

## BAB I

### PENGANTAR

#### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia saat ini tidak terlepas dari kesehatan mental. Setiap individu pasti menginginkan kesehatan mental yang baik dalam hidupnya agar tercapainya kesejahteraan psikologis atau biasa disebut dengan istilah *psychological well-being*. Ryff (1995) menjelaskan bahwa manusia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik yaitu individu yang memiliki rasa penerimaan diri, mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan atau beradaptasi lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup, dan bisa mengembangkan dirinya.

Pernyataan dari Ryff (1995) sejalan dengan *World Health Organization* (WHO) kesejahteraan psikologis mengacu pada individu yang sehat mental yang mampu menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain, mengambil bagian dalam kegiatan sosial dan dapat berlangsung di dalam masyarakat (Noradilah Md Nordin & Talib, 2009). Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membantu individu untuk sehat secara menyeluruh baik itu fisik maupun mental atau jiwanya. Kondisi kesehatan mental seseorang sangat berpengaruh pada ketercapaiannya kesejahteraan psikologis. WHO (2003) telah mengatakan bahwa penyakit yang berkaitan dengan mental masuk dalam peringkat lima penyakit tertinggi di dunia, dan di tahun 2020 diprediksi akan menjadi penyakit kedua tertinggi di dunia.

Masalah tentang kesejahteraan psikologis masih harus perlu diperhatikan lagi. Di Indonesia, masalah tentang kesejahteraan psikologis mayoritas warga masih dikatakan berada pada kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes (2016) diperoleh data bunuh diri per tahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Kesejahteraan psikologis dimiliki semua orang, mulai dari anak sampai lansia, pada hal ini kategori mahasiswa juga termasuk. Seseorang yang sudah menjadi mahasiswa mulai memasuki masa masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Peneliti membagikan kuisisioner untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa di beberapa universitas di Indonesia. Kuisisioner tersebut didasarkan pada enam indikator kesejahteraan psikologis dari Ryff (2014). Kuisisioner tersebut mendapatkan 21 responden mahasiswa yang tersebar di Indonesia. Hasil dari kuisisioner tersebut, dari 21 responden menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa masih tergolong rendah.

Hasil kuisisioner tersebut juga menunjukkan 23,8% jawaban belum mempunyai dan menentukan tujuan hidup, 19% jawaban menunjukkan individu tidak memandang hidup sesuai dengan keyakinan sendiri. 42,9% jawaban individu menunjukkan tidak memanfaatkan bakat dan potensi pribadi,

selanjutnya 14,3% jawaban individu tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebanyak 47,6% jawaban individu mempunyai permasalahan tidak mudah menjalin hubungan atau bergaul, dan sebanyak 28,6% jawaban individu menunjukkan bahwa beberapa individu masih belum menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada diri individu sendiri. Salah satu responden juga mengungkapkan bahwa kehilangan motivasi untuk menjalani dan memulai hari. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum mendapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Pada tahun 2019, dikutip dari detik.com bahwa tiga orang mahasiswa Universitas Padjajaran meninggal dikarenakan bunuh diri dalam kurun waktu bulan Januari sampai bulan Maret. Diikuti pada tahun 2021 dikutip dari portal berita CNN Indonesia, mahasiswi ITB ditemukan tewas di kosnya dikarenakan gantung diri. Kasus yang terjadi pada tahun 2022 dikutip dari tempo.com tentang mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang meninggal karena bunuh diri dengan loncat dari lantai 11 di salah satu hotel Yogyakarta.

Dari beberapa kasus pada mahasiswa mengenai permasalahan mental yang dihadapi hingga memilih untuk bunuh diri, menunjukkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis. Salah satu faktornya adalah karena mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesejahteraan psikologis (Hamdan-Mansour et al., 2009). Pernyataan ini juga didukung menurut Coucil Report CR112 (2003) yaitu kelompok mahasiswa adalah kumpulan yang lebih rentan terhadap masalah kesejahteraan psikologis karena transisi lingkungan dari rumah dan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi.

Dikutip dari kompas.com, Erlita salah satu psikolog Universitas Sanata Dharma (USSD) Yogyakarta mengatakan peristiwa bunuh diri seperti pada mahasiswa tidak hanya disebabkan karena satu faktor. Bisa dari adanya permasalahan mental seperti depresi, kecemasan, *personality disorder*, dan lain sebagainya. Kedua bisa datang dari faktor psikologis. Dari pemaparan hasil wawancara dan beberapa kasus bunuh diri pada mahasiswa menunjukkan bahwa kategori kesejahteraan psikologis pada mahasiswa masih rendah.

Kesejahteraan psikologis yang rendah mempunyai dampak yang negatif. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan ditinjau dari aspek penerimaan diri, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah maka individu akan merasa tidak puas dan kecewa dengan yang telah terjadi di masa lalu dan tidak dapat menghargai apa yang telah dimiliki. Safaria (2002) juga menjelaskan kesejahteraan psikologis yang rendah akan berdampak pada tiga aspek yaitu kognitif, emosi, dan fisiologis. Dampak kognitif yang terjadi seperti, sulit untuk berkonsentrasi, sulit mengingat, dan sulit memahami. Dampak emosional yang terjadi yaitu sulit memotivasi diri sendiri, merasa cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Dampak fisiologis yang terjadi seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, merasa pusing, badan akan lesu, dan kesulitan tidur (Mimi Deviana & Tri Umari, 2023).

Salah satu penyebab dari rendahnya kesejahteraan psikologis adalah kesepian. Individu yang sedang merasakan kesepian akan sulit untuk berinteraksi sosial yang menyebabkan hubungan sosial yang kurang baik dengan lingkungan sekitar. Individu akan merasa tidak mempunyai teman dan

hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Individu kemudian akan merasa terisolasi dan ditolak secara sosial dan menyebabkan dampak negatif yang berkepanjangan seperti stress dan depresi. Stress dan depresi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis individu pada tersebut rendah terlebih lagi pada mahasiswa.

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang berasal dari luar daerah atau bahkan dari luar pulau yang memilih meninggalkan daerah asalnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas di perguruan tinggi. Dalam hal ini, mahasiswa yang mulai peralihan dari remaja akhir menuju masa dewasa awal akan memegang tanggung jawab yang lebih berat. Individu akan dituntut beradaptasi dengan lingkungan baru dan orang-orang baru sehingga mereka harus banyak interaksi dengan lingkungan sekitar.

Mahasiswa terutama mahasiswa rantau lebih rentan terjadinya kesepian. Hal ini disebabkan karena mahasiswa rantau mengalami transisi sosial dan tinggal jauh dari orang tua, kerabat, dan teman. Penelitian dari Henrich dan Gullone (2014) juga mengatakan hal yang sama, bahwa remaja akhir yang memasuki universitas memiliki tingkat kesepian yang tinggi karena meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, dan lain-lain. Penelitian yang dilakukan oleh Rangga (2012) menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal berada pada kategori sedang mencapai 50,7% dari 75 subjek. 60% dari 30 mahasiswa perantau asal Bangka yang berusia 18-21 tahun mengalami kesepian dalam kategori tinggi (Misyaroh, 2016).

Russel, Peplau dan Cutrona (1980) mengatakan bahwa kesepian adalah perasaan seseorang yang dikarenakan kurangnya melakukan hubungan

sosial atau interaksi dengan erat dengan lainnya. Kesepian adalah perasaan sepi atau perasaan tidak nyaman dikarenakan adanya perubahan dalam kehidupan sosial individu. Seseorang yang merasakan perasaan kesepian akan menarik diri dari lingkungan dan kehidupan sosial mereka, yang dimana menimbulkan beberapa hal negatife. Hal negatif tersebut yaitu perasaan tidak berdaya, kurangnya rasa percaya diri, ketergantungan, dan keterlantaran, yang cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga dan tidak dicintai (Astutik, 2019).

Orang yang memiliki tingkat percaya diri kurang dan memiliki perasaan yang tidak berdaya akan beresiko mengalami kesepian karena individu tersebut menarik diri dari lingkungan sosial, jika hal ini dibiarkan bisa mengakibatkan terjadinya resiko bunuh diri. Kesepian juga dianggap sebagai faktor risiko sehubungan dengan berbagai masalah, menimbulkan potensi bahaya bagi kesehatan manusia. Menurut Pressman dkk. (2005), kesepian juga dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk, seperti peningkatan stres psikologis, pengaruh negatif, dan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis. Dampak-dampak negatif seperti inilah yang menyebabkan kesepian menjadi indikator ketidaksejahteraan psikologi individu. Hal ini berarti bahwa individu yang merasakan kesepian akan mengurangi tingkat kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya, namun sebaliknya jika individu yang tidak merasa kesepian akan merasakan kesejahteraan atau kebahagiaan dalam hidupnya (Diener, 2006)

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa kesepian merupakan salah satu faktor yang berperan dari rendahnya kesejahteraan

psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya adanya hubungan terkait kesepian dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis (Astutik, 2019; Noradilah Md Nordin & Talib, 2009; Doman & Le Roux, 2012; Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Dalam setiap penelitian-penelitian tersebut memiliki subjek yang berbeda-beda seperti pada lansia, mahasiswa Universitas Malaysia, Mahasiswa tahun ketiga University of the Free State di Afrika, dan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Peneliti ingin meneliti lebih lanjut lagi tentang hubungan kesepian dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Indonesia tepatnya di Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Kota Malang?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya oleh peneliti, maka penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Kota Malang.

### **2. Manfaat**

a. