

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesepian merupakan pengalaman yang dirasakan secara universal dan dapat mempengaruhi orang dari berbagai usia dan latar belakang budaya (Barreto *et al.*, 2021; Peplau, L., & Perlman, 1982). Menurut Cacioppo pada tahun 2010, mengemukakan bahwa kesepian adalah perasaan pribadi yang mengganggu dimana muncul ketika seseorang mengalami perbedaan antara hubungan sosial yang terjadi secara nyata dan hubungan sosial yang diharapkan. Penting untuk diingat bahwa kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh seberapa banyak interaksi sosial yang dimiliki, tetapi lebih pada kualitas dari hubungan tersebut. Penelitian ini didukung oleh pandangan menurut Dagne & Dagne (2019) dan Muttaqin *et al.* (2022), yang menyatakan bahwa kesepian adalah kondisi emosional yang dialami seseorang ketika mereka merasa terasingkan atau terisolasi. Hal ini terjadi karena adanya perasaan ketidakpuasan atau ketidaknyamanan yang timbul karena tidak mencapai harapan relasi atau hubungan sosial yang ideal.

Menurut survei global yang dianalisa oleh Barreto *et al.* pada tahun 2021, kesepian lebih umum dialami oleh dewasa muda daripada yang lebih tua. Transisi dalam lingkungan sosial seperti meninggalkan rumah, memasuki perguruan tinggi, menjalani kehidupan dalam lingkungan masyarakat yang baru, atau memulai karier dapat menyebabkan kesepian pada dewasa muda (Halim & Dariyo, 2017). Kesepian merupakan salah satu tantangan yang dihadapi dalam kehidupan bagi para mahasiswa sebagai remaja akhir yang berada pada tahap peralihan menuju dewasa, yang sering disebut sebagai *emerging adults* (Arnett,

2015). Hal ini karena para mahasiswa sebagai *emerging adults* sering menghadapi proses adaptasi dalam situasi atau lingkungan baru. Mereka dituntut untuk menjadi lebih mandiri ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi, berpartisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan, dan hidup dalam lingkungan masyarakat yang baru, sehingga meningkatkan potensi mereka mengalami kesepian (Halim & Dariyo, 2017).

Berdasarkan data prevalensi dari WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh Surkalim *et al.* (2022), Prevalensi kesepian terendah secara konsisten terjadi di negara Eropa Utara dengan angka 1,8% hingga 4,5% dan prevalensi kesepian tertinggi ada di Eropa Timur dengan angka 5,9% hingga 9,4% untuk dewasa muda. Di Indonesia, studi yang dilakukan oleh Sabtana *et al.* (2020), menemukan tingkat kesepian yang sangat tinggi sebesar 33%, tinggi 23%, agak tinggi 17%, sedang 12%, dan rendah 3%. Studi lain, seperti yang dilakukan oleh Dagne & Dagne (2019), menemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada tingkat lainnya. Namun, hasil penelitian oleh Fauziyyah & Ampuni (2018) dan Fikrie *et al.* (2019), menunjukkan pandangan berbeda, yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tingkat-tingkat lainnya juga dapat mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat pertama.

Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa kesepian berhubungan dengan dampak negatif yang luas dimana menurut Marisa, Dinda & Afriyeni (2019), mahasiswa yang merasa kesepian cenderung kehilangan motivasi dan minat dalam pencapaian akademis. Kesepian dapat berdampak buruk juga pada kesehatan seseorang, seperti meningkatkan risiko depresi, gangguan tidur, masalah jantung, dan bahkan dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada

kematian (Cacioppo, 2010). Tidak hanya itu, kesepian juga berhubungan dengan pemikiran negatif yang dapat membawa seseorang pada risiko pemikiran bunuh diri, ketergantungan pada penggunaan smartphone, dan tingkat agresivitas yang lebih tinggi (Tranggono *et al.*, 2022).

Dampak kesepian di atas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Beberapa contoh faktor yang memiliki hubungan dengan kesepian meliputi faktor spiritual (Shiva, 2022), perceraian orang tua (Umma, 2022), gangguan mental emosional dan hubungan sosial yang tidak tercapai (Fauziyyah & Ampuni, 2018; Prasetio & Rahman, 2019), sifat pemalu (Pratiwi & Asih, 2019), dan kecanduan ponsel (Misyaroh, 2016). Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis atau sumber daya psikologis seperti *psychological well-being*, dapat menjadi alat yang berguna untuk memprediksi tingkat kesepian (Halim & Dariyo, 2017; Pramitha & Dwi Astuti, 2021; Shin & Gyeong, 2023).

Pendekatan *psychological well-being* terbukti lebih efektif karena melibatkan beberapa dimensi psikologis yang penting untuk menghadapi tantangan kehidupan dan memenuhi keberfungsian psikologis yang melibatkan aspek fisik, mental, dan sosial seseorang. Salah satu aspek yang relevan pada *psychological well-being* adalah *positive relationship*, di mana tingkat dukungan yang tinggi dari lingkungan sekitar telah terbukti berhubungan dengan tingkat perasaan kesepian yang lebih rendah pada individu (Liu *et al.*, 2009; Pramitha & Dwi Astuti, 2021; Ruini *et al.*, 2009; Shin & Gyeong, 2023).

Sebelum menjalankan penelitian lebih lanjut, peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan (*gap research*) melibatkan 16 mahasiswa dari program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang, termasuk

mahasiswa yang berasal dari wilayah Malang dan juga luar Jawa Timur. Studi pendahuluan ini bertujuan untuk menggali tingkat kesepian dan kesejahteraan yang dirasakan oleh mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh, tingkat kesepian pada mahasiswa keperawatan ditemukan rata-rata prevalensi kesepian mengalami kategori ringan sebesar 81% Sementara pada kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah sebesar 56%. Meskipun data dari hasil *Gap research* menunjukkan bahwa kesepian mahasiswa dalam kategori ringan, jika mahasiswa mengabaikan perasaan kesepian ini ditambah dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang rendah, mereka bisa terjebak dalam pola perilaku yang tidak sesuai karena adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari dampak negatif yang bisa timbul akibat mengabaikan perasaan kesepian tersebut (Simanjuntak et al., 2021).

