

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesepian merupakan suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang, yang terjadi akibat hubungan interpersonal saat ini tidak sesuai dengan harapan yang telah dibentuk sehingga menjadi pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan menyedihkan berupa rasa sedih, merasa tidak berdaya, putus asa dan hampa. Sears, Freedman, & Peplau, (1985) mengatakan bahwa kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial yang dijalani kehilangan ciri-ciri pentingnya, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Ciri kuantitatif dalam kesepian ini yaitu kita mungkin tidak mempunyai teman atau hanya sedikit teman dan tidak seperti yang diinginkan, tetapi kekurangan itu juga dapat bersifat kualitatif dimana individu merasa bahwa hubungan sosial di lingkungan bersifat dangkal atau kurang dalam dan tidak bermakna. Individu bisa saja merasa kesepian dalam kesendirian dan bisa mengalami kesepian di tengah keramaian.

Kesepian yang dirasakan akan memberi efek negatif pada individu yang mengalami hal tersebut. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Baron & Byrne, (2003) yang mengatakan bahwa kesepian merupakan keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh keinginan akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Kesepian yang dirasakan oleh individu karena ketidakhadiran individu-individu yang dirasa sangat penting bagi dirinya sehingga individu tersebut merasa sendirian dan berakibat mengalami depresi, hilangnya kepercayaan diri, mengkonsumsi alkohol atau bahkan yang paling fatal berusaha untuk bunuh diri. Lake (Hidayati, 2015) menjelaskan bahwa yang menjadi penyebab seseorang mengalami kesepian adalah ketika harus berada jauh dari rumah dan terpisah jauh dari individu-individu yang disayangi seperti orang tua dan teman-teman. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Baron & Byrne (2003) yang menyatakan bahwa perpindahan ke lokasi baru atau tempat yang baru dapat menjadi penyebab menimbulkan kesepian.

Salah satu contoh perpindahan tempat tinggal adalah dengan merantau yang biasa dilakukan oleh mahasiswa untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi yang diinginkan. Naim (Solihin, 2013) menerangkan bahwa merantau sebagai suatu proses yang dilakukan dengan meninggalkan kampung halaman dengan tujuan mencari pekerjaan sebagai penghidupan, menuntut ilmu atau mencari pengalaman dan bermaksud kembali lagi. Mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah maka mereka disebut sebagai seseorang yang sedang merantau dan berpotensi mengalami kesepian karena kondisi dimana harus tinggal jauh dari keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Firda (2015) mengemukakan bahwa hal-hal yang dirasakan oleh mahasiswa perantau ketika tinggal di perantauan antara lain yaitu, merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, merasa kesepian, tidak betah, dan ketidaksiapan untuk hidup mandiri. Kondisi dimana tinggal jauh dari rumah, terpisah dari keluarga dan orang-orang yang disayangi inilah yang dapat menjadi faktor munculnya kesepian. Mahasiswa merasa ketegangan yang muncul pada awal kuliah di perguruan tinggi bercampur dengan kesepian yang timbul karena perpisahan dengan teman dan keluarga, serta kecemasan tentang pembentukan kehidupan sosial yang baru, hal ini nampak pada wawancara berikut ini:

Subjek I:

“Saya tuh yah mbak masih sering ingin pulang kampung, rindu dengan kamar saya di rumah, rindu sama ibu dan bapak apalagi sama teman-teman saya yang di kampung, kalau habis shalat ashar kaya gini biasanya saya duduk terus ngobrol sama ibu...”

Subjek II :

“Saya masih merasa kesulitan bangun pagi, biasanya yang bangunin ibu, tapi sekarang apa-apa harus bisa sendiri, harus nyuci baju sendiri dan....., “anak-anak di kosan saya orang-orangnya pada cuek-cuek semua mbak, asyik sendiri-sendiri jadi sayanya takut buat bertegur sapa, nanti saya dibilangin sok kenal dan...”

Subjek III

“Sejauh ini di kampus saya hanya punya satu orang teman mbak, teman ke masjid, ke kantin....., tapi kalau dia lagi nggak shalat, aku ke masjid sendiri, dan disitu berasa banget sedihnya tidak ada teman...di tengah keramaian di masjid tapi aku masih merasa sendiri”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau bersumber dari ketidaksiapan mahasiswa untuk memulai hidup baru dan berpisah dari orang-orang yang disayangi dan hubungan sosial yang terbentuk di lingkungan baru tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan serta hanya memiliki seorang teman.

Tugas utama dari perkembangan psikologis selama periode bangku kuliah adalah untuk mendapatkan keintiman dan menghindari kesepian Zhao (Higuang, Ang, & Hang, 2015). Tugas ini pada mahasiswa terjadi ketika dimasa awal perkuliahan atau di semester-semester awal. Usia mahasiswa semester awal diantara 18-22 tahun, memasuki usia remaja akhir dan sebagai masa transisi menuju usia dewasa. *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 (*Mental Health Foundation*, 2010). Hal ini juga menjadi landasan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap remaja dengan usia 18 tahun keatas yang baru memulai menempuh perkuliahan di luar daerah tempat tinggal asal dari mahasiswa. Ketika seorang mahasiswa tidak mampu memenuhi tugas utama dari perkembangan psikologis pada bangku kuliah tersebut maka akan menyebabkan relasi sosial yang kurang baik. Hal ini menyebabkan remaja mengisolasi diri sendiri karena tidak terpenuhi tantangan perkembangan pada masa remaja yaitu membentuk hubungan dengan orang lain sehingga memicu timbulnya rasa kesepian.

Heinrich dan Gullone (Vanhalst, dkk., 2012) mengatakan bahwa meskipun sebagian besar remaja berhasil dalam menangani tantangan tugas ini, namun remaja lain mungkin mengalami kesulitan dalam melakukannya. Hal ini

disebabkan beberapa perubahan yang terjadi dalam jaringan sosial, sehingga menimbulkan kesepian dan gejala depresi yang relatif umum dan saling terkait dalam periode kehidupan. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau jika dibiarkan begitu saja dan terus menjadi beban psikologis akan berakibat munculnya stress yang berkepanjangan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Baron & Byrne, (2003) bahwa kesepian berpengaruh negatif terhadap afek atau perasaan individu, termasuk depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang ditampakkan dengan kondisi atau perasaan ketidakberdayaan, dan rasa malu.

Individu yang kesepian melihat bahwa dirinya berbeda dari orang-orang di sekelilingnya dan memiliki lebih sedikit pengalaman hubungan yang dekat atau berpasangan dibanding orang lain sehingga biasanya mereka hanya mempunyai sedikit teman dan menjalin sedikit persahabatan. Kondisi tersebut terjadi saat individu harus berada disituasi sosial baru dan adanya perasaan tidak nyaman sehingga individu tidak mampu bahkan gagal untuk ikut berpartisipasi dalam situasi sosial tersebut. Ozodasik (Yusuf, 2015) mengatakan bahwa individu yang merasakan kesepian biasanya akan timbul perasaan bersalah, tidak berguna, tidak percaya diri dan tidak memiliki fungsi yang baik untuk lingkungan sekitarnya.

Hulme (Yusuf, 2015) berpendapat bahwa manusia sebagai makhluk sosial, memiliki motivasi untuk mencari dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, misalnya dengan keluarga, saudara, teman, atau pasangan. Jika seseorang tidak dapat menemukan lingkungan yang memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan akan keakraban dalam sebuah hubungan, akibat yang mungkin terjadi adalah munculnya perasaan kesepian. Sears, Freedman, & Peplau, (1985) mengatakan bahwa individu yang mengalami kesepian adalah individu yang memerlukan individu lain yang bisa dan bersedia untuk melakukan komunikasi sehingga terjalin suatu hubungan yang baik dan mendapat dukungan sosial dari individu yang dipercaya menyayangi individu tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa bentuk dari dukungan sosial yang diharapkan oleh setiap individu adalah sebagai kehadiran atau adanya seseorang yang dipercayai dan mampu mengerti serta dapat menghargai serta mencintai individu sehingga menimbulkan rasa

nyaman, perhatian, penghargaan dari individu di luar diri orang tersebut. Hal ini juga didukung dengan hasil survei yang dilakukan oleh Berscheid (Distel dkk., 2010) ketika ditanya “*apa yang diperlukan untuk kebahagiaan?*” mayoritas jawaban yang berikan adalah “*hubungan dengan keluarga dan teman-teman*” sebagai hal yang paling penting. Hal ini menunjukkan bahwa untuk bisa merasakan kebahagiaan dan menghindari kesepian individu sangat membutuhkan keluarga dan teman sebagai sumber dalam memperoleh dukungan sosial.

Mazbow (Made Ni, 2013) bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik akan menjadikan individu tersebut lebih yakin dan mampu dalam penyesuaian terhadap stress dan mampu mengurangi kesepian yang dirasakan. Mahasiswa perantau semester awal membutuhkan dukungan sosial dalam memulai kehidupan sosial yang baru dan terhindar dari kesepian, hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Moore (Riza & Tarmidi, 2010) mengatakan bahwa ketidakhadiran dukungan sosial pada kehidupan seseorang dapat memicu hadirnya kesepian yang dirasakan oleh seseorang. Pernyataan ini juga didukung oleh Hawkley & Cacioppo (Higuang, Ang & Hang, 2015) yang mengatakan bahwa temuan yang dilaporkan oleh beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kesepian saling berkorelasi negatif. Nicolaisen & Thorsen (Higuang, Ang & Hang, 2015) juga mengemukakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang baik tidak akan merasa kesepian, hal ini berbeda dengan individu dengan dukungan sosial yang kurang baik atau sangat sedikit mendapatkan dukungan sosial. Hal ini berarti dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dan dalam melawan kesepian

Penelitian yang dilakukan oleh Higuang, Ang & Hang, (2015) yang berjudul pengaruh rasa syukur terhadap kesepian pada mahasiswa di China dengan dukungan sosial sebagai mediator menyatakan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh negatif pada kesepian yang dialami oleh mahasiswa dan ketika individu memiliki rasa syukur yang tinggi maka mereka akan merasa mendapatkan dukungan sosial yang lebih, dengan demikian mereka merasa kurang kesepian dari mereka yang kurang bersyukur. Hal ini yang mendasari peneliti untuk

melakukan penelitian kembali hubungan antara kesepian dan dukungan sosial tanpa menggunakan variabel rasa syukur pada mahasiswa perantau di Indonesia.

Faktor lain yang dapat menurunkan kesepian adalah rasa memiliki. Baumeister dan Leary (Jones dkk., 2007) menyatakan bahwa manusia adalah makhluk sosial, kebutuhan untuk memiliki dan diterima adalah hal yang sangat mendasar dan merupakan suatu dorongan untuk seseorang dalam berhubungan dan bertindak dengan manusia lain serta aktivitas dan pemikiran individu. Bila hal ini tidak terdapat dalam diri manusia maka akan memunculkan suatu permasalahan. Hal ini berarti rasa memiliki itu sendiri termasuk hal mendasar yang menjadi kebutuhan dalam kehidupan seseorang karena rasa memiliki akan memiliki dampak yang nyata terlihat di dalam perilaku seseorang.

Mahasiswa memiliki resiko kesepian dan munculnya masalah psikologis lainnya ketika tidak terdapat rasa memiliki dalam diri. Hal ini berarti rasa memiliki merupakan hal yang berpengaruh terhadap kesepian dan mahasiswa perlu akan kehadiran rasa memiliki dalam diri mereka karena, individu yang memiliki rasa memiliki akan bertindak peduli, terikat, memiliki empati, termotivasi bahkan mampu memberdayakan dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Zhao, Wang, Chau, & Zhang, (2012) yang mengatakan bahwa ketika orang mengalami rasa memiliki, mereka cenderung sehat dan bahagia. Sebaliknya, menurut Carpiano RM & Bhugra (Liu, Yu, Wang, Zhang, & Ren, 2014) kurangnya rasa memiliki akan menghasilkan pengalaman emosional negatif seperti kecemasan, depresi, marah, sedih, dan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Liu, Yu, Wang, Zhang, & Ren, (2014) juga membahas keterkaitan antara rasa memiliki dimana kesepian dapat muncul dan menjadi penyebab yang cukup besar sebagai pemicu munculnya masalah psikologis untuk anak-anak maupun remaja ketika tidak terdapat rasa memiliki dalam diri mereka.

Mahasiswa perantau semester awal ketika mereka menginginkan hidup sehat dan terhindar dari rasa kesepian itu sendiri maka mereka membutuhkan atau perlu untuk menumbuhkan rasa memiliki dalam diri mereka, sehingga mampu menciptakan pengalaman yang positif terhadap lingkungan baru mereka. Curtin, Stewart, & Ostrove, (2012) mengatakan bahwa rasa memiliki itu sendiri mengacu

pada hubungan internal dari sebuah individu dan kelompok dimana ia berada, dengan adanya dasar penerimaan dan keterlibatan individu dalam kelompok atau sistem tertentu. Hal ini memiliki arti bahwa rasa memiliki lahir dari dalam diri individu disaat individu diterima dan dilibatkan dalam sebuah kelompok atau sistem dimana individu itu berada, dibawah ini wawancara yang mendukung pernyataan ini:

Subjek I:

“Tetangga kos saya Alhamdulillah baik sama saya mbak, yah walaupun awalnya kita masih sering saling ketawain cara ngomong kita yang berbeda, karna akukan dari kalimantan naa sementara anak kos yang lain ada yang orang jawa, ada juga satu orang, dia dari tegal kalau ngomong rada lucu gitu....., tapi kita semua bisa berbagi kok mbak....”

Subjek III:

“Saya senang bisa berbagi dengan teman saya, kita bisa berbagi cerita, kalau saya ada tugas, terus saya merasa kesulitan, teman saya mau bantuin buat ngerjain mbak, dia juga pernah pinjemin saya laptopnya karna di awal kuliah saya belum punya laptop, kita saling membantu...”

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diatas dapat disimpulkan bahwa siapapun bisa mengalami kesepian karena tinggal dibawah kondisi budaya yang berbeda namun dengan berbagi dan menerima perbedaan mahasiswa mampu membantu mahasiswa untuk mengurangi kesepian yang mungkin dirasakan.

Mahasiswa perantau yang mau untuk saling merasakan dan berbagi serta rasa memiliki terhadap orang lain di lingkungan baru mereka, maka akan cenderung melahirkan penerimaan lingkungan terhadap kehadiran individu tersebut dan menghadirkan pengalaman subjektif yang menyenangkan. Fisher (2013) yang mengatakan bahwa rasa memiliki diartikan sebagai pengalaman individu dimana individu merasa dihargai, dibutuhkan, dan diterima oleh orang-orang di lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan apa yang tercantum dalam *Encarta World English Dictionary* (Muhaeminah, 2015), rasa memiliki merupakan perasaan seolah berada di “rumah” yaitu kondisi dimana seseorang merasa dirinya diterima dan nyaman dalam sebuah tempat atau kelompok tertentu.

Rasa memiliki sebagai pengalaman keterlibatan pribadi (dalam sistem atau lingkungan) bahwa individu merasa dirinya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sistem atau lingkungan tersebut (Jones, Lathlean, Maguire, & McMillan, 2007). Hal ini berarti rasa memiliki sebagai kebutuhan mahasiswa perantau semester awal untuk dapat diterima, diakui, dan dihargai oleh sekelompok orang lain, dengan begitu mahasiswa mampu memiliki dan mengembangkan pengalaman rasa memiliki dalam diri yang dapat menghalangi munculnya suatu permasalahan antara lain kesepian. Mellor dkk., (2008) menyatakan bahwa jika kebutuhan rasa memiliki belum terpenuhi maka hal tersebut dapat merupakan faktor risiko untuk kesepian, dan yang kesepian mungkin kemudian menjadi faktor risiko untuk mengurangi kesejahteraan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dengan jelas bahwa rasa memiliki merupakan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi dan ada dalam diri individu untuk mengurangi maupun menghindari hadirnya rasa kesepian itu sendiri.

Kesepian dan rasa memiliki pengaruh terhadap keterhubungan individu dengan individu lain di luar dirinya. Ketika merasa kesepian maka kemungkinan akan mempengaruhi rasa memiliki dan ketika kita mempunyai rasa memiliki yang baik maka akan mempengaruhi rasa kesepian yang dirasakan dan pada akhirnya keduanya akan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Mellor dkk., (2008) menjelaskan bahwa kesepian dan rasa memiliki merupakan persepsi subjektif dalam keterhubungan individu dengan orang lain yang berdampak terhadap kehidupan. Freeman, Aderman, & Jensen pada tahun 2010 juga mengemukakan bahwa efek rasa memiliki terhadap siswa yaitu (a) rasa memiliki memberikan dampak terhadap perkembangan akademik, motivasi intrinsik dan nilai tugas; (b) siswa memiliki persepsi kehangatan dan keterbukaan, dorongan partisipasi mahasiswa, dan keinginan organisasi; dan (c) rasa memiliki meningkatkan rasa penerimaan sosial. Hal ini berarti rasa memiliki mempunyai banyak dampak yang positif terhadap mahasiswa perantau di semester awal perkuliahan mereka selain dapat membantu dalam menghindari kesepian, rasa memiliki juga berpengaruh terhadap akademik dan juga hubungan sosial.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Curtin, Stewart, & Ostrove pada tahun 2012 yang berjudul dampak dari persepsi diskriminasi dan rasa memiliki terhadap kesepian dari anak-anak pekerja migran di Cina. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua persepsi diskriminasi dan rasa memiliki secara signifikan berkorelasi dengan kesepian dari anak-anak pekerja migran. Rasa memiliki atau rasa memiliki yaitu adanya perasaan diterima dan dihargai pada lingkungan baru mereka, memainkan peran penting dalam hubungan antara persepsi diskriminasi dan kesepian dari anak-anak pekerja migran. Peneliti akan melakukan penelitian kembali tentang hubungan antara rasa memiliki terhadap kesepian namun tanpa mengukur variabel persepsi diskriminasi terhadap subjek dan lokasi yang berbeda. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro Semarang.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dan rasa memiliki dapat mempengaruhi kesepian pada mahasiswa perantau disemester awal perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara ketiga variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu: apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan untuk perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial mengenai kesepian.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan memberikan informasi mengenai seberapa besar hubungan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau di semester awal perkuliahan.