

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kata merantau tentunya bukanlah hal yang asing terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu atau seseorang yang melanjutkan jenjang pendidikannya dari bangku SMA menuju jenjang yang lebih tinggi yaitu perkuliahan. Merantau dapat diartikan sebagai kegiatan meninggalkan daerah asal atau tanah kelahiran dalam kurun waktu tertentu. Dalam hal ini, mahasiswa perantauan dapat dikatakan sebagai golongan terpelajar yang meninggalkan daerah asalnya untuk melanjutkan studi ke jenjang pendidikan tinggi dengan harapan merubah kehidupan masa depan yang lebih baik (Debora dkk., 2021). Seiring berkembangnya zaman, para lulusan SMA banyak yang ingin melanjutkan pendidikannya dengan berkuliah ke perguruan tinggi, baik itu perguruan tinggi yang berada di asal daerahnya maupun di luar kota seperti Pulau Jawa, Kalimantan, Sulawesi, atau di wilayah lainnya. Hal ini dikarenakan tuntutan dunia kerja di Indonesia yang masih banyak menetapkan gelar sarjana sebagai prasyarat minimum untuk mendaftar pekerjaan di perusahaan dan sebagainya. Sebagai seorang mahasiswa perantau, pastinya menginginkan pengalaman hidup baru yang lebih baik melalui perguruan tinggi yang dipilihnya. Dari berbagai macam alasan seseorang untuk merantau, salah satu alasan banyaknya mahasiswa perantau yaitu karena pendidikan berkualitas di Indonesia yang belum merata dan perguruan tinggi yang terakreditasi baik di Indonesia masih didominasi oleh perguruan tinggi di Pulau Jawa (Rufaida & Kustanti, 2017). Oleh sebab itu, banyak pelajar khususnya mahasiswa yang menjadikan Pulau Jawa sebagai pilihan mereka untuk menempuh pendidikan, salah satunya yaitu UIN Sunan Gunung Djati yang berada di Kota Bandung.

Kota Bandung sendiri merupakan salah satu kota yang paling banyak diminati oleh para perantau baik untuk menuntut ilmu maupun mencari pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan survei yang dilakukan oleh GoodStats tahun 2023 yang menyatakan bahwasanya mayoritas responden memilih Yogyakarta, Bandung, Malang, dan Jakarta sebagai kota terbaik untuk menempuh pendidikan. Berdasarkan survei tersebut, Bandung menempati urutan kedua dengan persentase sebesar 75% setelah Yogyakarta sebagai kota pilihan masyarakat Indonesia untuk menuntut ilmu. Mahasiswa biasanya berada pada usia dewasa awal dimana akan mengalami dan melewati fase transisi sosial seperti meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki perguruan tinggi, ataupun memasuki dunia kerja (Halim & Dariyo, 2017). Di samping keinginan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas, mahasiswa rantau juga kerap kali dihadapkan oleh berbagai

perbedaan dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari seperti budaya, hubungan sosial, lingkungan, serta pola hidup baru yang rentan menyebabkan kesepian.

Kesepian atau *loneliness* dapat dikatakan sebagai masalah umum dan masalah yang cukup sering dirasakan dalam perkembangan hidup manusia seiring bertambahnya usia maupun salah satu bentuk pengalaman hidup yang dialami oleh tiap individu. Seperti yang dikemukakan dalam Rantepadang & Gery (2020), *Mental Health Foundation* tahun 2016 mengungkapkan bahwa 1 dari 10 orang di dunia sering merasakan *loneliness* yang berisiko mengarah kepada berlanjutnya depresi. Selain itu, terdapat survei yang dilakukan secara menyeluruh di Inggris tahun 2014 oleh *Aviva health check report* yang menyatakan 48% dari kelompok berusia 18 - 34 tahun juga sering mengalami *loneliness* (Rantepadang & Gery, 2020).

