

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, rentang usia 18 - 21 tahun merupakan usia saat individu umumnya sedang menempuh pendidikan S1 di perguruan tinggi dan disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa pada rentang usia tersebut rentan mengalami guncangan terhadap mental (Aviva, 2023) yang dapat disebabkan oleh adanya perubahan lingkungan dan tuntutan akademis. Masa ini merupakan masa transisi dari sekolah menuju perguruan tinggi dan persiapan kerja di mana terdapat perubahan terhadap tanggung jawab dan interaksi sosial. Sebagai mahasiswa, mereka memiliki tanggung jawab yang lebih besar seperti menjalin kedekatan emosional dan menata karir. Pada masa ini, banyak faktor yang dapat menjadi sumber masalah bagi kondisi *psychological well being* mahasiswa. *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis merupakan hal penting bagi individu karena tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik individu melainkan juga aspek mental dan spiritualitas. Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu motivasi untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan yang menekankan pada bagaimana dan alasan individu hidup secara positif. Oleh karena itu, *psychological well being* penting bagi tahap perkembangan remaja karena dapat membantu menambah emosi positif dan mengurangi perasaan negatif yang dirasakan oleh remaja.

Setiap mahasiswa perlu untuk menjaga kondisi *psychological well being* mereka agar selalu dalam kondisi yang baik. Salah satu alasan mengapa mahasiswa perlu untuk menjaga kondisi *psychological well being* mereka ialah karena kesejahteraan psikologis berkaitan dalam menumbuhkan tanggung jawab dan memaksimalkan potensi diri (Evan dan Greenway, 2010). Kondisi *psychological well being* yang buruk tentu akan berdampak buruk pada mahasiswa, khususnya pada ranah

akademis. Menurut Safaria (2002), kondisi *psychological well being* yang buruk dapat menimbulkan dampak negatif pada kognitif individu seperti sulit konsentrasi, sulit untuk mengingat, dan sulit memahami pembelajaran.

Salah satu tanda perlunya penanganan pada isu mengenai *psychological well being* di kalangan mahasiswa ditandai oleh tingginya kasus bunuh diri. Salah satu kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa terjadi pada Oktober 2023 lalu yang diberitakan oleh Tempo (2023) yang menyatakan seorang mahasiswa Universitas Negeri Semarang berinisial NJW ditemukan tewas dengan melompat dari lantai empat sebuah gedung parkir. Selain bunuh diri, rendahnya *psychological well being* mahasiswa juga dapat ditandai dengan perilaku tidak percaya diri, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, tidak ada tujuan hidup, dan bergantung pada orang lain (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019). Berdasarkan hasil wawancara terhadap satu subjek mahasiswa, ditemukan bahwa ia seringkali merasa khawatir terhadap pencapaiannya dalam bidang akademis dan mengecewakan orang sekitarnya. Pernyataan tersebut mengarah pada adanya kepercayaan diri rendah pada mahasiswa dan menjadi tanda rendahnya *psychological well being* pada mahasiswa.

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa ialah kesepian atau *loneliness*. Kesepian yang disebutkan tidak berkaitan dengan keberadaan fisik orang disekitar individu melainkan sebagai kondisi subjektif yang negatif yang terjadi akibat penurunan hubungan individu dengan orang lain, sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan hubungan sosial individu tersebut (Perlman dan Peplau, 1984; Weiss, 1974).

Pada dasarnya *loneliness* dapat terjadi pada siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Namun, berdasarkan survei yang dilakukan Mental Health Foundation pada tahun 2010 menyatakan bahwa *loneliness* merupakan permasalahan yang lebih banyak ditemukan pada anak muda dibandingkan orang tua. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Heinrich dan Gullone (dalam Goossen dkk, 2014) yang menyatakan bahwa tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dimiliki oleh mahasiswa pada usia remaja akhir. Banyak faktor-faktor yang dapat membuat hubungan menjadi tidak berkualitas dan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *loneliness* seperti

rendahnya keterampilan sosial sehingga tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan, kurangnya minat dalam bersosialisasi yang pada zaman sekarang dapat disebabkan oleh perkembangan teknologi yang menyebabkan meningkatnya tingkat ketergantungan terhadap *smartphone* dan perilaku phubbing, *self-criticism*, rasa takut terhadap penolakan, pandangan negatif terhadap hubungan sesama manusia yang dapat disebabkan oleh pengalaman negatif, dan pandangan sosial yang sempit (Nevid et al., 2018; Baumeister & Vohs, 2007; Al Khatib, 2012).

