

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini masyarakat semakin sadar betapa pentingnya kesehatan mental, seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan globalisasi yang antara lain berwujud kemudahan akses informasi global berbasis internet, maka jangkauannya semakin mudah diperoleh sesuai kepentingan atau kebutuhan masyarakat.¹ Kemudahan akses informasi global sebagaimana tersebut di atas mengakibatkan individualisme tumbuh kembang, karena masing-masing tenggelam atau terbelenggu oleh penggunaan aplikasi media sosial secara berlebihan yang akhirnya adalah memperbesar timbulnya kesepian.

Contoh secara riil betapa pentingnya kesehatan mental bagi masyarakat antara lain saat memasuki usia dewasa awal seseorang ingin menemukan jati dirinya, sebagai tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja merupakan pangkal kehidupan yang pasti dilalui seseorang dalam proses pencarian jati diri. Remaja tersebut tidak hanya dihadapkan pada perubahan fisik, namun juga dengan pertanyaan mendasar tentang diri sebenarnya.

Menurut Hurlock masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru, maka dari itu orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa yang lain, maka dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal adalah masa dalam rentang usia 20-40 tahun, pada masa ini terjadi peralihan dari masa ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan identitas diri dan pandangan tentang masa depan yang sudah lebih realistis.² Pada fase dewasa awal berusaha mengeksplorasi mencari dan menemukan jawabannya. Masa dewasa awal benar-

¹Putri Kesyha, Tamora Br Tarigan, Ledi Wayoi, Elsa Novita, *Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa*, Vol 06, dalam *Jurnal on Education*, 2024, hlm.13206-13220.

²Frezy Papatungan, *Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal*, Vol 03, dalam *Jurnal of Education and Culture*, 2023, Nomor 1.

benar menghadapi beragam tantangan atau konflik dan harus menyelesaikannya bila mereka mampu menemukan jati dirinya sesuai yang diharapkan, maka mereka dapat memperoleh jati diri yang kuat dan stabil pada diri seseorang, jikalau diperolehnya kegagalan pada fase tersebut akan menimbulkan krisis identitas atau sebagai kebingungan peran yang dapat berpotensi membuat mereka khawatir dengan citra diri pada orang lain, sehingga mereka akan mengidentifikasi dirinya secara berlebihan, saat inilah dukungan dari orangtua, lingkungan sekitar dapat mempengaruhi krisis identitas remaja kian menjadi parah, yang antara lain munculnya rasa tidak aman, bingung dan kegalauan diri sendiri serta masa depannya, bahkan dapat menimbulkan perasaan tertekan dan kurang percaya diri.

Seseorang yang pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hatinya tidak stabil ataupun perpaduan diantaranya, menandakan timbulnya gangguan kesehatan mental pada dirinya, kondisi tersebut bisa berlangsung beberapa waktu saja ataupun pada jangka waktu lama. Pada saat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental akan dirasakannya ketidaknyamanan psikologis dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.³

Pada masa peralihan dari usia sekolah menengah atas menuju usia perkuliahan, mereka dituntut mau dan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosio psikologis baru yang dihadapinya. Pada kurun waktu itulah mereka merasakan sedang mengalami gangguan kesehatan mental sebagaimana dipaparkan di atas. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa baru yang mengalami gangguan mental emosional, terutama pada para mahasiswa baru bahkan bagi mereka yang baru saja masuk perkuliahan setelah usai menjalaninya masa orientasi baru mereka. Di saat tersebutlah sebagai mahasiswa baru segera perlu melakukan penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikologis, untuk menghindari bahkan mencegah timbulnya gangguan kesehatan mental sehingga kesehatan mental mereka dapat dipertahankannya pada kondisi normal. Pada saat ini pula masing-masing individu memiliki perspektif yang beragam dalam

³Indah Nuraini, Hermien Laksmiwati, *Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa*, Vol.11, dalam Jurnal Penelitian Psikologi,2024,hlm,955.

hal kesepian maupun kesehatan mental mahasiswa baru, sebagai mana yang mereka alami.

