

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengejar ilmu atau belajar di lembaga pendidikan tinggi seperti universitas, institut, atau akademi. Saat ini semakin banyak individu yang kuliah jauh dari tempat tinggalnya demi menjadi mahasiswa di kampus pilihannya. Salah satu tempat tujuan menempuh pendidikan yaitu Universitas Islam Negeri Sunan gunung Djati Bandung. Kemudian julukan untuk mahasiswa yang jauh dari tempat tinggalnya yaitu mahasiswa rantau. Hal ini didukung oleh Kemendikbud (2015) menyatakan bahwa mahasiswa rantau merupakan sebagai individu yang sedang menempuh di dunia pendidikan perguruan tinggi yang berada di luar daerah asalnya sehingga harus tinggal di luar rumah untuk jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan masa pendidikan mereka. Menurut Kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) rantau adalah di daerah, di luar daerah sendiri, atau di luar kampung halaman.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017 menunjukkan bahwasanya pada tahun ajaran 2015/2016, sebanyak 1.254.966 mahasiswa menempuh pendidikan di Bandung, sehingga menjadikan Bandung sebagai salah satu kota dengan mahasiswa terbanyak. Kementerian Riset dan Teknologi Republik Indonesia menyebutkan bahwa mahasiswa cenderung merantau karena banyaknya universitas di pulau Jawa yang akreditasinya tinggi daripada di luar pulau Jawa (Prasetio dkk, 2020). Sebagai mahasiswa rantau tentunya memerlukan penyesuaian diri di lingkungan baru yang mengharuskannya hidup mandiri jauh dari orang tua. Maka dari itu, mereka perlu untuk mencari relasi baru. Menurut Robbins (2003), adaptasi merupakan proses yang dilakukan untuk memperoleh tujuan dalam mencari kebutuhan untuk menjalani kehidupan serta

mahasiswa yang merantau yaitu sulitnya beradaptasi di tempat tinggal yang baru yang mungkin berbeda budaya dengan tempat asalnya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa *loneliness* dapat terjadi pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang merantau. Hal ini didukung oleh CNN Indonesia (2021) menginformasikan bahwa dalam satu survei yang dilakukan pada masyarakat Indonesia dengan diadakan oleh komunitas Into The Light, terdapat sebanyak 5.211 partisipan berusia 18-34 tahun mengalami *loneliness*. Jika *loneliness* tidak memiliki kaitan dengan berbagai masalah, tentunya tidak terlalu perlu untuk memberikan perhatian pada masalah ini. Namun banyak pakar meyakini bahwa *loneliness* memiliki hubungan dengan sejumlah masalah lainnya (Saputri dkk, 2012). Perlman dan Peplau, (1981) mendefinisikan *loneliness* sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan di mana bisa dirasakan seseorang ketika seseorang tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti yang diharapkan atau adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realita. Weiss menyebutkan bahwa *loneliness* terbagi menjadi dua jika ditinjau dari sumber penyebabnya yakni *emotional loneliness* dan *social loneliness* (DiTommaso & Spinner, 1993).

Ketika mahasiswa sudah memutuskan untuk merantau maka siap tidak siap akan melalui tantangan yang mungkin belum terjadi sebelumnya. Selain itu akan terdapat perbedaan saat mandiri dengan saat tinggal bersama orang tua, sehingga menimbulkan rasa rindu akan kehangatan di rumah mereka. Kondisi psikologis mahasiswa harus dipertimbangkan karena perjalanan mereka selama masa kuliah tidak selalu berjalan lancar. Ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa, selama masa kuliah, harus menghadapi perubahan bahasa dan budaya, mengatasi tantangan akademis yang cukup berat, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang benar-benar baru (Anugerahnu & Arianti, 2021). Mahasiswa yang bisa menjalani kehidupan perkuliahan dengan baik maka akan terciptanya kondisi psikologis yang menguntungkan atau positif. Kondisi

psikologis yang positif ini, pada akhirnya akan berkontribusi pada perkembangan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa.

*Psychological well-being* (PWB) merupakan suatu istilah yang digunakan dalam menggambarkan kesehatan mental individu menurut pencapaian kriteria fungsi psikologis yang positif (Ryff, 1989). Ryff (1989) menguraikan enam dimensi yang merinci PWB seseorang. Dalam penyatuan kerangka ini, dimensi-dimensi yang terdapat melibatkan cakupan yang luas dalam konteks kesehatan. Pada penelitian terdahulu terdapat hubungan negatif antara *psychological well-being* dengan *loneliness* (Hapsari & Ratriana, 2022). Ada pun penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Dariyo (2016) ditemukan bahwasanya korelasi antara *psychological well-being* dengan *loneliness* ( $r = -0.659$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness*. Hubungan negatif artinya semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah *loneliness* begitu pun sebaliknya.