Berdasarkan gambaran fenomena yang telah dijelaskan, peneliti memiliki minat untuk melanjutkan penelitian dengan menggunakan judul "Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang".

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melakukan identifikasi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Melakukan identifikasi kesepian pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Menganalisa hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam pengembangan teori di bidang keperawatan jiwa, komunitas dan psikologi terkait ilmu pengetahuan kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa terutama mahasiswa keperawatan.

2. Manfaat bagi Program Studi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga pendidikan untuk merujuk data mengenai jumlah serta kondisi psikologis dan tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa terutama di pendidikan keperawatan.

3. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang digunakan dalam bidang keperawatan, khususnya dalam keperawatan jiwa. Informasi tersebut berkaitan dengan

kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Manfaat untuk Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dan referensi yang berguna dalam meningkatkan pengetahuan, wawasan, serta informasi dalam perkembangan psikologis dan menunjukkan rasa peduli antarmahasiswa atau teman agar tidak adanya lagi mahasiswa yang merasa terasingkan, terisolasi atau perasaan kesepian yang dialami.

2. Manfaat untuk Keperawatan

Dapat digunakan sebagai referensi agar selalu memperhatikan perkembangan psikologis mahasiswa sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan jiwa, keperawatan komunitas dan psikologi.

3. Manfaat untuk penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut untuk meneliti hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian pada mahasiswa dengan pandangan dan variabel yang berbeda lainnya.

1.5. Keaslian Penelitian

1. Menurut Laksmidara & Nashori (2022) dalam penelitiannya yang berjudul *“The State of Loneliness among Migrating Students : The Effect of Psychological Well-Being and Religiosity”*. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif

dan alat ukur dengan kuesioner *Ucla Loneliness*, *psychological Well-Being Multidimensional Scale*, dan *The Centrality of Religiosity Scale*. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh negatif yang signifikan pada kesepian dan tidak ada pengaruh variabel keagamaan pada kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau atau migran, dimana kesejahteraan psikologis menyumbang sebesar 58,2% dalam mempengaruhi variabel kesepian. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada bagian variabel dimana penelitian saat ini hanya berfokus kepada variabel kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa keperawatan baik yang merantau ataupun tidak.

2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2017) dalam penelitiannya "*Relationship Between Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student*" juga menjelaskan bahwa berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif antara setiap aspek kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau dengan total 405 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling* dimana ditemukan hasil $r = .0659$; $p = .000 < 0.005$. Dalam penelitian ini aspek yang paling berpengaruh dengan tingkat kesepian pada mahasiswa yaitu aspek penerimaan diri dengan ($r = 0.520$; $p = 0.000 < 0.05$). Perbedaan penelitian terletak pada responden, yaitu penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa baru yang merantau, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa angkatan 2020 (mahasiswa akhir) dan angkatan 2022 (mahasiswa tingkat II).
3. Dari hasil penelitian yang berjudul "*Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kesepian pada Lansia*" menurut Hapsari & Yek (2022), dengan

pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* pada populasi dengan jumlah kurang dari 100 menyimpulkan mayoritas responden mengalami kesepian sedang karena rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis. Responden tidak memiliki cukup hubungan sosial yang diinginkan dan kurangnya hubungan intim dengan orang lain, terutama bagi lansia yang tidak bekerja sehingga menyebabkan lebih banyak waktu luang di rumah, yang pada akhirnya memicu kesepian. Perbedaan penelitian ini adalah teknik *Sampling* yang digunakan. Penelitian dilakukan pada 194 mahasiswa keperawatan dengan metode pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*.

4. Dalam penelitian yang berjudul “*Loneliness and Psychological Well-Being on International Students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta*” yang diteliti oleh Cahyadi (2019). Penelitian ini dilakukan kepada 20 mahasiswa baru *International* penerima program beasiswa darmasiswa di UNY. Terdapat hubungan negatif antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis darmasiswa universitas Yogyakarta, mayoritas subjek penelitian menunjukkan tingkat kesepian yang rendah dan kesejahteraan psikologis yang sedang. Perbedaan penelitian terletak pada responden, penelitian saat ini meneliti 194 mahasiswa keperawatan yang mulai memasuki tingkat akhir dalam perkuliahan dan bukan hanya meneliti pada mahasiswa yang merantau saja tetapi mahasiswa yang sedang berkuliah ditempat penelitian dilakukan yaitu berasal dari daerah Malang, Jawa Timur.
5. Selanjutnya berdasarkan penelitian Widianti (2020) yang meneliti terkait “Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Bandung” yang dilakukan kepada 49 mahasiswa dengan *total sampling* sebagai metode pengambilan sampel nya. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa 55,1% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dan 59,2% memiliki tingkat kesepian yang rendah. Namun, terdapat sebagian kecil mahasiswa sebesar 20,1% yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi dan tingkat kesepiannya juga masih tinggi yaitu sebesar 6,1%. Oleh karena itu perlu diteliti lebih lanjut apakah terdapat hubungan kedua variabel tersebut terhadap mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sample dengan *total sampling* kepada mahasiswa rantau sedangkan penelitian saat ini menggunakan *accidental sampling* yang dilakukan kepada semua mahasiswa baik yang merantau ataupun asli dari daerah tempat penelitian.

