

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk sosial. Istilah tersebut seringkali kita dengar dimanapun dan kapanpun. Hal ini juga diungkap oleh Habsari (2020), “Manusia secara esensial merupakan makhluk sosial, sebagai makhluk sosial manusia tidak akan pernah lepas dari hubungannya dengan orang lain, mulai dari bangun pagi hingga tidur kembali di malam hari”. (hal 1). Hubungan sosial merupakan bagian yang tidak dapat terelakkan dari seorang manusia, dan sebagai sumber kekuatan yang berdampak cukup besar (Permana, 2021).

Interaksi yang dilakukan manusia kepada lingkungannya terjadi sejak awal kehidupan. Seperti sang bayi dengan orang tuanya khususnya ibu. Seiring bertambahnya usia, interaksinya dengan lingkungan bertambah dan semakin kompleks (Prasetyaningrum & Rahma, 2016). Interaksi individu yang kepada lingkungannya yang dimaksud adalah interaksi dan jalinan hubungan kepada keluarga dan dunia luar seperti pada kerabat, tetangga, teman-teman dan lingkungan sosial yang lebih luas. Jalinan dan interaksi kepada lingkungan luar, idealnya membuat individu menjadi lebih menyenangkan, memiliki banyak relasi baru, terbuka, memiliki kepercayaan dan merasa aman terhadap individu lain.

Namun sebaliknya, jika individu tidak mendapatkan semua manfaat tersebut dari interaksinya dengan lingkungan sosial, maka akan timbul kondisi-kondisi dimana individu merasakan kesepian. Kesepian merupakan sebuah gambaran bagi individu yang mempersepsikan bahwa hubungan sosial yang mereka harapkan kurang terealisasikan (Prasetio dkk., 2019). Kesepian timbul akibat dari individu merasa tidak menyenangkan ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial sehingga individu cenderung menarik diri.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putri dkk., 2022) mengatakan bahwa meskipun kesepian merupakan fenomena umum yang dirasakan oleh setiap individu, namun ada beberapa individu yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi karena beberapa faktor. Beberapa faktor penyebab kesepian diantaranya Dukungan Sosial (Aldila & Mudjiran, 2019) ; Kelekatan (Putri dkk., 2022) ; Kepribadian (Prasetyaningrum & Rahma, 2016).

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh komunitas *Into The Light* berkolaborasi dengan *Change.org*, mengungkapkan bahwa dari total 5.211 partisipan yang tersebar di 34

provinsi di Indonesia, sebanyak 95% diantaranya mengalami kesepian (Muttaqin & Hidayati, 2022). Kesepian yang terjadi pada individu tentunya disebabkan oleh hubungan sosialnya yang tidak terpenuhi, sehingga individu merasakan kesepian. Dalam hal ini, seiring berjalannya waktu dan kompleksnya interaksi dengan lingkungan sosial individu membutuhkan bantuan atau kontak-kontak sosial yang baik, didapatkan dari jaringan yang membantu orang lain untuk menyelesaikan masalahnya. Jaringan tersebut didapatkan berasal dari dukungan sosial (Batara & Kristianingsih, 2020).

Menurut Russell (Meianisa & Rositawati, 2023) Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, penghargaan diri dan informasi. Dalam buku *Psychology of Loneliness* dikatakan bahwa kurangnya dukungan sosial bisa menjadi penyebab individu merasa seolah-olah mereka tidak memiliki ikatan dekat atau orang yang dapat mereka andalkan (Pakdaman dkk., 2016). Dikatakan juga bahwa salah satu penyebab kesepian yang paling sering terjadi adalah ketika individu merasa kurangnya dukungan emosional dan dukungan sosial yang mereka terima yang dapat terjadi ketika merasa kosong karena kekurangan orang penting dalam hidupnya atau ketika individu tidak diterima atau tidak termasuk dalam suatu kelompok (Nurayni & Supradewi, 2017).

Berbagai penelitian juga mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki banyak manfaat dan dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti teman, keluarga, orang terdekat, dan lingkungan masyarakat. Pada penelitian (Meianisa & Rositawati, 2023) tentang hubungan dukungan sosial dengan rasa kesepian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan rasa kesepian. Artinya, jika individu memiliki dukungan sosial yang rendah, maka kesepian yang dirasakan akan tinggi. Berdasarkan pada penelitian (Nurayni & Supradewi, 2017) tentang hubungan dukungan sosial dengan kesepian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian, artinya tanpa hadirnya dukungan sosial akan mengakibatkan munculnya kesepian.