Lebih lanjut, dilakukan survei oleh *Health Collaborative Center* (HCC) Jakarta pada tahun 2023 yang melibatkan 1.299 responden Jabodetabek bahwasanya separuh dari masyarakat Jabodetabek mengalami kesepian, dimana 44% responden mengalami kesepian sedang dan 6% mengalami kesepian berat. Dalam survei tersebut juga dikatakan bahwa sekitar 51% masyarakat di bawah usia 40 tahun mengalami tingkat kesepian sedang dan sekitar 56% perantau di Jabodetabek pun merasakan kesepian yang berarti kesepian ini banyak melanda masyarakat yang berusia produktif (Hasnadi, 2024).

Sebagai mahasiswa yang umumnya pada masa remaja akhir hingga masa dewasa awal, perkuliahan menjadi salah satu periode dalam kehidupan mahasiswa dalam mencari dan memahami berbagai sudut pandang maupun mengembangkan hubungan dekat dengan orang lain (Shafiananta dkk., 2024). Masa remaja akhir hingga masa dewasa awal dikategorikan memiliki rentang usia 18 - 25 tahun, dimana pada masa ini mahasiswa dituntut untuk memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan serta kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibrin, 2018). Di masa inilah, mahasiswa yang merantau cenderung merasa kesepian dikarenakan akan mengalami tuntutan untuk menghadapi latar belakang sosial budaya yang berbeda, tinggal jauh dari keluarga, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, hingga adanya *culture shock* karena perbedaan yang cukup signifikan dirasakan ketika sebelum dan sesudah merantau.

Data dari penelitian oleh Saputri dkk., (2018) dilakukan kepada mahasiswa yang merantau ke Bandung dan menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kesepian tinggi atau di atas rata-rata yaitu sebesar 60% dari sampel sebanyak 30 orang. Selanjutnya, berdasarkan penelitian pada mahasiswa rantau di Semarang yang dilakukan oleh Putra dkk., (2024) mengungkapkan mayoritas

mahasiswa berada di tingkat kesepian sedang dengan skor mencapai 76,9% yang dilakukan kepada 65 orang. Hal ini menandakan tingginya permasalahan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Apabila tidak ditangani dengan baik, kesepian memiliki beberapa dampak negatif bagi mahasiswa rantau diantaranya yaitu *mood* yang memburuk, pemalas, tidak dapat mengontrol emosi, mudah merasa kecewa, *overthinking*, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah (Muttaqin dkk., 2022). Selain itu, beberapa temuan penelitian dalam bidang neurosains juga menunjukkan bahwa kesepian dapat menyebabkan risiko penurunan kognitif dan demensia (Cacioppo dkk., 2014).

Studi awal penelitian ini dilakukan oleh peneliti menggunakan *google formulir* dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk melihat gambaran permasalahan yang dialami oleh mahasiswa/i tahun pertama kepada 10 orang responden. Dalam hal ini, responden R mengatakan kesulitannya sebagai perantau, “*terpaksa harus mandiri dan kesepian*” pun responden F mengalami hal yang sama, “*karena tidak tau situasi dan tempat jadi saya selalu kesepian di kosan*”. Berdasarkan hasil jawaban tersebut, dapat dibuktikan bahwasanya mahasiswa/i tahun pertama memang rentan mengalami kesepian. Lebih lanjut, peneliti juga melakukan studi awal berbentuk kuesioner kepada 35 mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang merantau dan menunjukkan hasil yang cukup signifikan bahwa mahasiswa rantau sering merasakan kesepian.

Tabel 1.1 *Kesepian yang dialami mahasiswa rantau*

No	Pernyataan	TP	J	KK	S
1	Saya adalah orang yang pemalu	0%	26%	43%	31%
2	Saya merasa tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan orang lain	17%	34%	37%	11%
3	Saya merasa sendiri dan kesepian ketika tinggal di perantauan	14%	20%	26%	40%
4	Saya merasa tersisih ketika bersama dengan orang lain	17%	26%	43%	14%
5	Saya merasa terisolasi dari orang lain	26%	31%	34%	9%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa sebesar 40% mahasiswa mengakui bahwasanya mereka sering merasa kesepian dan 26% mahasiswa lainnya sesekali merasa kesepian di saat-saat tertentu dan tidak berlangsung secara terus menerus. Adapun sebagian besar penyebab

