

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Prihatina (dalam Virginia, 2024) Fenomena pada Generasi Z disebut mulai menunjukkan karakteristik Generasi stroberi dan mencerminkan sebuah paradoks yang cukup mengkhawatirkan, Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan teknologi canggih dan kemudahan akses informasi sering terlihat lebih kreatif. Namun di balik kelebihan tersebut muncul tanda-tanda bahwa mereka juga mewarisi sifat-sifat rapuh yang melekat pada istilah Generasi Stroberi, dan kondisi ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi individu dan lingkungan sosialnya. Salah satu dampak buruk dari fenomena ini adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Generasi Z yang dibesarkan dalam era serba cepat dan serba instan, cenderung mengharapkan segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan mereka dalam waktu singkat. Secara sosial, sifat rapuh ini juga berdampak pada kemampuan Generasi Z untuk menjalin hubungan yang sehat dan bermakna karna terbiasa dengan interaksi digital melalui media sosial, banyak dari mereka merasa kesulitan membangun kedekatan secara langsung. Akibatnya, Generasi Z menjadi lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan perasaan kesepian ketika dihadapkan pada tekanan sosial (R. A. Putri et al., 2024).

Banyak Generasi Z mengandalkan gadget dan media sosial sebagai alat pelarian untuk mengurangi rasa sepi terutama pada kondisi yang bejauhan untuk menjaga koneksi dengan orang-orang terdekat. Namun pola penggunaan media sosial tidak selalu berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional, berharap mengurangi kesepian, penggunaan media sosial berlebihan justru dapat memperparah perasaan kesepian (Afriani & Yuliana, 2022). Mahasiswa yang merasa kesepian biasanya cenderung jarang berbicara, kurang terlibat dalam aktivitas sosial dan lebih sering menyendiri. Mereka juga cenderung menghindari komunikasi langsung dan lebih memilih berinteraksi melalui aplikasi pesan atau media sosial di ponsel (Bian & Leung, 2014). Rasa kesepian

mendorong mereka untuk mencari kedekatan atau kebutuhan emosional yang tidak mereka temukan di dunia nyata, sehingga mereka merasa lebih nyaman berkomunikasi dan mengekspresikan diri secara *online*. Individu yang merasa kesepian, merasa dapat berinteraksi dan mengekspresikan diri dengan lebih baik secara tidak langsung atau *online* dibandingkan secara langsung. Dalam konteks ini, penggunaan ponsel akan menjadi lebih dominan, sehingga mahasiswa dapat mengalami kecenderungan adiksi terhadap ponsel karena lebih menikmati interaksi yang tidak langsung dibandingkan yang langsung Pantic 2014 (dalam Sari, 2020). Interaksi yang terjadi di ruang digital hanya bersifat permukaan dan tidak menggantikan kedekatan emosional dari hubungan langsung seperti tatap muka, seseorang yang mengandalkan dunia maya untuk memenuhi kebutuhan sosialnya akan lebih mudah stres, penurunan kualitas interaksi sosial di dunia nyata dan kecanduan digital. Terlihat aktif secara daring namun secara psikologis merasa kosong dan ini dapat memicu rasa tidak percaya diri serta memperkuat isolasi diri (Angel, 2019).

Fenomena Generasi Z yang kerap diidentikkan dengan sifat rapuh seperti Generasi Stroberi semakin relevan ketika mereka juga menghadapi pengalaman baru sebagai mahasiswa yang merantau, di mana sifat rentan terhadap tekanan dan ketidakmampuan menghadapi tantangan emosional sering kali memperbesar risiko adiksi ponsel dan munculnya perasaan kesepian. Ketika mereka harus meninggalkan zona nyaman, seperti lingkungan sosial rumah dan harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang asing, Generasi Z sering kali mengalami kesulitan dalam membangun koneksi sosial dan memilih fokus bergaul di dalam sosial media, yang pada akhirnya memicu perasaan keterasingan pada kehidupan nyata.