Selain manusia membutuhkan interaksi dengan lingkungan luar, mereka juga perlu memiliki interaksi dengan lingkungan paling terdekatnya yaitu lingkungan rumah. Rumah menjadi tempat pertama individu merasakan kehangatan dan kenyamanan. Rumah tidak hanya sekedar struktur bangunan, tetapi adanya sosok kedua orang tua justru akan memiliki peran penting. Orang tua hadir sebagai *role model* atau peran figur bagi anak-anak dirumah. Anak-anak yang memiliki peran figur di hidupnya akan merasakan kelekatan. Sewaktu bayi, mereka

akan mencari ibunya yang dipercaya menjadi tempat paling aman untuk menjelajahi lingkungannya (Islam dkk., 2014).

Hubungan antara anak dengan orang tuanya, terbagi menjadi 2 model menurut Santrock (Bastiani & Hadiyati, 2018). Pertama, ketika beranjak pada fase remaja, mereka cenderung memisahkan diri dari orang tua menuju dunia kemandirian. Sehingga pada model pertama, konflik orang tua dan anak sangat kuat dan penuh tekanan. Pada model kedua, menuju fase dewasa, mereka justru akan menjadikan orang tua sebagai figur lekat yang penting. Orang tua akan menjadi sumber kekuatannya dalam mengeksplorasi dunia yang lebih luas dan kompleks. Model kedua tersebut akan dirasakan individu apabila mereka memiliki hubungan emosional dengan orang tuanya. Hubungan emosional juga tidak terbentuk begitu saja, melainkan terbentuk dari awal proses kehidupannya sebagai janin.

Lubis (Safitri & Diana, 2024) mengatakan bahwa ayah dan ibu memiliki peran yang berbeda dalam perkembangan individu. Ayah cenderung akan bersikap tegas, disiplin dan bertindak sebagai *problem solver* dalam membantu anak menyelesaikan masalahnya. Sementara ibu, cenderung lebih bersikap lemah lembut, penyanyang dan memiliki kesabaran dalam membantu anak menyelesaikan segala sesuatu yang berhubungan dengan emosi dan perasaan. Kelekatan individu kepada orang tua akan membawa dampak positif yang akan terlihat ketika dewasa nantinya.

Menurut Weiss (Putri dkk., 2022) menyatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah kelekatan. Individu dalam hidupnya akan membawa setidaknya satu gaya kelekatan seperti yang dikatakan Brennan dan Shaver (Putri dkk., 2018). Gaya kelekatan akan membentuk cara individu berhubungan dengan lingkungannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nabila dkk., 2022), gaya kelekatan pada individu dewasa memiliki dua jenis, yaitu kelekatan aman atau tidak aman. Tidak aman yang dimaksud ialah cemas dan menghindar.

Jika individu tidak mengalami kelekatan yang aman, maka mereka akan sulit untuk berpandangan positif dan tidak dapat mengembangkan keyakinan dan kepercayaan pada orang lain. Rokach (Miftahurrahmah & Harahap, 2020) mengatakan bahwa faktor yang memengaruhi kesepian diantaranya adalah ketidakmampuan personal, permasalahan dalam perkembangan, tidak terpenuhinya kebutuhan dan hubungan akrab, pindah ke tempat baru dan marginalitas sosial.

Mahasiswa merupakan individu dewasa yang mengenyam pendidikan ditingkat paling tinggi. Menjadi mahasiswa berbeda halnya dengan siswa. Mahasiswa dituntut lebih segalanya dibanding saat menjadi siswa. Tuntutan yang dihadapi selain dari tugasnya dalam menjalani pendidikan juga berasal dari luar. Mereka harus menjalin relasi dan hubungan sosial yang luas, memiliki banyak pengalaman berorganisasi, menjadi relawan serta mengikuti program magang diberbagai instansi. Hal ini memang akan membawa manfaat yang sangat banyak bagi mahasiswa. Tetapi, berbeda halnya jika dampak negatif yang justru dirasakan.