kesehian yang dirasakan mahasiswa rantau diakibatkan oleh kepribadian mereka yang pemalu dan perasaan tersisih ketika bersama dengan orang lain. Lebih lanjut, mereka mengungkapkan sering merasa kesehian ketika tidak ada kegiatan atau aktivitas yang dijalani, situasi lingkungan sekitar yang berbeda dari sebelumnya, perasaan ingin pulang ke kampung halaman, kurangnya interaksi dengan teman-teman, dan kurangnya kemampuan mereka dalam bersosialisasi.

Manusia identik disebut sebagai makhluk sosial yang mana berinteraksi adalah suatu kebutuhan mendasar, kemudian merasa terhubung, dan memelihara hubungan dengan orang sekitarnya. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kesehian yaitu kurangnya hubungan yang dimiliki seseorang dimana dapat menyebabkan ketidakpuasan seseorang akan hubungan yang dimiliki (Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Dalam hal ini dapat dikaitkan dengan istilah keterhubungan sosial (*social connectedness*) yaitu evaluasi diri secara subjektif mengenai sejauh mana individu memiliki suatu hubungan yang bermakna, memiliki kedekatan, dan konstruktif dengan sesama individu lainnya, baik secara individu, kelompok, atau masyarakat (Failusuf & Kusumaningrum, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, Robert (dalam Nuzuli Chari Negara dkk., 2023) menggambarkan kesehian sebagai persepsi subjektif dari suatu kesenjangan antara apa yang diinginkan dan bagaimana hubungan sosial yang sebenarnya terjadi baik itu meliputi persahabatan, keterhubungan, maupun keintiman.

Menurut Dirgahayu dkk., (2023) kesehian ini diasumsikan pada tidak adanya figur keterikatan atau memiliki perasaan terisolasi, pun kesehian disebabkan oleh kurangnya jaringan sosial dimana individu merasa tidak memiliki seseorang untuk mengembangkan perasaan saling memiliki (*sense of belonging*). Hal ini sesuai dengan pendapat mengenai situasi yang membuat kesehian, salah satunya yang diungkapkan oleh responden A yang mengatakan “*Kalau teman pada sibuk, terus kitanya lagi punya masalah, Ngerasa sendirian banget di kota orang*”. Begitu pun dialami oleh responden R yang menyatakan “*gaada yang ngajak ngobrol padahal ada banyak orang di kamar*”.

Dalam hal ini, keterhubungan sosial memainkan peran penting dalam banyak aspek kehidupan manusia mulai dari mendapatkan kawan hingga menerima dukungan selama masa-masa sulit termasuk dalam mengurangi rasa kesehian. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Ang (2016) mengungkapkan terdapat hubungan antara keterhubungan sosial dan kesehian yang dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin secara bersamaan. Terlepas dari stereotip yang

melazimkan bahwa usia dewasa perlu meminimalisir rasa ketergantungan mereka terhadap keluarga, dukungan yang diberikan dari orang tua tetap akan mengurangi perasaan kesepian bagi usia dewasa (Ang, 2016). Dari hasil penelitian Satıcı dkk., (2016) juga menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki tingkat keterhubungan sosial yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat kesepian yang cenderung lebih rendah. Individu yang memiliki keterhubungan sosial yang kuat dapat mempengaruhi kecenderungan depresi yang lebih rendah, memiliki fungsi kognitif yang berjalan baik, dan menurunnya perasaan kesepian (Macià dkk., 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pluut dkk., (2015) juga mengungkapkan bahwa individu yang terlibat dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya dampak yang signifikan dari keterhubungan sosial yang positif dan keterlibatan dalam komunitas terhadap kesejahteraan individu. Berdasarkan temuan penelitian-penelitian tersebut, peneliti juga melakukan wawancara lanjutan mengenai pengalaman keterhubungan sosial pada mahasiswa rantau tahun pertama. Beberapa diantara mereka mengaku sulit pada awalnya untuk membuka diri karena keterbatasan bahasa yang dipahami, perlunya beradaptasi menjadi pribadi yang lebih mandiri, dan kepribadian yang introvert. Berikut beberapa pernyataan yang diungkapkan oleh para mahasiswa mengenai kesulitannya di rantauan.