Kesehatan mental dapat mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari mahasiswa, baik dalam fungsi sosial, akademik maupun fisik. Mahasiswa penyandang gangguan kesehatan mental dalam kurun waktu lama dan berkepanjangan, dapat mengalami kegagalan dalam menunaikan kehidupan sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan penyakit fisik, kecuali mahasiswa penyandang gangguan kesehatan mental emosional cenderung mengalami penurunan nilai akademis, bahkan bisa juga mengalami putus kuliah akibat di Drop Out oleh almamaternya.⁴

Contoh faktor yang menimbulkan gangguan kesehatan mental mahasiswa antara lain kesepian, hal ini sering kali dialami mahasiswa pada masa peralihan, atau pada masa awal perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa baru. Pada masa tersebut mempunyai perspektif mereka mengenai kesepian dan kesehatan mental sesuai pengalaman mereka, bahkan riwayat hidup mereka.

Ditinjau dari segi kepribadianya, menurut Jung kepribadian manusia dapat digolongkan menjadi tiga kepribadian: *type introvert*, *type extrovert* serta *embivert*.⁵ Berdasarkan dari pendapat Jung tersebut mahasiswa baru ada yang dengan sukarela mau menguraikan penjelasan pada perspektif mereka, dan sebaliknya ada yang tidak mau memberikan penjelasan perspektifnya lebih rinci.

Pada penelitian ini peneliti mengarahkan pembahasan perspektif mahasiswa baru terhadap kesepian dan kesehatan mental, yang dalam realitanya diwujudkan dalam pertemanan merupakan suatu hubungan yang kuat antar individu dengan lingkungan kelas di kampus mereka. Dalam sebuah pertemanan seseorang individu dapat memahami orang lain dan belajar tentang macam-macam perilaku yang dapat dilakukan ataupun yang tidak dapat dilakukan dalam lingkungan bermasyarakat, Pertemanan di awal perkenalan selalu adanya kecocokan pada pengalaman seseorang

⁴Ibid hlm.13207.

⁵Singgih Dirgaganarsa, Pengantar Psikologi, (Jakarta: MUTIARA, 1978), hlm. 73.

yang ditemuinya ataupun kesamaan nasib.⁶ Selanjutnya pada penelitian pertemanan yang dimaksudkan adalah hubungan sosial diantara para mahasiswa baru.

Rochimah (2020) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh kuat terhadap kesehatan mental mahasiswa, beberapa faktor tersebut antara lain faktor; genetika, pertemanan, keluarga, lingkungan sosial dan gaya hidup. Mahasiswa yang acap kali menemui problem kehidupan sangat berat dapat mengakibatkan menyandang gangguan kesehatan mental. Pengalaman hidup yang sangat berat, antara lain: penyesuaian diri di lingkungan sosial baru yang belum pernah dialami sebelumnya, bahkan dapat menimbulkan trauma psikologis jika penyesuaian tersebut tidak berhasil, dapat menjadi faktor dominan pemicu munculnya gangguan kesehatan mental.⁷

Kesepian merupakan sebuah gabungan perasaan negatif yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada individu yang disebabkan karena adanya rasa ketidakpuasan dalam berhubungan atau relasi terhadap orang lain. Kesepian secara kuantitas yakni ketika individu tidak mempunyai teman atau hanya memiliki teman yang sedikit dan tidak seperti apa yang ia inginkan. Sedangkan, kesepian secara kualitatif yakni ketika individu merasa hubungan yang dimiliki terasa kurang menyenangkan dan memuaskan dan tidak sesuai dengan apa yang ia inginkan.

Kesepian tidak hanya diakibatkan oleh kesendirian saja, akan tetapi dapat diakibatkan oleh kebutuhan hubungan yang tidak terpenuhi sebagaimana. Kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian apa yang diharapkan dengan realita yang ada dari kehidupan interpersonalnya yang menjadikan individu merasa sendiri dan kesepian.⁸

Berdasarkan beberapa penjelasan dari kesepian di atas, peneliti memahami bahwasanya kesepian merupakan sebuah keadaan yang tidak menyenangkan yang

⁶Anisah Andiati, "Pertemanan Pada Penerima Manfaat Selama Menjalani Pembinaan Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF)", Skripsi (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019), hlm.3.

⁷Ibid hlm.13207.

⁸Siti Lu'lu'ul Khobir, "Pengaruh Self Disclosure Terhadap Kesepian Pengguna People Nearby (Line) Pada Mahasiswa Di Malang", Skripsi (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023), hlm. 13-14.

timbul akibat kekurangannya kualitas hubungan dan kurangnya jumlah hubungan yang terjalin.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwasanya kesepian adalah sebuah perasaan tertekan yang disertai dengan perasaan tidak puas terhadap dirinya dan rasa ketidakpuasan dalam menjalani relasi dengan orang lain serta adanya rasa ketidaksesuaian yang diharapkan dengan realita yang ada dalam hubungan sosialnya.

Dapat difahami bahwa mahasiswa baru sangat riskan mengalami kesepian, hal tersebut terjadi akibat dari ketidaksiapan mahasiswa untuk memulai hidup baru serta terpisah dari lingkungan orang yang disayangi, ataupun hubungan sosial yang terkondisikan di lingkungan baru, tidak mendukung harapan yang diinginkan, bahkan kesepian mudah tumbuh kembang jika mahasiswa tersebut hanya memiliki seorang teman.

Mental Health Foundation di Inggris pada Mei tahun 2010 melakukan Survey loneliness yang dimana dari jumlah subjek sebanyak 2.256 orang ditemukan bahwa 24% dari subjek merasakan kesepian, dimana subyek tersebut berumur 18-34 tahun, mereka lebih merasakan kesepian dari pada subyek yang memiliki usia di atas 55 tahun.⁹ Berdasarkan penelitian tersebut di atas, peneliti terinspirasi melakukan penelitian dengan para responden mahasiswa baru atau semester awal dalam rentang usia 18 sampai dengan usia 23 tahun serta baru memulai menempuh perkuliahan pada kampus perguruan tinggi. Mahasiswa yang tidak mampu menempuh tantangan utama dari perkembangan psikologis pada masa awal perkuliahan tersebut maka akan menyebabkan relasi sosial mereka minim dan kurang baik. Hal tersebut menjadikan mereka mengisolasi diri mereka, bahkan tidak mampu melewati tantangan perkembangan pada sebagai mahasiswa baru yaitu membentuk hubungan dengan orang lain yang akhirnya memicu tumbuh kembangnya rasa kesepian pada diri mereka.

⁹Baiq Elma Widiyanti, *Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung*, (Bandung: Universitas Bhakti Kencana, 2020), hlm. 2.

Oleh karena itu, Peneliti akan melakukan penelitian tentang bagaimana perspektif para individu mahasiswa kesepian dengan kesehatan mental pada mahasiswa baru di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang sebagaimana dipaparkan di atas, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan dalam pembahasan skripsi ini sebagai berikut: Bagaimana ilustrasi perspektif mahasiswa baru terhadap kesepian dan kesehatan mental di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti secara ilmiah perspektif terhadap kesepian dan kesehatan mental pada mahasiswa baru di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Hasil Penelitian pada sisi Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini diharapkan dapat memberi sumbangan positif di bidang perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang kesehatan mental mahasiswa di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Manfaat Hasil Penelitian pada sisi Praktis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini diharapkan dapat menyumbangkan suatu referensi untuk penelitian selanjutnya serta memberikan informasi mengenai perspektif mahasiswa baru terhadap kesepian dan kesehatan mental di Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.