

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2025) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki karakteristik yaitu, tingkat intelektual yang tinggi, mulai memikirkan masa depan, memiliki kebebasan emosional untuk menjalin pertemanan dan membentuk kepribadian. Mahasiswa juga memiliki keinginan untuk prestasi dikampus, bertanggung jawab terhadap tugas perkuliahan, dan memikirkan nilai atau norma yang ada di lingkungan kampus maupun di masyarakat tempat individu berada (Sari & Sylvia, 2020).

Pentingnya memiliki tingkat pendidikan yang tinggi membuat masyarakat memilih untuk melanjutkan pendidikan di universitas yang terbaik. Pemilihan universitas tidak lepas dari faktor ketersediaan jurusan yang diminati, lokasi, biaya dan fasilitas yang diberikan (Raharjo, dkk., 2019). Faktor lokasi terkadang membuat mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikan di luar pulau asalnya. Pertimbangan mengenai faktor fasilitas, ketersediaan jurusan, kelompok referensi, penawaran yang diberikan serta kualitas dari perguruan tinggi tersebut seringkali membuat mahasiswa memilih untuk berkuliah di luar pulau asalnya (Paramitadewi & Simmarmata, 2024). Mahasiswa yang memilih untuk berkuliah di luar daerah tempat tinggalnya atau di luar kampung halamannya disebut sebagai mahasiswa rantau.

Herdi dan Ristianingsih (2021) mendefinisikan mahasiswa rantau sebagai individu yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman dan pergi untuk menuntut ilmu serta mencari pengalaman di universitas atau perguruan tinggi yang berada di luar kampung halaman. Mahasiswa rantau perlu menghadapi berbagai penyesuaian dan adaptasi ketika harus pergi dari kampung halaman. Penyesuaian dan adaptasi dengan lingkungan baru membuat mahasiswa rantau harus menjalin dan membangun lagi hubungan sosial dengan individu di lingkungan yang baru tetapi tidak semua berhasil membangun hubungan sosial tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Sembiring dan Bajirani (2024) di sebuah universitas didapatkan hasil bahwa 23 dari 25 partisipan mengalami kesepian ketika merantau. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa rantau merasa tidak memiliki tempat untuk menceritakan apa yang dirasakan. Survei yang dilakukan pada mahasiswa baru angkatan 21 pada tahun 2022 oleh Umma dan Murdiani (2024) di sebuah universitas di Kota Makassar dengan jumlah responden sebanyak 48 orang. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa dari 64,6% mahasiswa rantau sebanyak 43,8% merasa kesepian selama menjadi mahasiswa baru. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa fenomena kesepian dapat terjadi pada mahasiswa baru yang merantau ke luar kota atau daerah tempat tinggalnya.

Perlman dan Peplau (1981) mengemukakan bahwa kesepian sering kali terjadi akibat adanya perubahan kualitas hubungan sosial yang berdampak pada perubahan interaksi sosial individu. Mahasiswa rantau yang membangun

hubungan sosial yang baru masih memiliki kemungkinan untuk merasakan kesepian. Hal ini dapat disebabkan oleh kualitas hubungan yang terjalin tidak dapat memenuhi kebutuhan individu atau dapat dikatakan memiliki kualitas hubungan yang buruk. Weiss (Russel, dkk., 1984) mengemukakan bahwa terdapat dua jenis kesepian yaitu, kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*). Kesepian emosional (*emotional loneliness*) dapat terjadi akibat kurangnya hubungan yang erat dan intim yang terjalin dengan individu lain. Kesepian sosial (*social loneliness*) terjadi akibat kurangnya hubungan sosial yang terjadi antar individu yang memiliki minat yang sama.

Baron dan Byrne (Nazmi, 2017) mengemukakan bahwa kesepian merupakan keadaan emosional dan kognitif individu yang kurang bahagia ketika keinginan memiliki hubungan yang akrab tidak tercapai atau ketika individu merasa kurang dan tidak puas dengan hubungan yang dijalani. Rasa kesepian yang dialami individu dapat berasal dari ketidakpuasan individu dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya. Perlman dan Peplau (1982) mengemukakan bahwa perpisahan secara fisik dengan individu lain yang dicintai akan menimbulkan rasa kesepian.