“saya lumayan merasa kesulitan mendapatkan teman karena perbedaan budaya”

“sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan setempat dan menyamakan pandangan”

“karena saya introvert jadi agak susah untuk berkomunikasi”

“sulit untuk memulai berteman dengan orang lain, susah menyapa duluan jadi pertemanan saya sedikit”

“ketika membutuhkan support system atau sedang merasa tidak baik baik saja tapi sungkan untuk mengganggu kerabat dan teman dekat”

Pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh mahasiswa di atas mencerminkan adanya kebutuhan dasar manusia untuk berafiliasi atau menjalin hubungan dengan orang lain, yang menjadi bagian penting dari *social connectedness*. Kebutuhan berafiliasi (*affiliation*) merujuk pada dorongan individu untuk merasa diterima, terhubung, dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Pengalaman-pengalaman tersebut menegaskan bahwa kebutuhan berafiliasi menjadi salah satu aspek utama dari *social connectedness* yang secara alami ada dalam diri mahasiswa rantau. Beberapa dari mereka mampu mengatasi hal tersebut dengan mencoba bersosialisasi secara lebih

intens ataupun mengikuti komunitas yang mereka minati guna menjalin relasi dan lebih terhubung secara sosial.

Penelitian selanjutnya yang telah dilakukan oleh Alta (2023) menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara *social connectedness* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang melakukan self-harm. Kemudian, berdasarkan penelitian Grover dkk., (2018) yang dilakukan kepada individu lanjut usia yang mengalami depresi juga menunjukkan hasil tidak adanya hubungan antara *social connectedness* dan *loneliness* pada pria lanjut usia yang mengalami depresi, akan tetapi *social connectedness* yang rendah berperan dalam meningkatnya kesepian yang dialami oleh wanita lanjut usia yang mengalami depresi. Walaupun penelitian-penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa *social connectedness* telah banyak ditemui sebagai faktor penting dalam mengurangi *loneliness*, hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa yang melakukan self-harm dan pada pria lanjut usia yang mengalami depresi memperlihatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *social connectedness* dengan *loneliness*. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa adanya kemungkinan hubungan *social connectedness* terhadap *loneliness* tidak bersifat langsung. Oleh karena itu, penulis mempertimbangkan adanya variabel lain yang berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut agar dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

Perasaan kesepian yang dimiliki individu juga memiliki keterikatan yang erat dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Apabila individu tidak mampu dalam memenuhi kebutuhan mereka untuk berafiliasi maka perasaan akan kesepian akan muncul sehingga dapat menyebabkan konsekuensi terhadap kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologis (Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Dalam hal ini, *psychological well-being* juga berperan sebagai faktor internal dalam kesepian yang dirasakan oleh individu terutama mahasiswa rantau karena berkaitan dengan apa yang dirasakan individu terhadap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi terhadap apa yang dirasakan sebagai suatu hasil dari pengalaman hidup (Halim & Dariyo, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2022) terhadap pelajar luar negeri di Jakarta, menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan negatif terhadap *psychological well-being* yang artinya semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan, kesejahteraan psikologis mereka akan semakin rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini & Laksmiwati (2024) juga menunjukkan hasil yang sama pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya bahwasanya terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebesar 51,9%.

Begitu pula berdasarkan hasil penelitian oleh Pramitha & Dwi Astuti (2021) pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dinyatakan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka rasa kesepian akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki keterkaitan dengan kesepian karena kedua variabel tersebut terbukti saling mempengaruhi satu sama lain dan dalam penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kesepian dan dampak buruknya terhadap kesehatan mental (Dirgahayu dkk., 2023). Namun, dari penelitian yang dilakukan oleh Nurmaria & Risnawati (2022) memperlihatkan tidak adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian yang dialami oleh remaja, hal ini disebabkan berdasarkan hasil kategorisasi data diketahui bahwa rata-rata responden dalam penelitian tersebut memiliki perilaku kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang.

Kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki dan ditingkatkan oleh individu agar dapat mengatasi rasa kesepian dengan baik. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Rajeev & Vijayan (2024) yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara social connectedness dan psychological well-being pada wanita yang bercerai, dimana individu yang terhubung secara sosial akan menumbuhkan rasa dukungan dan memiliki yang penting untuk kesejahteraan psikologis. Apabila mahasiswa/i mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah dampak buruk dari tingginya rasa kesepian. Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, individu khususnya seorang mahasiswa yang memiliki tuntutan dalam perkuliahan dapat memaksimalkan fungsi dan potensinya sebagai seorang pelajar di perguruan tinggi (Pramitha & Dwi Astuti, 2021).

Berdasarkan temuan penelitian-penelitian dan pemaparan di atas, peneliti memiliki asumsi bahwa *loneliness* dapat dipengaruhi oleh *psychological well-being* yang mana *psychological well-being* tersebut didapatkan secara efektif dengan *social connectedness* dan adanya kemungkinan bahwa *social connectedness* mampu menjadi prediktor *loneliness* secara langsung. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan melihat kesepian yang dialami oleh mahasiswa khususnya yang merantau dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik maupun perkembangan hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Kebaharuan penelitian ini terlihat pada subjek yang dipilih oleh peneliti yaitu mahasiswa perantau tahun pertama angkatan 2024 di Universitas

Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung serta terletak pada pengujian simultan tiga variabel yaitu *psychological well-being*, *social connectedness*, dan *loneliness* yang belum pernah dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Walaupun terdapat penelitian yang membahas masing-masing variabel ini secara terpisah, akan tetapi belum ada penelitian yang secara komprehensif mengeksplorasi pengaruh diantara ketiga variabel ini dalam satu kerangka analisis.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah *psychological well-being* dapat memediasi hubungan antara *social connectedness* terhadap *loneliness* mahasiswa rantau tahun pertama UIN SGD Bandung. *Psychological well-being* dijadikan sebagai variabel mediator karena melihat bahwa *psychological well-being* memiliki potensi untuk meningkatkan *social connectedness* dan menurunkan *loneliness* individu. Maka dari itu, diasumsikan *psychological well-being* dapat menjembatani hubungan antara *social connectedness* dengan *loneliness*. Dengan adanya masalah kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau serta hasil penelitian yang tersebar masih inkosisten, maka hal ini menjadi landasan peneliti untuk mengkaji penelitian dengan judul “Social Connectedness sebagai Prediktor Loneliness Mahasiswa Rantau Tahun Pertama UIN SGD Bandung dengan Psychological Well-Being sebagai Mediator”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah *social connectedness* dapat menjadi prediktor secara langsung terhadap *loneliness* mahasiswa rantau tahun pertama UIN SGD Bandung?
2. Apakah *social connectedness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah *psychological well-being* dapat memediasi hubungan *social connectedness* terhadap *loneliness* mahasiswa rantau tahun pertama UIN SGD Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui apakah *social connectedness* mampu menjadi prediktor secara langsung terhadap *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama UIN SGD Bandung.
2. Mengetahui apakah *social connectedness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengetahui apakah *psychological well-being* mampu memediasi hubungan *social connectedness* terhadap *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama UIN SGD Bandung.

Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap agar dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun secara praktis untuk kedepannya, dengan rincian sebagai berikut :

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dan psikologi positif. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memperluas dan memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesepian serta peran kesejahteraan psikologis dan keterhubungan sosial dalam kehidupan mahasiswa.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa rantau dalam memahami pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis dan keterhubungan sosial selama masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengeksplorasi intervensi efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* dan *social connectedness* di kalangan mahasiswa rantau.