Seorang mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman sering kali menghadapi pengalaman yang cukup berat, perasaan terisolasi dan kesepian menjadi salah satu tantangan emosional yang sering di hadapi (Shafiananta et al., 2024). Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa perantau cenderung lebih berat dialami ketika mereka sedang berada dalam masa transisi dari jenjang sekolah menengah atas menuju kehidupan di perguruan tinggi. Berdasarkan survei

tentang kesepian yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di Inggris pada bulan Mei 2010, dari 2.256 responden diketahui bahwa 24% di antaranya mengalami rasa kesepian, dimana subjek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subjek berumur di atas 55 tahun (Sari, 2020). Mahasiswa rantau tidak hanya harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru tetapi juga menghadapi tekanan emosional akibat perpisahan dengan orang tua dan keluarga. Mahasiswa rantau biasanya mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial, mengelola waktu, serta menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks (Pramitha, 2019). Apabila seorang individu tidak dapat mengimbangi ataupun melakukan penyesuaian terhadap segala bentuk perubahan dalam kehidupan sosialnya, maka akan berkemungkinan besar untuk merasakan kesepian (*loneliness*) (Perlman & Peplau, 1981).

Kesepian dan sendirian adalah kondisi yang berbeda, kesepian merupakan emosi sedangkan sendirian adalah kondisi fisik. Kesepian juga di gambarkan sebagai sebuah respon dari hilangnya atau ketidakhadanya sebuah hubungan yang dekat (Psikologi et al., 2024). Penyebab munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa rantau keterbatasan interaksi lingkungan sosial yang baru dan belum familiar hingga Perubahan gaya hidup yang berbeda dari sebelumnya. Bagi sebagian mahasiswa, perbedaan budaya antara tempat asal dan kota perantauan biasanya menjadi penghalang besar untuk merasa nyaman dan diterima menurut Santrock (dalam shafiananta, 2024) percaya bahwa transisi ke perguruan tinggi adalah masa ketika individu meninggalkan keluarga dan mengembangkan rasa kesepian.

Permasalahan di atas penulis temui pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam Ikatan Mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung, penulis melakukan observasi awal yang berlokasi di kampus 2. Pada 3 dari 5 mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering kali mengalami prasaan kesepian ketika menyesuaikan diri sebagai mahasiswa baru, di tempat tinggal yang baru juga. Hal ini dikarenakan mereka tidak memiliki pengalaman hidup sendiri maupun berjauhan dengan keluarga sebelumnya, keterampilan mereka

dalam bersosialisasi sangat di uji yang pada akhirnya membuat mereka sulit menemukan orang yang dapat mereka percaya.

John Cacioppo psikolog dari Chicago mempelajari akibat dari kesepian secara biologis antara lain pengerasan pembuluh darah dan timbulnya masalah dalam proses belajar dan memori, bahkan semakin menurunnya kekebalan tubuh (Agustin, 2017). Akumulasi dari stres yang berkepanjangan dapat berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk mempengaruhi performa akademis. Menurut Hamka Sikap qana'ah adalah perasaan cukup dan menerima apa yang ada pada hidup dengan ikhlas tanpa berlebihan dalam mengejar keinginan duniawi. Sikap ini dapat memiliki hubungan dengan perasaan kesepian yang sering kali muncul akibat ketidakpuasan dan ketidakmampuan seseorang dalam menerima keadaan dirinya. Sikap Qana'ah membuat seseorang pandai menghayati apa yang menimpa dirinya dan menghadapi urusan dunianya dengan lapang.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil suatu rumusan sebagai dasar penelitian ini yaitu hubungan sikap qana'ah terhadap tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah pengetahuan dan wawasan terkait hubungan antara sikap qana'ah dengan tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa yang merantau.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan, penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran Kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran Qana'ah pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