Melansir Times Indonesia (2023), Ari Pratiwi yang merupakan seorang dosen Departemen Psikologi Universitas Brawijaya menyatakan bahwa banyak mahasiswa yang aktif berorganisasi melakukan konseling padanya dan menyatakan merasakan kesepian. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa penyebab mahasiswa rentan mengalami kesepian dikarenakan hubungan dengan orang lain yang tidak berkualitas. Berdasarkan data PDDIKTI tahun 2020, hampir setiap tahunnya DKI Jakarta menerima puluhan hingga ratusan ribu mahasiswa dari seluruh Indonesia untuk menuntut ilmu di 395 perguruan tinggi yang tersebar di daerah Jakarta. Saat memasuki dunia perkuliahan mahasiswa dihadapkan oleh banyak kesempatan untuk berorganisasi agar dapat membuka banyak jalan relasi mahasiswa. Banyaknya jumlah mahasiswa diharapkan dapat membuat mahasiswa dapat membangun hubungan dengan banyak individu lainnya. Namun, latar belakang dan jumlah individu yang banyak dapat membuat hubungan semakin kompleks dan memperumit individu dalam membangun hubungan dengan orang lain.

Pernyataan di atas didukung oleh pendapat Russell (1996) yang mengartikan *loneliness* sebagai gangguan terhadap perasaan yang disebabkan oleh kehidupan sosial individu tidak sesuai harapan. Perasaan kesepian atau *loneliness* dapat berdampak negatif terhadap individu. Hawkley & Cacioppo (2010) mengasosiasikan *loneliness* dengan penurunan performa kognitif, meningkatkan kemungkinan alzheimer, menghilangkan kontrol eksekutif, dan meningkatkan gejala depresi.

Dari uraian di atas, dapat dilihat bahwa *loneliness* merupakan perasaan negatif yang dirasakan oleh individu sedangkan *psychological well-being* merupakan sikap positif yang ditunjukkan individu terhadap dirinya dan orang lain (Ryff & Singer,

2008). *Psychological well-being* merupakan hal penting bagi seorang individu. Bagi mahasiswa, *psychological well-being* sebagian besar merujuk pada perasaan mahasiswa mengenai aktivitas belajarnya (Dyla et al., 2020). Dalam beberapa penelitian ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, salah satunya ialah *loneliness*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berkeinginan untuk mengangkat topik tersebut untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well being*. Judul yang hendak diangkat ialah “Pengaruh *Loneliness* terhadap *Psychological Well Being* Mahasiswa di Jakarta”. Pemilihan mahasiswa di daerah Jakarta sebagai objek penelitian didukung oleh data penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti melalui sesi wawancara dengan tiga orang mahasiswa yang aktif berkuliah di Jakarta. Tiga narasumber yang diwawancarai berasal dari dua perguruan tinggi negeri yang terletak di Jakarta. Peneliti menemukan bahwa 2 dari 3 mahasiswa tersebut menyatakan memiliki halangan dalam membina hubungan dekat dengan keluarga yang disebabkan oleh kurangnya komunikasi. Dalam ranah hubungan sosial, mereka menyatakan pernah merasakan ketidakpuasan dalam hubungan pertemanan yang disebabkan oleh ketidaktulusan dan kurangnya keterbukaan dalam pertemanan yang menyebabkan pihak yang bersangkutan tidak dapat memberikan hal-hal yang dibutuhkan dalam hubungan/relasi pertemanan. Ditemukan juga 2 dari 3 mahasiswa juga menyatakan pernah merasakan kekosongan dalam hati yang disebabkan oleh perasaan ditolak oleh orang lain dan tidak adanya teman bicara. Dalam sesi wawancara tersebut, 1 dari 3 narasumber secara eksplisit menyatakan mengalami kesepian karena merasa tidak memiliki siapapun dan hubungan asmara yang kandas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yakni *Loneliness* mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa, gambaran fenomena kesepian pada mahasiswa, dan besarnya pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan peneliti, maka penelitian ini hanya membatasi mengenai tingkat *loneliness* mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well being* mahasiswa di Jakarta?”

1.5 Tujuan

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum peneliti dalam penelitian ini ialah menguji pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulis dalam penelitian ini ialah mengeksplorasi permasalahan yang sedang diteliti dan mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jakarta.

1.6 Manfaat

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yakni sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *loneliness* dan *psychological well being* pada mahasiswa di Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan mengenai pengaruh *loneliness* dan *psychological well being* dan untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan serta menjadi syarat kelulusan.

b. Bagi Instansi

Dapat digunakan sebagai sebagai perbandingan dan sumber acuan untuk bidang kajian dengan topik yang relevan.