Cacioppo, dkk. (2015) mengemukakan bahwa kesepian mencakup tiga aspek atau dimensi yaitu, *intimate loneliness*, *relational loneliness*, dan *collective loneliness*. *Intimate loneliness* disebabkan karena ketidakhadiran individu lain secara emosional ketika berada pada kondisi terburuk. *Relational loneliness* merupakan kondisi dimana individu memiliki kualitas hubungan

sosial yang kurang baik. *Collective loneliness* mengarah pada identitas sosial yang dimiliki individu ketika berada dalam sebuah kelompok. Mahasiswa rantau juga cenderung kehilangan relasi sosial dengan individu lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Kehilangan dan perpisahan yang terjadi dapat membuat mahasiswa rantau menjadi kesepian.

Pengambilan data awal dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada tanggal 1-9 Juni 2025 dan 11-16 Juni 2025. Survei ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat dan memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau. Survei pertama diisi oleh 20 responden yang berasal dari berbagai kota dan daerah. Responden pada survei ini adalah mahasiswa rantau tanpa batasan semester. Hasil dari survei pertama menunjukkan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau dapat dikategorikan rendah. Hal ini dikarenakan para responden merasa bahwa telah memiliki teman baik di kampus maupun di luar kampus yang selalu menemani ketika mengalami kesulitan ataupun untuk bercerita.

Hasil survei pertama terdapat dua jawaban dari mahasiswa yang baru menjalani perkuliahan selama dua semester dengan masa tinggal berkisar dari 10 bulan hingga 1 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden tersebut kerap merasakan kesepian dan masih memiliki lingkup pertemanan yang kurang. Berdasarkan hasil tersebut maka survei kedua dilakukan dengan responden mahasiswa baru yang merantau ke kota Makassar. Hasil survei menunjukkan bahwa pada aspek pertama mengenai *intimate loneliness* terdapat 24% sampai 43% responden merasa bahwa dukungan emosional yang

dirasakan kurang karena tidak memiliki siapa-siapa yang dapat mendukung dan merasa belum dekat dengan siapapun.

Aspek kedua *relational loneliness* menunjukkan hasil bahwa 19% sampai 33% responden masih memiliki kualitas hubungan yang rendah dengan individu lain di lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan masih ada yang nyaman sendiri, takut untuk mendekati diri dengan teman di perantauan dan merasa dirinya kurang. Pada aspek *collective loneliness* didapatkan hasil bahwa 14% sampai 67% responden merasa terasingkan dan kurang terlibat dalam lingkungan pertemanan di kampus. Selain itu, keinginan mahasiswa rantau dalam menjalin hubungan di lingkungan perantauan baik di luar maupun di kampus masih tergolong rendah. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa rantau memiliki ketakutan untuk dihakimi ketika mengungkapkan perasaannya sehingga menjadi sulit untuk terbuka dan memilih untuk menyimpan perasaannya sendiri. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat fenomena kesepian yang terjadi di lingkungan mahasiswa baru yang merantau.

Kesepian dapat menimbulkan berbagai dampak bagi individu yang merasakannya. Hawkley dan Cacioppo (2010) mengemukakan bahwa kesepian memiliki dampak psikologis dimana individu rentan mengalami gangguan kepribadian, penurunan kinerja kognitif yang dapat meningkatkan risiko penyakit alzheimer, peningkatan gejala depresi dan bahkan hingga bunuh diri. Zheng, dkk. (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat berbagai dampak yang ditimbulkan dari kesepian, yaitu rasa kebingungan

karena tidak memiliki siapapun ketika merasa kesepian, perasaan sedih atau frustrasi, merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan keadaan yang sendirian, serta kekhawatiran tentang interaksi sosial dengan individu lain.

Kesepian juga menimbulkan perasaan ditolak, tidak diinginkan dan tidak didengar ketika berinteraksi dengan individu lain yang ada di lingkungan sekitarnya. Selain itu, perasaan malu dan dihakimi muncul akibat menjadi individu yang kesepian dan dianggap tidak memiliki keinginan untuk membangun hubungan dengan individu lain. Perasaan tersebut dapat berujung pada rasa menjadi beban bagi individu lain yang ada di sekitarnya sehingga menahan diri untuk tidak melakukan interaksi dengan individu lain (Zheng, dkk. 2023).

Paramitadewi dan Simmarmata (2024) mengemukakan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau dapat memberikan pengaruh pada penurunan motivasi yang menyebabkan individu kehilangan semangat dalam beraktivitas, kesulitan untuk tidur, kurangnya rasa berarti dalam hidup, dan menjadi lebih sensitif secara emosional. Penelitian kesepian pada mahasiswa baru yang merantau menjadi suatu hal yang penting karena mahasiswa berpisah dengan orang tua dan teman-temannya yang berpotensi membuat mahasiswa kesepian dan menimbulkan berbagai dampak. Dampak yang ditimbulkan bukan hanya secara psikologis namun juga dapat berdampak pada fisik individu yang mengalami atau bahkan dapat berujung pada kematian apabila tidak ditangani.

Masi, dkk. (2011) berpendapat bahwa kegagalan individu dalam membangun hubungan sosial baru dengan individu lain dapat menimbulkan

rasa kesepian. Booth, Barlett, dan Bohnsack (Girgin, 2009) berpendapat bahwa individu yang mengalami kesepian adalah individu yang memiliki keterampilan sosial yang terbatas dan keterampilan komunikasi yang dimiliki belum berkembang. Berg dan Peplau (1982) mengemukakan bahwa individu yang tidak mau mengungkapkan diri dan hanya memiliki sedikit informasi mengenai individu lain akan cenderung merasa hubungan yang terjalin kurang memuaskan sehingga dapat menimbulkan kesepian. Batsyeba dan Murti (2024) berpendapat bahwa ketika individu mencoba untuk menjalin hubungan yang akrab dengan individu lain diperlukan adanya *self-disclosure* dalam hubungan tersebut sehingga dapat saling terhubung satu dengan yang lain serta dapat mengetahui kecocokan atau perbedaan yang terdapat diantara mereka.

Cozby (1973) berpendapat bahwa pengungkapan diri atau *self-disclosure* dapat diartikan sebagai informasi mengenai diri sendiri yang diberikan oleh individu A secara verbal ke individu B. Wheelles dan Grotz (1976) berpendapat bahwa *self-disclosure* merupakan proses penyampaian pesan apapun mengenai diri sendiri yang diberitahukan kepada individu lain. *Self-disclosure* dapat disimpulkan sebagai proses pengungkapan informasi pribadi kepada individu lain secara verbal. Hargie (2011) mengemukakan bahwa terdapat enam aspek dari *self-disclosure* yaitu *valence*, *informativeness*, *appropriateness*, *flexibility*, *accessibility* dan *honesty*.

Cozby (1973) berpendapat bahwa terdapat tiga hal yang menjadi indikator dasar dalam *self-disclosure* yang dilakukan oleh individu, yaitu seberapa banyak informasi tertutup yang diberikan, kedalaman dan keintiman informasi

yang diberikan, dan durasi yang dibutuhkan ketika menjelaskan setiap informasi. *Self-disclosure* yang dilakukan individu perlu melalui beberapa tahapan sehingga dapat terbentuk menjadi sebuah hubungan yang baik. Ketika dua individu baru bertemu umumnya akan lebih berfokus pada pengungkapan informasi yang bersifat faktual seperti nama dan tempat tinggal. Pengungkapan mengenai perasaan masih tergolong rendah karena perasaan pribadi memiliki risiko yang lebih tinggi (Hargie, 2011).

Proses *self-disclosure* berlangsung secara bertahap dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Semakin berkembangnya sebuah hubungan maka keinginan untuk mengungkapkan perasaan dan fakta yang bersifat sensitif akan meningkat (Hargie, 2011). Nugrahwati dan Dewi (2014) mengemukakan bahwa *self-disclosure* dapat membantu individu untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku, penerimaan diri, membangun komunikasi, dan mempererat hubungan dengan individu lain. Leung (2002) berpendapat bahwa individu yang tidak punya keinginan untuk mengungkapkan diri secara langsung dan menerima hanya sedikit informasi mengenai individu lain memungkinkan untuk merasa kurang puas dengan hubungan yang terjalin dan rentan untuk merasa kesepian.

