorang memiliki teman yang sedikit, dengan begitu membuatnya tidak bisa berbagi perasaan ketika mempunyai masalah, kondisi tersebut akhirnya membuat seseorang mengalami kesepian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Asih (2019) yang berjudul “Hubungan antara rasa malu dengan kesepian pada mahasiswa baru perantau yang tinggal di apartemen”, menunjukkan bahwa rasa malu dengan kesepian terdapat hubungan positif yang signifikan. Yang berarti bahwa semakin tinggi rasa malu yang dirasakan maka semakin tinggi juga kesepian yang dirasakan, dan sebaliknya semakin rendah rasa malu maka semakin rendah juga kesepian yang dirasakan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas penulis tertarik mengkaji lebih dalam penelitian dengan judul “Hubungan Antara Perfeksionisme dan Rasa Malu Terhadap Kesepian pada Mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara perfeksionisme dan rasa malu terhadap kesepian pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis berbagai pihak. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam lingkup keilmuan psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis berkaitan dengan hubungan antara perfeksionisme dan rasa malu terhadap kesepian pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan informasi bagi mahasiswa tentang hubungan antara perfeksionisme dan rasa malu terhadap kesepian pada mahasiswa.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya.