

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan harus menghadapi perubahan besar dalam aspek sosial maupun emosional. Jarak dari keluarga, saudara, dan teman membuat mereka berada di lingkungan baru tanpa sistem dukungan emosional yang sebelumnya selalu tersedia. Kondisi ini menimbulkan berbagai risiko psikologis, seperti kesulitan membangun pertemanan, kerentanan terhadap pengaruh sosial yang tidak sehat, hingga munculnya perasaan terasing dan kesepian (Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023). Situasi ini semakin kompleks ketika mahasiswa harus menavigasi dinamika sosial baru, sementara kemampuan mereka untuk mendapatkan kenyamanan dari figur-figur signifikan di rumah menjadi terbatas.

Sebagai pendatang di daerah baru, mahasiswa rantau dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup, pola interaksi sosial, tuntutan kemandirian, serta tanggung jawab dalam mengatur kehidupannya sendiri (Amran dkk., 2024). Adaptasi tersebut tidak selalu berjalan mulus. Banyak mahasiswa yang mengalami hambatan karena lingkungan baru menuntut mereka untuk cepat berbaur, menghadapi tekanan akademik, sekaligus mengatur kondisi emosionalnya secara mandiri. Perubahan-perubahan ini tidak hanya bersifat fisik atau lingkungan, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis, terutama ketika individu belum sepenuhnya siap menghadapi tuntutan tersebut.

Lingkungan tempat tinggal yang berbeda seperti kos, kontrakan, atau asrama dapat memperkuat rasa keterpisahan dari keluarga dan jaringan sosial yang menjadi sumber kenyamanan. Bagi sebagian mahasiswa, tinggal sendiri menjadi pengalaman yang positif; namun bagi kelompok lain, situasi tersebut memunculkan tekanan emosional yang signifikan. Minimnya interaksi yang bermakna, rasa canggung memulai pertemanan baru, dan ketidakpastian dalam membangun relasi membuat mahasiswa rantau rentan mengalami masalah

adaptasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Siregar dan Kustanti (2018) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang meninggalkan daerah asal demi pendidikan sering mengalami kesulitan menyesuaikan diri, terutama dalam membangun hubungan sosial baru dan menemukan rasa memiliki di lingkungannya. Tidak hanya itu, dinamika kehidupan kampus yang kompetitif serta perubahan akademik yang lebih menuntut turut memperbesar potensi stressor. Ketika mahasiswa tidak memiliki dukungan emosional yang cukup, tantangan tersebut dapat memicu munculnya perasaan kesepian, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Loneliness atau kesepian kemudian menjadi fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa rantau, terutama pada fase awal adaptasi, ketika kebutuhan akan koneksi sosial tinggi tetapi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut belum optimal (Ginting dkk., 2025).

Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau dapat menimbulkan dampak negatif. Cosan menyatakan bahwa beberapa dampak negatif kesepian adalah mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri, dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi. Selain itu, kesepian juga dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit jantung dan menurunnya sistem kekebalan tubuh (Marisa & Afriyeni, 2019). Mahasiswa perantau yang mengalami kesepian menurut Perlman dan Peplau memiliki ciri dari segi afeksi, perilaku, kognisi, motivasi, dan kesehatan. Dari hal tersebut, mahasiswa yang mengalami kesepian memiliki perasaan bosan, enggan bersosialisasi, sulit untuk memulai percakapan dengan orang baru (Amran dkk., 2024). Ketika berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain, individu memiliki tujuan, kepentingan, cara bergaul, pengetahuan ataupun suatu kebutuhan yang tidak sama satu sama lain dan semua itu harus dicapai untuk dapat melangsungkan kehidupan. Namun, setiap individu adalah berbeda. Tidak semuanya dapat menjalin hubungan sosial dengan baik tanpa rintangan yang berarti. Kegagalan atau hambatan dalam interaksi sosial dapat mengakibatkan seseorang merasa terisolasi dan kesepian serta dapat

menimbulkan akibat-akibat yang tidak baik (Weiss dalam Peplau dan Perlman, 1982) dalam (Resmadewi, 2019).