Self-disclosure yang dilakukan individu harus diikuti dengan respon yang baik dari penerima informasi. Kesepian dapat dipengaruhi dari kurangnya respon sosial sehingga memungkinkan pihak yang mengungkapkan informasi merasa salah paham, merasa dihakimi, ditolak, atau bahkan merasa dieksploitasi dengan cara yang dapat merugikan. Kesepian juga dapat

diakibatkan dari kurangnya kemampuan individu dalam memperoleh pengungkapan yang lebih intim dari individu lain (Berg & Peplau, 1992; Sermat & Symth, 1973). Individu yang tidak menerima respon yang sepadan akan menjadi khawatir dengan risiko yang ditimbulkan dan akan menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan *self-disclosure*.

Self-disclosure menjadi suatu kemampuan yang penting dan dibutuhkan dalam menjalin hubungan sosial. Hal ini juga harus diikuti dengan respon dan timbal balik yang didapatkan dari *self-disclosure* yang telah dilakukan. Timbal balik yang baik dapat membantu individu untuk menjalin hubungan dan komunikasi yang baik. Mahasiswa rantau yang memiliki kemampuan *self-disclosure* yang baik dan didukung dengan lingkungan sekitarnya akan mudah untuk menjalin hubungan yang baik dan memungkinkan untuk terhindar dari rasa kesepian.

Penulisan skripsi ini mengacu pada penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sesuai dengan topik dan variabel yang akan diteliti. Penelitian yang dilakukan oleh Khobir (2023) mengenai pengaruh *self-disclosure* terhadap kesepian pengguna *people nearby (line)* pada mahasiswa di Malang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kesepian. Pengaruh *self-disclosure* terhadap kesepian sebesar memiliki nilai sebesar 46%. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif dimana semakin tinggi *self-disclosure* maka akan semakin tinggi pula kesepian begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Batsyeba dan Murti (2024) mengenai *self-disclosure* dengan kesepian pada perempuan dewasa awal pengguna *bumble dating app* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan. Penelitian ini memberikan hasil bahwa *self-disclosure* menjadi salah satu cara untuk mencegah dampak buruk dari tingginya kesepian. Hasil ini juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-disclosure* yang baik akan terhindar dari rasa kesepian.

Penelitian terbaru dilakukan oleh Fauzi dan Budiyan (2024) mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal dengan jumlah subjek 162 orang dengan rentang usia 20-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada dewasa awal. Individu yang memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi maka akan semakin rendah rasa kesepian, sebaliknya semakin rendah tingkat *self-disclosure* maka semakin tinggi rasa kesepian.

Berdasarkan referensi penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, maka penelitian yang akan dilakukan memiliki subjek mahasiswa baru yang merantau dan dilakukan di kota Makassar. Penelitian ini penting untuk dilakukan melihat bahwa mahasiswa yang merantau memerlukan kemampuan *self-disclosure* untuk membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya sehingga memperkecil kemungkinan mengalami kesepian. Penelitian dilakukan pada mahasiswa rantau yang melakukan *self-disclosure* secara *offline*. Pada era digital saat ini, penelitian yang akan dilakukan untuk melihat tingkat *self-disclosure* yang dilakukan secara langsung oleh mahasiswa rantau. Selain itu,

penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel serta melihat positif atau negatif arah hubungan yang dihasilkan.

Kesepian merupakan sebuah permasalahan yang terjadi pada mahasiswa rantau. Dampak yang ditimbulkan dari kesepian tidak hanya dampak psikologis tetapi hal ini juga berdampak pada fisik individu yang merasakannya. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di kota Makassar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penelitian ini akan difokuskan adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di kota Makassar?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-disclosure* dengan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dan menambah informasi mengenai ilmu di bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Penelitian ini diharapkan mampu untuk membantu mahasiswa rantau melakukan *self-disclosure* dengan baik pada individu lain yang berada

di lingkungan sekitarnya sehingga dapat terhindar dari rasa kesepian.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan mampu membantu universitas dalam membuat kegiatan kampus yang mendukung terjalinnya komunikasi antar mahasiswa rantau sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya kesepian.