

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* (HCC), 4 dari 10 orang yang berada di Jabodetabek mengalami kesepian.⁴⁸ Kesepian adalah kondisi yang melekat pada manusia, dan terjadi pada tingkat kognitif maupun afektif. Masa kuliah merupakan masa transisi dari sekolah ke jenjang belajar yang lebih tinggi, seseorang mungkin mengalami kesepian karena pindah dari rumah ketika memasuki jenjang perkuliahan sehingga berkurangnya ikatan dengan keluarga atau bahkan bisa karena mencoba mengembangkan hubungan sosial baru. Sebagian besar manusia pernah mengalami kesepian pada suatu waktu sepanjang rentang hidupnya. Kesepian mewakili sejauh mana jaringan sosial yang dirasakan individu lebih kecil atau kurang memuaskan daripada yang mereka inginkan. Meskipun kesepian umumnya diyakini terjadi ketika individu terisolasi secara sosial dan kurang memiliki teman, kesepian tidak identik dengan kesendirian. Faktanya, kesepian dapat terjadi baik saat ada atau tidak adanya hubungan sosial.^{1, 2, 50}

Menurut *Aristoteles*, manusia merupakan makhluk sosial yang dibuktikan dengan hubungan-hubungan sosial yang dibangun dalam menghadapi masalah dan memenuhi kebutuhan hidupnya.³ Penting untuk membedakan antara kesendirian dan kesepian. Secara khusus, mungkin saja

individu yang memilih untuk menyendiri belum tentu merasa kesepian dan, sebaliknya, individu dengan jaringan sosial yang luas mungkin masih mengalami tekanan yang terkait kesepian. Oleh karena itu, mengalami kesepian lebih kompleks daripada sekedar menganggap ukuran jaringan sosial seseorang sebagai indikator kecenderungan seseorang mengalami kesepian.¹

Kesepian terbagi menjadi dua jenis : emosional dan sosial.⁴ Kesepian emosional mengacu pada kurangnya hubungan dekat dan intim. Sedangkan kesepian sosial mengacu pada kurangnya pengalaman pergaulan antar pribadi, atau jaringan sosial yang tidak mencukupi baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian dalam berbagai situasi dan fase pertumbuhan yang berbeda merupakan konstruksi kompleks yang mencakup 3 dimensi terkait: (1) kesepian intim; (2) kesepian relasional, dan (3) kesepian kolektif. Kesepian intim mengacu pada ketidakhadiran seseorang yang berarti, kesepian relasional berkaitan dengan ada/tidaknya persahabatan yang berkualitas, dan yang terakhir, kesepian kolektif berlaku untuk identitas sosial atau “*active network*” yang berharga bagi seseorang.⁵ Kesepian terbagi atas beberapa tingkatan, yaitu ; tidak kesepian, kesepian rendah, kesepian sedang, dan kesepian berat.⁶

Stres akademik adalah kondisi seseorang yang mengalami stres yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.⁷ Peneliti sebelumnya menjelaskan bahwa stres akademik mencerminkan persepsi individu terhadap frustrasi akademik yang merugikan beberapa tujuan akademik, konflik akademik, dan tekanan akademik yang terjadi ketika

mahasiswa berada dalam tuntutan waktu dan energi yang berat untuk memenuhi tujuan akademik, dan kecemasan akademik.⁸

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik terjadi di semua tingkatan sekolah, namun ketika mencapai universitas, stres tersebut berada pada puncak tertingginya karena beban kerja yang berat dan kompleksitasnya.⁹ Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang berlebihan dapat menurunkan kinerja akademik mahasiswa; perilaku yang mengarah pada kebiasaan buruk seperti penundaan akademik.¹⁰ Efektivitas stres akademik yang tinggi sebagai stres psikososial telah diketahui dengan baik mengenai dampak negatifnya terhadap hasil fisiologis dan psikologis manusia.¹¹

Berdasarkan pemaparan yang tertera di atas, peneliti berminat meneliti mengenai “Hubungan Kesepian dengan Persepsi Stres Akademik pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan”.

1.2 Rumusan Masalah

Kurang banyak penelitian mengenai hubungan kesepian dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa/i kedokteran. Belum ada penelitian yang meneliti mengenai hubungan hal tersebut pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran di Universitas Pelita Harapan, maka dari itu, peneliti hendak melakukan penelitian tentang hubungan kesepian dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kesepian pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Untuk mengetahui tingkat persepsi stres akademik pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfaat Penelitian

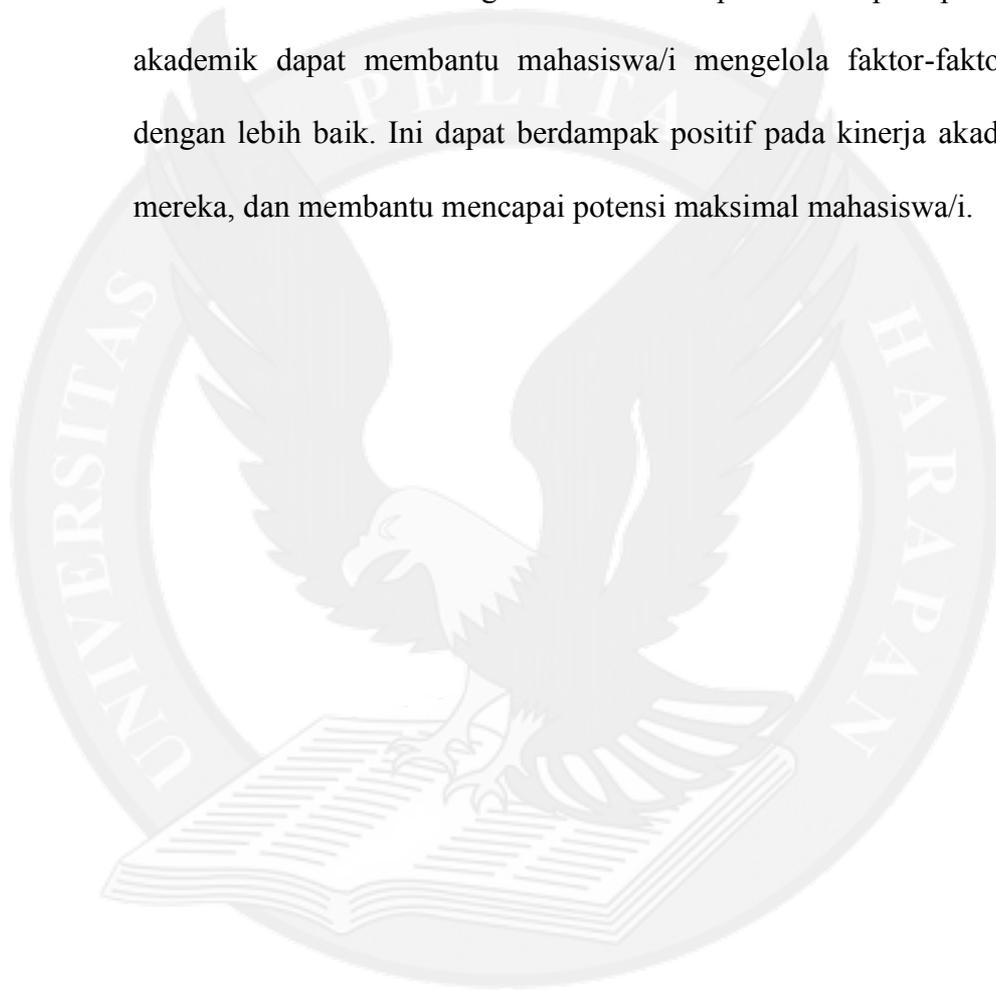
1.5.1 Manfaat Akademis

1. Memberikan wawasan yang lebih baik kepada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai hubungan kesepian dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa/i.
2. Dapat menjadi referensi selanjutnya dalam penelitian berikutnya yang ditargetkan untuk mengatasi masalah kesepian dan persepsi stres akademik pada populasi mahasiswa/i.

3. Dapat membantu dalam pengembangan program yang bertujuan untuk mengurangi kesepian, mengelola persepsi stres akademik yang dapat menghambat pencapaian akademik mahasiswa/i.

1.5.2 Manfaat Praktis

Memahami hubungan antara kesepian dan persepsi stres akademik dapat membantu mahasiswa/i mengelola faktor-faktor ini dengan lebih baik. Ini dapat berdampak positif pada kinerja akademik mereka, dan membantu mencapai potensi maksimal mahasiswa/i.



Ada tiga dimensi resiliensi akademik, yaitu: ³⁵

1. *Perseverance* atau Ketekunan

Mewakili bagaimana perilaku seseorang bertindak ketika mereka menghadapi kesulitan akademik. Menurut Cassidy (2016), ketekunan adalah kemampuan seseorang untuk merancang strategi dengan baik ketika menghadapi tantangan. Mereka harus berani, disiplin, mampu mengendalikan diri, gigih, dan fokus pada tujuan mereka. Ketekunan juga merupakan cara untuk menunjukkan kerja keras dan usaha, gigih, berpegang teguh pada rencana, menggunakan feedback, memecahkan masalah imajinatif, dan menangani kesulitan dengan melihatnya sebagai kesempatan untuk menghadapi tantangan.

2. Refleksi dan pencarian bantuan adaptif

Melibatkan berpikir tentang apa yang baik dan buruk, menemukan metode pembelajaran yang tepat, berusaha mendapatkan bantuan, dukungan, dan dorongan, mencoba melacak pencapaian, dan memberikan hadiah dan sanksi. Refleksi diri sangat penting untuk menangani tantangan. Seseorang dapat menghadapi tantangan akademik jika mereka menyadari kelebihan dan kekurangannya dan menganalisis strategi yang efektif untuk menanganinya. Seseorang yang mengetahui kekuatan dan kelemahan mereka cenderung mengetahui apa yang ia butuhkan, siapa yang dapat membantunya, dan seberapa jauh ia memerlukan bantuan untuk menerapkan kemandirian.