Kepribadian mampu memengaruhi perasaan individu yang dirasakan dari tidak terpenuhinya hubungan sosial dan *loneliness* dari mahasiswa tersebut. Hal ini didukung oleh Russell (1996) memaparkan bahwa *loneliness* sebagai pola perasaan yang lebih stabil terkadang mampu berubah dalam situasi tertentu, maupun individu yang mengalami *loneliness* karena kepribadiannya menyebabkan *loneliness* yang diakibatkan oleh orang yang tidak memiliki kehidupan sosial yang diharapkan dari lingkungannya; dan *loneliness* yang diakibatkannya adalah salah satu gangguan emosional alami seperti kesedihan, depresi, kegembiraan, ketidakberdayaan dan fokus pada kegagalan individu.

Eysenck menyatakan bahwa sifat-sifat kepribadian seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti warisan genetik dan pengalaman belajar dari lingkungan sekitar, termasuk tingkah laku aktual dan potensial individu (Eysenck dkk., 1985). Pada penelitian ini akan menggunakan

kepribadian *extraversion*. Kepribadian *Extraversion* menurut Eysenck yaitu tipe kepribadian yang mudah bergaul, aktif, asertif, berani, bersemangat, lincah, mencari sensasi, serta riang (Eysenck dkk., 1985 ; Tiwari dkk., 2009). Sementara menurut Jung adalah bahwa individu seharusnya mengarahkan perhatian mereka pada pengalaman di luar diri secara objektif, daripada terfokus pada dunia dalam diri mereka sendiri.

Untuk mendukung penelitian , peneliti melakukan studi awal sebagai data pendukung bagi penelitian ini kepada 30 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Menurut hasil studi awal, tempat tinggal mahasiswa rantau terbagi menjadi 3 bagian yakni; Kos sendiri, rumah saudara, dan kontrakan bareng teman. Inti dari perbedaan saat tinggal bersama orang tua dan sendiri yaitu seperti dituntut untuk mandiri dalam berbagai hal, menjadi *loneliness*. Pada studi awal, ditemukan responden menyatakan bahwa 96,7 % pernah mengalami *loneliness* yang sesuai dengan pernyataan dari definisi Perlman dan Peplau.

Cara responden mengatasi rasa *loneliness* berbagai ragam seperti menelpon orang rumah, mengingat salah satu tujuan hidup, berdiam diri di dalam kos, melakukan hobi, dan lebih dari 50% menyatakan berusaha membangun hubungan sosial bersama teman-teman dengan baik dan melakukan perkembangan diri. Dari hasil tersebut beberapa pernyataan masuk ke dalam dimensi *Psychological Well Being* seperti membangun hubungan positif dengan orang lain, melakukan perkembangan diri dan penguasaan lingkungan. Selain *Psychological Well Being*, pada studi awal munculnya variabel baru yaitu kepribadian. Hal ini dilihat dari perbedaan cara individu yang mengatasi cara *loneliness* ada individu yang memilih menghabiskan waktu berdiam diri di kosan tanpa berinteraksi dengan teman ada pula individu yang memilih untuk mengeksplorasi lingkungan baru dengan hal-hal positif.

Selain studi awal terhadap 30 mahasiswa, peneliti melakukan juga wawancara terhadap 5 subjek dengan tipe kepribadian *extraversion*. Pada subjek pertama berasal dari Fakultas Psikologi, peneliti bertanya terlebih dahulu apakah subjek pernah melakukan tes kepribadian? Subjek menjawab “Saya pernah melakukan beberapa tes kepribadian di awal tahun ini dan hasilnya *extraversion*”. Dalam wawancara tersebut peneliti bertanya apakah subjek merasakan kesepian? subjek menjawab “Iya saya merasa kesepian”. Peneliti bertanya mengapa subjek kesepian dengan karakter yang dimilikinya, subjek menjawab “Meskipun karakter saya yang ceria dan mudah berinteraksi sosial tapi saya juga sering merasakan *loneliness*, tapi mungkin tidak terlihat oleh orang-orang karena saya menutupi perasaan *loneliness* tersebut dengan saya yang pandai menutupi. Selain pandai menutupi ada beberapa hal yang saya terapkan pada diri seperti menjalin hubungan positif dengan orang-orang, melakukan penerimaan diri selama menjadi mahasiswa rantau, saya juga suka membuat tujuan hidup agar lebih tersusun selama merantau dan tidak fokus terhadap *loneliness*”.