Perasaan kesepian merupakan sebuah fenomena universal yang dapat terjadi pada setiap individu dalam ras manapun, usia berapapun, laki-laki atau perempuan, dan sepanjang kehidupan sejarah manusia (Resmadewi, 2019). Tidak semua individu yang mengalami kesepian dapat menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Individu yang kesepian merasa ditolak oleh lingkungannya. Penekanan masyarakat pada pemenuhan diri dan prestasi, pentingnya komitmen dalam suatu hubungan, dan penurunan dalam hubungan dekat adalah sebagian alasan adanya perasaan kesepian yang umum terjadi sekarang.

Menurut survey British Broadcasting Corporation (2019) yang diselenggarakan oleh *BBC's Loneliness Experiment* bekerja sama dengan Welcome Collection ditemukan bahwa orang muda berusia antara 16 hingga 24 tahun merupakan kelompok umur yang paling merasa kesepian (Freska dkk., 2025). Hal ini didukung menurut survei yang dilakukan oleh komunitas *Into The Light* Indonesia pada bulan September tahun 2021 dengan jumlah partisipan 5.106 orang, didapatkan hasil bahwa mayoritas partisipan sebanyak 98% merasakan perasaan kesepian dalam empat minggu terakhir sewaktu survei dilakukan (Pradnyani dkk., 2024).

Perasaan kesepian pada mahasiswa rantau bukan hanya persoalan emosional, tetapi merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan berpotensi mengganggu fungsi adaptasi individu. kesepian meningkatkan kerentanan terhadap stres karena individu tidak memiliki tempat berbagi emosi secara sehat. kondisi ini dapat berkembang menjadi gejala depresi, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik tanpa dukungan sosial yang memadai. beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesepian juga berkaitan dengan meningkatnya risiko perilaku menyakiti diri dan ideasi bunuh diri, terutama pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga. Wright dan Silard (2021) menegaskan bahwa kesepian dipengaruhi oleh faktor internal seperti ketidakmampuan personal dalam

membangun relasi, serta faktor eksternal seperti marginalitas sosial. perpindahan ke lingkungan baru dan perpisahan dari figur-figur signifikan menjadikan mahasiswa rantau berada pada posisi yang sangat rentan mengalami kesepian (Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023).

Menurut Hidayah dkk., (2026) semua bentuk baik komunikasi verbal dan non verbal yang bersifat mengungkapkan informasi tentang diri dan perilaku komunikatif merupakan perilaku pengungkapan diri. Menurut Gulo & Ambarita (2023) mengungkapkan diri kepada orang lain akan membantu seseorang memecahkan berbagai konflik dalam masalah interpersonal dan dapat meringankan stress dan ketegangan. Pengungkapan diri terjadi lebih sering melalui komunikasi di media sosial daripada secara pribadi (Abednego dkk., 2021). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dampak positif yang akan terjadi yaitu ketika individu mengungkapkan perasaan yang dialami dapat membantu individu tersebut mengurangi stress dan kesepian. Selain itu, *self disclosure* dapat memperkuat hubungan sosial yang menciptakan sebuah kedekatan dalam berinteraksi.

Namun kecenderungan melakukan *self-disclosure* melalui media sosial juga dipengaruhi oleh keterbatasan interaksi secara langsung dengan teman dekat akibat kesibukan dan jarak tempat tinggal yang berjauhan. Oleh karena itu, media sosial dipandang sebagai alternatif yang lebih mudah dan nyaman untuk berbagi cerita dibandingkan harus menunggu kesempatan bertemu secara tatap muka. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh dukungan emosional dan menyalurkan kebutuhan akan keterhubungan sosial.

Meskipun demikian, *self-disclosure* yang dilakukan melalui media sosial tidak selalu memberikan dampak yang positif. Interaksi yang terjadi di media sosial belum tentu mampu memenuhi kebutuhan individu akan kedekatan emosional dan hubungan interpersonal yang berkualitas. Akibatnya, individu yang sering melakukan *self-disclosure* tetap dapat merasakan kesepian apabila respons,

perhatian, maupun dukungan emosional yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Dengan demikian, tingginya *self-disclosure* tidak selalu berkaitan dengan rendahnya tingkat kesepian, tetapi dalam kondisi tertentu justru dapat berjalan seiring dengan meningkatnya kesepian. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Kirana & Sari, (2026) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-disclosure* yang dilakukan individu, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan.

Dukungan sosial menjadi komponen penting dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi kesepian yang mereka alami. Johnson dan Johnson mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan emosional maupun instrumental yang meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. kurangnya dukungan sosial terbukti meningkatkan kesepian karena individu tidak memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan diri atau menerima validasi. Fesman dan Loester menegaskan bahwa individu dengan dukungan sosial rendah lebih cenderung merasa terisolasi dan tidak terhubung dengan lingkungan sosialnya. mahasiswa rantau yang tidak memiliki dukungan dari keluarga atau teman akan lebih sulit beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan barunya. dukungan sosial berperan sebagai mekanisme protektif yang menurunkan intensitas stres dan mengurangi risiko munculnya perasaan kesepian Andriyani dkk., (2025).

Dukungan sosial tidak bersifat tunggal, melainkan berasal dari berbagai sumber dalam kehidupan mahasiswa. Sarafino (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan jaringan luas yang dapat memberikan bantuan emosional, informasional, maupun instrumental. Rahardjo (Gondokusumo & Soetjiningih, 2023) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, pasangan, teman, kampus, hingga komunitas tempat mahasiswa berinteraksi. Triyatni & Rozali, (2020) menjelaskan tiga bentuk utama dukungan sosial: dukungan nyata, dukungan informasional, dan dukungan emosional. keberagaman sumber dukungan ini memberikan perlindungan psikologis bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan hidup di perantauan. individu yang

mendapatkan dukungan dari berbagai pihak lebih mampu membangun rasa aman, kompetensi sosial, dan persepsi positif terhadap lingkungan barunya.

Keberadaan dukungan sosial terbukti memiliki peran penting dalam menekan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau. mahasiswa yang memiliki dukungan dari keluarga dan lingkungan cenderung lebih mudah beradaptasi secara emosional dan sosial. dukungan sosial berperan dalam meningkatkan rasa memiliki serta mengurangi persepsi keterasingan di lingkungan baru. Hal ini didukung oleh penelitian Larasati (2020) menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesepian, menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan tingkat kesepian secara signifikan. kontribusi dukungan sosial terhadap penurunan kesepian pada mahasiswa rantau tercatat sebesar 16,1 persen, menegaskan betapa pentingnya variabel ini dalam proses adaptasi individu. penelitian Zhao (2018) turut menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial memiliki pengaruh kuat dalam menurunkan kesepian, sehingga dukungan sosial menjadi salah satu faktor protektif paling efektif bagi mahasiswa rantau.

Berdasarkan *pre-elimnary study* yang telah dilakukan dengan teknik wawancara kepada mahasiswa rantau universitas islam 45 bekasi, fenomena kesepian di rasakan oleh mahasiswa rantau. Peneliti melakukan Pre-elimnary study terhadap 5 responden yang merupakan mahasiswa universitas islam 45 bekasi pada tanggal 20, 21, dan 22 november 2025. Hasil wawancara dari variabel kesepian (Y) pada aspek *personality* / kepribadian, mendapatkan kesimpulan bahwa lima mahasiswa merasakan kurang nyaman jika berada ditempat yang baru mereka temui, dan memiliki perasaan takut akan respon orang orang disekitarnya. Beberapa dari mereka mengurungkan niatnya berulang kali untuk dekat dengan orang lain karna merasa belum cukup dan pantas berada dekat dengan orang lain. Serta terdapatnya penolakan respon yang didapat, orang lain menjauhkan diri dan menolak untuk berinteraksi yang menyebabkan beberapa dari mereka merasa enggan atau sungkan untuk memulai interaksi kembali.

Pada aspek *sosial desirability* mendapatkan kesimpulan bahwa empat mahasiswa merasakan kesepian akibat dari lingkungan sosialnya. Beberapa dari mereka sulit untuk menceritakan dan bergantung pada oranglain, mereka berpendapat bahwa saat mereka merasakan perasaan kesepian mereka cenderung ingin cerita, dan diperhatikan. Mereka berpendapat meskipun mereka dikelilingi banyak teman dan orang yang peduli namun mereka tetap merasakan kesepian. Dan beberapa dari mereka memilih untuk memendam dan berlarut dengan perasaan tersebut. Pada aspek *depression* mendapatkan kesimpulan lima mahasiswa merasakan perasaan sepi, hampa, dan kosong saat tidak ada kegiatan apapun dengan waktu yang sangat lama. Beberapa dari mereka mengaku mereka merasa tidak punya siapa-siapa padahal teman atau keluarganya ada. Beberapa dari mereka juga ketika perasaan tersebut muncul, mereka cenderung membandingkan mulai dari diri sendiri, sampai ke oranglain.

Pada variabel self disclosure (x1) pada aspek *Intended disclosure* mendapat kesimpulan empat mahasiswa beberapa mengungkapkan bahwa mereka cenderung memikirkan tujuan untuk bercerita. Beberapa dari mereka cenderung memberikan “sinyal” tersirat tanpa berbicara langsung ketika membutuhkan tempat cerita. Dan beberapa dari mereka cenderung merasa ragu dan memilih memendam semuanya ketika ingin bercerita.

Pada aspek *Amount of disclosure* mendapat kesimpulan tiga mahasiswa cenderung jarang cerita ke orang lain atau teman terdekat karena salah satunya karena semester akhir, takut dihakimi, dan takut akan respon yang diterimanya. Pada aspek *Positive/negative disclosure* mendapat kesimpulan bahwa empat mahasiswa cenderung mengungkapkan hanya perasaan menyenangkannya saja, mereka cenderung menahan perasaan sedih. Beberapa dari Mereka akan mengungkapkan jika hal itu benar-benar mendesak atau tidak tahan mereka pendam.

Pada aspek *Control of depth disclosure* mendapatkan kesimpulan empat mahasiswa mengaku akan membutuhkan waktu yang lama untuk mengakrabkan diri dengan orang lain atau orang baru yang mereka temui. Mereka cenderung sulit

menaruh rasa kepercayaan pada orang baru, beberapa dari mereka bahkan hanya percaya pada teman yang sedari SMA ataupun SMP. Dan mengaku sulit untuk membuka kepercayaan pada orang lain lagi. pada aspek *Honesty-accuracy* mendapatkan kesimpulan tiga mahasiswa cenderung tidak sepenuhnya terbuka akan cerita dengan teman terdekatnya ataupun orang lain. Karena mereka cenderung memberikan batasan yang membuat mereka belum puas dengan yang diceritakan karena takut akan respon orang yang mendengarnya. Dan beberapa dari mereka mengaku oversharing, dan mereka akan menyesal telah bercerita tanpa memilah dan membuat batasan.

Pada variabel dukungan sosial (x2) dukungan emosional mendapatkan kesimpulan bahwa lima mahasiswa mendapatkan dukungan emosional seperti mendapatkan dukungan, dorongan dan diperhatikan namun saat sedang stress tiga mahasiswa cenderung diam dan overthinking seperti contoh mereka akan memikirkan apakah teman dekatnya masih mau menerima mereka jika mereka terlihat berbeda dai sebelumnya. pada aspek dukungan instrumental mendapatkan kesimpulan bahwa dua mahasiswa mengaku bahwa mereka tidak mendapatkan dukugan diberikan pinjaman uang, karena saat mereka meminjam uang pada teman dekatnya karena kehabisan ongkos, dan saat itu juga ada tenggat waktu yang selalu ia dapatkan. Namun beberapa dari mereka merasa cukup dibantu dalam mengerjakan tugas.

Pada aspek dukungan informasi mendapatkan kesimpulan bahwa tiga mahasiswa merasa bingung untuk meminta nasihat kepada siapa. karena terkadang beberapa mereka mengaku enggan untuk meminta nasihat pada orang lain. Namun jika dalam keadaan terdesak beberapa meminta saran pada temen dekatnya. Dan beberapa mengaku bahwa cukup membantu untuk meminta nasihat atau saran dari teman terdekat atau orang lain, namun beberapa dari mereka mengatakan mereka akan merasa tenang, namun terkadang mereka merasa kurang siap untuk menghadapi permasalahan yang mereka alami. pada aspek dukungan persahabatan, diperoleh kesimpulan bahwa empat mahasiswa mengalami kesulitan

dalam mengajak teman untuk melakukan kegiatan bersama, seperti pergi jalan-jalan. hal tersebut disebabkan oleh banyaknya pertimbangan yang muncul dari pihak teman, sehingga rencana yang dibuat cenderung berakhir tidak terlaksana. akibatnya, mahasiswa memilih untuk pergi sendiri karena dianggap sebagai cara yang lebih pasti dan tidak bergantung pada kesiapan orang lain.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil *Pre-Elmnary study* yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau di kampus tersebut mengalami indikasi kesepian. Fenomena ini muncul karena mahasiswa dari luar daerah harus beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa dukungan emosional langsung dari keluarga. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa rantau sebagai kelompok yang rentan mengalami kesepian, terutama ketika proses adaptasi dan pembentukan relasi sosial tidak berjalan optimal.

Menurut DeVito (2018), *self disclosure* diperlukan untuk membina ikatan yang bermakna antara dua orang karena ikatan ini tidak dapat ada tanpa adanya self disclosure. Oleh karena itu, self disclosure merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan tingkat kesepian individu (Batsyeba & Murti, 2024) . Kurangnya dukungan sosial menjadi salah satu faktor timbulnya kesepian pada seseorang, karena dalam kehidupan yang sedang dijalani seseorang harus memiliki dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar. Menurut Fesman serta Loester dukungan dari lingkungan sosial menjadi faktor penentu terhadap timbulnya kesepian, maksudnya orang yang mendapat dukungan sosial yang sedikit lebih cenderung merasa kesepian. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar bisa berfungsi sebagai cara untuk mengurangi kesepian (Andriyani dkk., 2025). Maka dari itu, self disclosure (Batsyeba & Murti, 2024) dan dukungan sosial (Andriyani dkk., 2025) menjadi faktor penting yang akan peneliti teliti

Berdasarkan temuan awal tersebut, peneliti memandang bahwa kesepian tidak dapat dijelaskan hanya dari satu aspek saja. Karena itu, penelitian ini

mengkaji tiga variabel yaitu *self disclosure* sebagai X1, dukungan sosial sebagai X2, dan kesepian sebagai Y. Penggunaan ketiga variabel ini didasari oleh pertimbangan bahwa penelitian sebelumnya cenderung hanya meneliti hubungan dua variabel, misalnya antara *self disclosure* dengan kesepian atau antara dukungan sosial dengan kesepian.

Dengan menggabungkan X1 *self disclosure* dan X2 dukungan sosial dalam satu model penelitian, peneliti ingin memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kedua variabel tersebut secara bersama-sama berhubungan dengan Y kesepian. Pendekatan ini diharapkan dapat memperjelas peran masing-masing variabel dan melihat apakah keduanya memberikan pengaruh yang saling melengkapi dalam menjelaskan tingkat kesepian mahasiswa rantau.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran *self disclosure*, dukungan sosial, dan kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Islam 45 Bekasi
2. Apakah terdapat hubungan *self disclosure* dengan kesepian pada mahasiswa rantau di universitas islam 45 bekasi
3. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa rantau di universitas islam 45 bekasi
4. Apakah ada pengaruh antara *self disclosure* dengan dukungan sosial terhadap mahasiswa Rantau di universitas islam 45 bekasi

C. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran *self disclosure*, dukungan sosial, dan kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Islam 45 Bekasi
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa rantau di universitas islam 45 bekasi
3. Untuk mengetahui hubungan *self disclosure* dan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa rantau di universitas islam 45 bekasi

4. Untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* dan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa rantau

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini secara teoritis akan membantu pengembangan ilmu psikologi dalam hubungan self disclosure dan dukungan sosial secara daring terhadap kesepian pada mahasiswa rantau di universitas islam 45 bekasi yang telah dilakukan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki kegunaan praktis sebagai berikut:

a. Bagi mahasiswa psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan mengetahui tentang penelitian hubungan self disclosure dan dukungan sosial secara daring terhadap kesepian terkhusus bagi mahasiswa psikologi yang sedang mengemban ilmu.

b. Bagi peneliti selanjutnya

manfaat bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan peneliti ini dapat dijadikan sumber data bagi peneliti-peneliti yang tertarik dengan meneliti permasalahan yang sama.