3. Bagaimana hubungan sikap Qana'ah terhadap tingkat Kesepian (*Loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setelah permasalahan dibahas, tujuan penelitian untuk menjelaskan temuan analisis. Penelitian ini dilakukan untuk mencapai:

1. Mengetahui gambaran Kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengetahui gambaran Qana'ah pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengetahui hubungan sikap Qana'ah terhadap tingkat Kesepian (*Loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **D. Manfaat Penelitian**

Setelah tujuan penelitian ini tercapai dan rumusan masalah berhasil dijawab, diharapkan penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian Tasawuf Psikoterapi. Hasil dari penelitian ini dapat memperkaya teori-teori yang telah ada atau memberikan perspektif baru yang mendukung pengembangan teori lebih lanjut mengenai permasalahan kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa baru rantau. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya dalam topik yang sejenis, membantu memperdalam pemahaman atau memperluas cakupan teori yang relevan.

## 2. Secara Praktisi

Secara praktisi penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi seluruh pembacanya terlebih pada mahasiswa Tasawuf psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam mengatasi atau memahami masalah yang diteliti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis mengenai hubungan sikap Qana'ah terhadap tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam ikatan mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan dapat di implemestasikan untuk meningkatkan kualitas hidup atau kinerja di bidang tertentu.

## E. Kerangka Berpikir

Menurut Peplau dan Perlman (Perlman et al., 1998) kesepian (*loneliness*) merupakan perasaan tidak menyenangkan yang berhubungan dengan ketidaksesuaian hubungan dekat dengan orang lain atau kebutuhan akan keintiman pribadi sehingga mendorong seseorang untuk menarik diri dari dunia sosial. Kesepian (*Loneliness*) merupakan salah satu perasaan emosional ketika seseorang merasa terisolasi atau kurang memiliki koneksi sosial. Peplau dan Perlman mengklasifikasikan kesepian (*loneliness*) ke dalam dua jenis utama yaitu kesepian emosional (*Emotional Loneliness*) yang terjadi ketika seseorang kehilangan hubungan emosional yang mendalam seperti yang diberikan oleh pasangan hidup, anggota keluarga, atau sahabat karib. Ketidak hadirannya figur kelekatan ini dapat menimbulkan perasaan sedih, hampa, kecemasan, dan rasa keterasingan. Selanjutnya, Kesepian Sosial (*Social Loneliness*) yang muncul akibat kurangnya jaringan sosial atau ketidakmampuan individu untuk merasa terintegrasi dalam komunitas atau kelompok sosial. Hal ini bisa terjadi ketika seseorang tidak memiliki lingkaran pertemanan, rekan kerja, atau komunitas yang dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan sosial. Akibatnya, individu mungkin merasakan kebosanan, keterasingan, dan merasa terpinggirkan. Perbedaan antara kesepian emosional dan sosial ini menekankan bahwa kesepian tidak hanya berkaitan dengan jumlah interaksi sosial yang

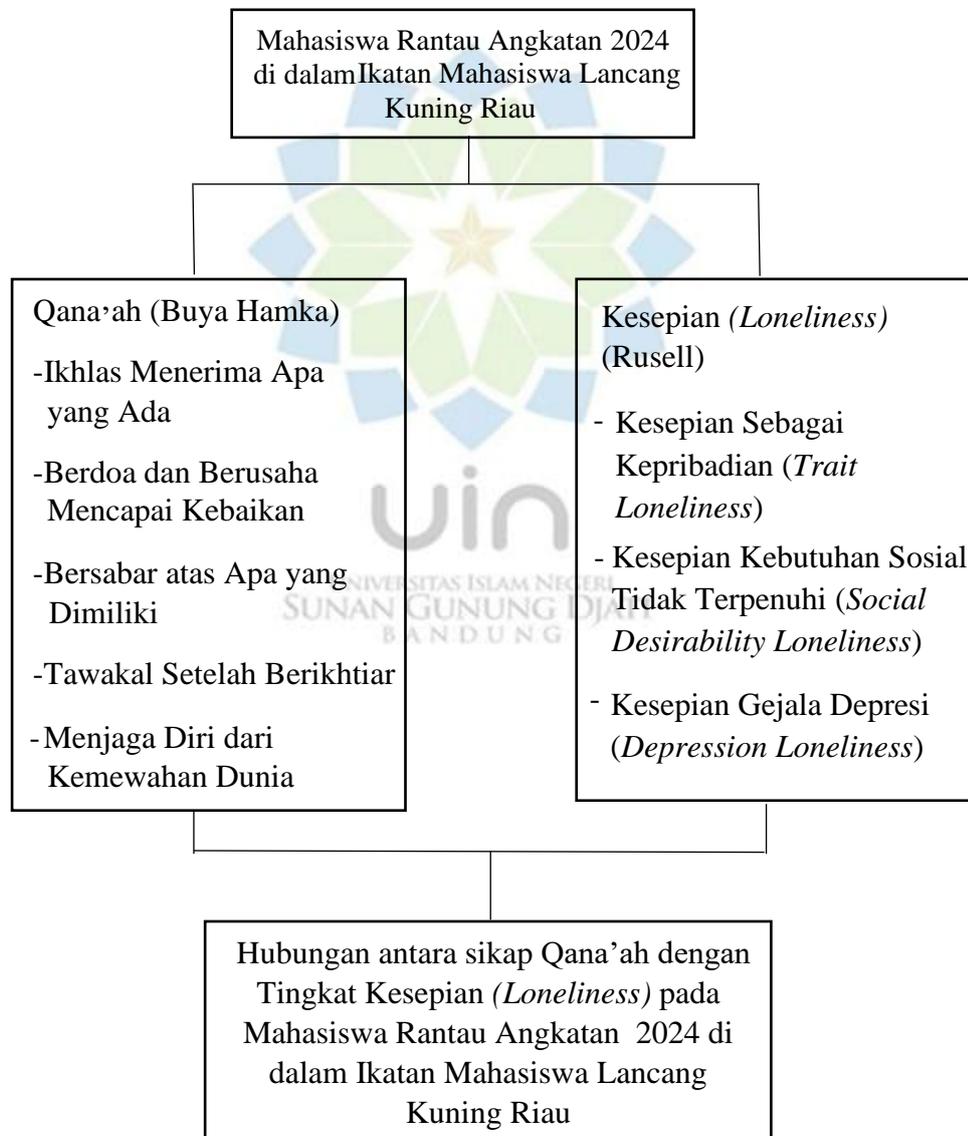
dimiliki seseorang tetapi juga kualitas dan kedalaman dari hubungan-hubungan tersebut.

Menurut peplau dan perlman (dalam Ungusari, 2015) kesepian bukanlah hal yang disebabkan oleh satu faktor tunggal, melainkan hasil dari interaksi antara faktor-faktor psikologis, sosial, dan situasional. Seperti perubahan sosial ketidaksesuaian antara nilai sosial pribadi dan nilai sosial di sekitarnya dapat menimbulkan rasa keterasingan, sehingga memperbesar risiko kesepian. Individu dengan harga diri rendah sering merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial, yang membuat mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan mengalami kesepian, perlakuan Diskriminatif seperti individu yang mengalami diskriminasi atau menjadi korban dalam hubungan sosial sering merasa tersisih, yang dapat memicu kesepian, terutama pada kelompok usia muda. Dalam kasus mahasiswa rantau faktor-faktor seperti perbedaan budaya, bahasa, dan kebiasaan sehari-hari dapat memperberat perasaan terisolasi dan kesepian apalagi bagi mahasiswa yang berasal dari daerah dengan budaya berbeda (Baron & Byrne, 2005).

Qana'ah menurut Hamka diartikan sebagai sikap menerima dengan lapang dada dan merupakan salah satu karakter mulia dalam diri manusia yang berkaitan dengan cara individu menyikapi ketetapan yang diterimanya. Sikap ini mencerminkan kerelaan, kepuasan, dan rasa cukup terhadap apa yang telah dimiliki setelah berusaha dengan maksimal, serta menghindarkan diri dari ketidakpuasan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah Swt (Hamka, 2015). Qana'ah mencerminkan rasa syukur kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan-Nya. Menurut Azyumardi Azra (dalam Asiva Noor Rachmayani, 2015) yang dimaksud qana'ah lebih dekat pada daya tahan, yakni mau dan mampu bertahan pada apapun kehidupan yang sedang di jalani termasuk tempat tinggal, pakaian, makan dan minum untuk sehari-hari. Jadi sejatinya qana'ah mengacu kepada sikap mental berupa rela menerima atau merasa puas dengan apa yang dimiliki. Keyakinan seperti inilah yang menghadirkan ketenteraman hati, menghilangkan rasa cemas kekurangan dan keterasingan hingga perasaan kesepian sebab menjauhkan seseorang dari prasaan ketidakpuasan.

Qana'ah menjadi faktor penting dalam menjalani kehidupan mahasiswa rantau karena dapat menumbuhkan semangat dan motivasi dalam menjalani hari sambil tetap menjaga ketenangan pikiran, keteguhan hati, serta keyakinan akan pertolongan Allah. Selain itu sikap ini mendorong seseorang untuk bertawakal dan tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kegagalan atau ketika impian yang diharapkan belum terwujud.

**Gambar 1.1 Kerangka Berpikir**



## **F. Hipotesis**

Dalam penelitian hipotesis merupakan dugaan sementara yang belum diuji dan belum dibuktikan dan dapat dibuktikan melalui data yang terkumpul. Hipotesis ini merupakan asumsi atau perkiraan awal yang dibuat peneliti sebelum melakukan penelitian lapangan, hasil dari uji statistik akan membenarkan atau menolak asumsi awal ini. Asumsi awal dari peneliti saat ini adalah :

Ho : Tidak adanya hubungan antara sikap qana'ah dengan tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam Ikatan Mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Ha : Adanya hubungan antara sikap qana'ah dengan tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa rantau angkatan 2024 di dalam Ikatan Mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Ha atau disebut juga sebagai hipotesis kerja yang bersifat positif, dan Ho merupakan hipotesis nihil atau hipotesis nol yang bersifat negatif. Sifat positif dan negatif ini dapat dilihat dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan. Apakah hasil penelitian ini positif mendukung rumusan masalah ataukah negatif dan tidak mendukung rumusan masalah.

Dengan demikian, asumsi awal dalam penelitian ini adalah :

1. Sikap Qana'ah berhubungan dengan tingkat kesepian (*Loneliness*) pada Mahasiswa Rantau Angkatan 2024 di dalam Ikatan Mahasiswa Lancang Kuning Riau UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Sikap Qana'ah tidak berhubungan dengan tingkat kesepian (*Loneliness*) pada Mahasiswa Rantau Angkatan 2024 di dalam Ikatan Mahasiswa Lancang Kuning Riau Sunan Gunung Djati Bandung.

## **G. Penelitian Terdahulu**

- a. Mauli dan Idris dengan judul “*Hubungan Sikap Qana'ah dan Kepuasan Hidup pada Lansia*” (Masalah et al., 2024) Penelitian ini menganalisis hubungan antara qana'ah dan kepuasan hidup pada 30 lansia di Desa

Rasuan Baru, Oku Timur, dengan metode korelasional kuantitatif. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson dalam SPSS 25.0. Hasil menunjukkan hubungan positif dengan koefisien 0,528, yang berarti semakin tinggi sikap qana'ah, semakin tinggi kepuasan hidup lansia.

- b. Fitri dan kutub dengan judul "*Hubungan Qana'ah Dengan Prilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau*" (Anggara Fitrianta & Kutub Hardew, 2024) Mahasiswa dengan qana'ah rendah cenderung lebih konsumtif. Penelitian ini menganalisis hubungan antara qana'ah dan perilaku konsumtif pada 151 mahasiswa rantau di Solo Raya menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan purposive sampling. Data dianalisis dengan teknik bivariat menggunakan skala qana'ah dan konsumtif. Hasil menunjukkan korelasi negatif ( $r = -0,423^{**}$ ,  $p = 0,000$ ), sehingga semakin tinggi qana'ah, semakin rendah perilaku konsumtif.
- c. Raudhatul dengan judul "*Hubungan Qana'ah Dengan Subjective Well Being Pada Guru Honorer*" (Raudhatul, 2020) thesis ini dibuat tahun 2020 di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kamis Riau. Salah satu faktor yang memengaruhi subjective well-being adalah qana'ah. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara qana'ah dan subjective well-being pada 152 guru honorer di Kabupaten Lima Puluh Kota, menggunakan skala subjective well-being (Positive and Negative Affect) serta SWLS (Satisfaction with Life Scale) dari Diener, serta skala qana'ah dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson dalam SPSS 21. Hasil menunjukkan korelasi positif ( $r = 0,616$ ,  $p < 0,05$ ), sehingga semakin tinggi qana'ah, semakin tinggi subjective well-being. Kesimpulannya, qana'ah yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan guru honorer.
- d. Andreas dan Ariel dengan judul "*Hubungan Psychological Well Being Dengan Loneliness*" (Rantepadang & Gery, 2020) Artikel ini dibuat tahun 2020 di Universitas Klabar Manado. Penelitian ini menganalisis

hubungan antara psychological well-being dan loneliness pada mahasiswa rantau dengan desain deskriptif korelatif dan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 188 responden dipilih melalui purposive sampling pada Februari–Maret 2019. Hasil menunjukkan rata-rata psychological well-being 3.55 (kategori tinggi) dan loneliness 2.22 (kategori rendah). Uji Pearson correlation menunjukkan hubungan negatif sedang ( $r = -0,474$ ,  $p < 0,05$ ). Disarankan mahasiswa meningkatkan psychological well-being melalui relasi positif agar terhindar dari loneliness.

- e. Cindy dan Agoes dengan judul “*Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*” (Cindy & Agoes, 2020) Artikel ini dibuat tahun 2020 di Universitas Tarumanagara. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan psychological well-being dan loneliness pada mahasiswa rantau di Jakarta. Menggunakan metode kuantitatif dengan accidental sampling, penelitian ini melibatkan 405 responden berusia 18-21 tahun (108 laki-laki, 297 perempuan). Pengukuran dilakukan dengan kuisisioner psychological well-being berbasis skala Ryff dan skala loneliness. Analisis data dengan SPSS 22 menunjukkan korelasi negatif signifikan ( $r = -0,659$ ,  $p < 0,005$ ), menunjukkan bahwa semakin tinggi psychological well-being, semakin rendah loneliness. Semua dimensi psychological well-being juga memiliki hubungan negatif signifikan dengan loneliness.
- f. Dian dan Rias dengan judul “*Hubungan Loneliness dengan Perilaku SelfHarm pada Remaja*”(Istiana et al., 2023) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian (loneliness) dan perilaku melukai diri sendiri (self-harm) menggunakan metode kuantitatif korelasi. Responden berjumlah 59 orang dari Kelurahan Brang Bara, Sumbawa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner UCLA Loneliness Scale 3 dan Self-Harm Inventory. Hasil penelitian menunjukkan 76,3% responden mengalami kesepian tingkat sedang,

sementara 57,6% berada dalam kategori self-harm sedang. Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara loneliness dan self-harm ( $r = 0.2126$ ,  $p = 0.711 > 0.05$ ). Namun, ditemukan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula perilaku melukai diri.