Subjek kedua dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dari jawaban subjek kedua ini menyatakan bahwa “Saya merasa saya selalu bisa menghibur orang dengan menjadi *Extrovert* ini namun entah mengapa saya juga mengalami kesepian”. Peneliti bertanya hal apa yang membuat subjek tidak lagi mengalami *Loneliness* ? “Kalau saya biasanya melakukan komunikasi dengan banyak orang lalu saat saya sendiri selalu berkata bahwa kesepian ini mungkin normal bagi saya yang sedang merantau”. Subjek ketiga dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, menyatakan bahwa “Saya itu tipe kepribadiannya *extroversion*, saya suka juga bergaul dan nambah relasi banyak tapi saya kalau udah diem gaada kegiatan suka kerasa banget *loneliness* kan kalau di rumah kan biasanya ada keluarga kalau pulang dari rumah”. Subjek keempat dari fakultas Adab dan Humaniora menyatakan bahwa “Saya sering kesepian jika saya sudah berada di kosan. Saya

mengajak teman-teman saya pergi keluar untuk bermain. Menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan organisasi. Selain itu, saya menghindari diam di kossan sendirian”. Subjek kelima Fakultas Syariah dan Hukum, menyatakan bahwa “Saya sering rindu keadaan di kampung halaman, di saat tersebut saya akan bermain ke rumah teman saya agar teringat keadaan rumah saya. Saya juga senang sekali jika ada banyak kegiatan ataupun menambah hubungan relasi yang banyak dengan orang baru, karena dengan begitu saya tidak mengingat bahwa saya kesepian”.

Dari penjelasan itu, terlihat bahwa seseorang yang memiliki *extroversion* mengalami *loneliness*. Maka hasil dari studi awal yang sudah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa fenomena mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami *loneliness* yang dipengaruhi oleh *Psychological Well Being* dan dari tipe kepribadian *extraversion*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, tentang *extraversion* dan *loneliness* yang menyebutkan terdapat adanya hubungan antara *extraversion* dan *loneliness*. Dalam penelitian, Keldal dan Atli (2016) ditemukan bahwa adanya hubungan antara *extraversion* dengan *loneliness*. Kong dkk. Al. (2015) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *extraversion* dengan tingkat *loneliness* mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara sifat kepribadian *extraversion* dengan *loneliness*.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji *Psychological Well Being*, dan *loneliness* seperti penelitian hingga saat ini belum ada yang menguji kedua variabel tersebut pada tipe kepribadian *Extraversion*. Pada penelitian lainnya hanya mencari hubungan *Psychological Well Being* dan *loneliness* seperti penelitian (Hapsari & Ratriana, 2022 ; Halim & Dariyo 2016) Berdasarkan fenomena, hasil studi awal dan penelitian-penelitian terdahulu, maka peneliti

melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap *Loneliness* pada mahasiswa dengan tipe kepribadian *Extraversion*”.

### **Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Pengaruh *psychological well being* terhadap *Loneliness* pada mahasiswa dengan tipe kepribadian *Extraversion*?

### **Tujuan Penelitian**

Melihat seberapa besar Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap *Loneliness* pada mahasiswa dengan tipe kepribadian *Extraversion*.

### **Kegunaan penelitian**

#### ***Kegunaan Teoretis***

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini akan memberikan informasi atau kontribusi yang baik bagi perkembangan penelitian psikologi khususnya di bidang psikologi klinis, serta dapat memberikan kontribusi teori yang erat kaitannya dengan *psychological well-being* dan *Loneliness*.

#### ***Kegunaan Praktis***

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dan digunakan dalam konteks lebih luas, di antaranya:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa pentingnya mengetahui keberadaan *loneliness* supaya terhindar dari munculnya perasaan tersebut pada mahasiswa yang merantau dengan memiliki *psychological well-being* yang baik.. Segala upaya untuk mengenali keberadaan dapat dibentuk oleh diri sendiri dan lingkungan terdekat, seperti keluarga atau teman di kampus.

2. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan referensi, refleksi, serta pembandingan dalam penelitian berikutnya terkait dimensi *loneliness*, kesejahteraan psikologis dan tipe kepribadian *extraversion* bagi mahasiswa.