Dengan melihat gambaran permasalahan yang terjadi, penulis mengangkat topik penelitian ini. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Peneliti memilih lokasi penelitian ditempat tersebut dikarenakan hasil dari wawancara yang telah dilakukan oleh 10 mahasiswa, menunjukkan adanya rasa kesepian yang dirasakan dilihat dari dua faktor penyebabnya yaitu dukungan sosial dan gaya kelekatan aman.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Meianisa & Rositawati, 2023), mengungkap bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial terhadap kesepian pada mahasiswa di Kota Bandung. Rendahnya dukungan sosial yang didapat, maka akan membuat kesepian semakin tinggi dirasakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Erozkan, 2011), mengungkap bahwa gaya kelekatan mempengaruhi kesepian yang dirasakan seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Putri dkk., 2022), mengungkap hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh antara gaya kelekatan terhadap kesepian. Dan pada penelitian yang dilakukan oleh (Nurayni & Supradewi, 2017), mengungkap bahwa dukungan sosial sangat memengaruhi kesepian yang di alami mahasiswa.

Berdasarkan *Pre-eliminatory Study* yang telah dilakukan dengan teknik wawancara kepada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, fenomena kesepian dirasakan oleh mahasiswa. Peneliti melakukan *Pre-eliminatory Study* terhadap 10 responden yang merupakan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hasil wawancara dari variabel Kesepian (Y) yaitu pada aspek *trait loneliness*, mendapatkan kesimpulan bahwa delapan mahasiswa merasakan rasa sepi yang cenderung mudah sekali berubah dalam kondisi tertentu. Misalnya, dengan kondisi yang sedang merasakan lelah dan butuh tempat untuk bercerita, mereka cenderung merasakan kesepian.

Pada aspek *social desirability loneliness*, mendapatkan kesimpulan bahwa lima mahasiswa merasakan kesepian akibat dari lingkungan sosialnya. Mereka yang kesepian merasakan tinggal jauh dari rumahnya sehingga memiliki keharusan untuk mengenal

lingkungan sosial yang baru. Dan pada aspek *depression loneliness*, mendapatkan kesimpulan bahwa dua mahasiswa merasakan kesepian akibat perasaan tidak bahagia yang di alaminya dari kejadian atau peristiwa lampau.

Sedangkan dari hasil wawancara dari variabel Dukungan Sosial (X2) yaitu pada aspek dukungan emosional, mendapatkan kesimpulan bahwa sepuluh mahasiswa merasakan dukungan sosial yang diperoleh dari empati, simpati, kepedulian dan membutuhkan cinta serta kasih dari orang disekitarnya. Pada aspek dukungan penghargaan, mendapatkan kesimpulan bahwa empat mahasiswa merasakan dukungan sosial yang diperoleh dari pujian dan penghargaan, serta hubungan timbal balik yang saling bergantung kepada lingkungan sekitarnya.

Pada aspek dukungan informasi, mendapatkan kesimpulan bahwa lima mahasiswa merasakan dukungan sosial yang diperoleh dari kebutuhan menerima informasi, saran serta nasehat dari orang disekitarnya. Pada aspek dukungan instrumental, mendapatkan kesimpulan bahwa tujuh mahasiswa merasakan dukungan sosial yang bersifat materi, seperti mendapatkan bantuan berupa uang dan jasa dari orang sekitarnya.

Sedangkan dari hasil wawancara dari variabel Gaya Kelekatan Aman (X2) yaitu pada aspek kepercayaan, mendapatkan kesimpulan bahwa Sembilan mahasiswa memiliki kepercayaan kepada orang tuanya selaku peran figur dalam hidupnya. Pada aspek komunikasi, mendapatkan kesimpulan bahwa lima mahasiswa mendapatkan peran figure yang yang dapat responsif terhadap kondisi emosional mereka. Pada aspek pengasingan, mendapatkan kesimpulan bahwa dua mahasiswa merasakan dirinya asing terhadap peran figurnya, yaitu orang tua.

Dukungan sosial memang sangat dibutuhkan individu sebagai faktor dari luar (*eksternal*) untuk dapat mengatasi kesepian. Mereka membutuhkan orang lain untuk mendukung dirinya dalam menjalani perkuliahan yang terbilang cukup berat sebagai mahasiswa. Semakin tingginya dukungan sosial yang didapat oleh individu, maka akan membuat rendahnya tingkat kesepian pada individu. Faktor lainnya ialah adanya kelekatan. Individu dalam menjalani sebuah hubungan dalam lingkungannya tentu memiliki karakter dan perilakunya sendiri.

Gaya kelekatan aman menjadi salah satu karakteristik yang dimiliki individu dalam mencerminkannya. Dengan memiliki karakter gaya kelekatan aman, individu tentunya akan

memiliki rasa yang positif dalam menjalin hubungan dan interaksi dengan lingkungannya. Gaya kelekatan aman ini juga tidak lepas dari pengaruh peran figur individu yang baik dalam hidupnya, ini akan membuat individu menjalani hidupnya dengan perasaan aman, tenang dan tangguh. Mahasiswa dalam menjalani perkuliahan tentunya tidak akan lepas dari peran figur dalam hidupnya, sehingga mereka tercipta sebagai individu yang diharapkan memiliki kenyamanan dan rasa aman yang tinggi serta memiliki kepercayaan.

Peneliti melakukan penelitian yang berlokasi di Universitas Islam 45 Bekasi. Dimana sampai saat ini, Universitas Islam 45 Bekasi menjadi kampus swasta di Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Peneliti memilih Universitas Islam 45 Bekasi sebagai lokasi penelitian adalah dikarenakan fenomena kesepian dirasakan oleh beberapa mahasiswa sesuai dengan hasil *Preliminary Study* yang telah dilakukan. Mahasiswa sebagai kelompok sosial yang menjalani perkuliahan yang dianggap cukup berat dengan berbagai tuntutan tugas, nilai, interaksi sosial dan menjalin relasi yang baik tetap membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya serta peran figur yang dianggap membuatnya memiliki rasa aman.

Faktor yang telah dijabarkan didukung oleh beberapa literatur. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Meianisa & Rositawati, 2023), mengungkap bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial terhadap kesepian pada mahasiswa di Kota Bandung. Rendahnya dukungan sosial yang didapat, maka akan membuat kesepian semakin tinggi dirasakan. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Atilgan Erozkhan, 2011), mengungkap bahwa gaya kelekatan memengaruhi rasa kesepian yang dirasakan seseorang.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Putri dkk., 2022), mengungkap hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh antara gaya kelekatan terhadap kesepian. Dan pada penelitian yang dilakukan oleh (Nurayni & Supradewi, 2017), mengungkap bahwa dukungan sosial sangat memengaruhi rasa kesepian yang di alami mahasiswa. Dalam penelitian ini memiliki pembaruan dari penelitian terdahulu. Kebaruan penelitian ini adalah mengungkap gambaran, korelasi serta pengaruh dari ketiga variabel (dukungan sosial, gaya kelekatan aman, kesepian) dalam satu judul penelitian.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran Dukungan Sosial, Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi?

2. Apakah terdapat hubungan Dukungan Sosial dan Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi?
3. Apakah terdapat pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi?
4. Apakah terdapat pengaruh Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi?
5. Apakah terdapat pengaruh Dukungan Sosial, Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran Dukungan Sosial, Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Untuk mengetahui hubungan Dukungan Sosial dan Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh negatif Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Untuk mengetahui pengaruh negatif Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Apakah terdapat pengaruh Dukungan Sosial, Gaya Kelekatan Aman terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini secara teoritis akan membantu pengembangan ilmu psikologi dalam teori pengaruh antara Dukungan Sosial, Gaya Kelekatan Aman dan Kesepian pada mahasiswa yang telah dilakukan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki kegunaan praktis sebagai berikut :

a. Bagi Mahasiswa Psikologi

Mahasiswa psikologi sebagai pengembang ilmu psikologi dapat menambah wawasan dan mengetahui tentang penelitian Dukungan Sosial, Gaya Kelekatan Aman dan Kesepian pada mahasiswa yang telah dilakukan oleh peneliti.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini juga dapat memberi wawasan dan pengetahuan kepada orang tua, yang dimana peran dan dukungannya sangat dibutuhkan anak dalam hal fisik, emosional, dan psikis.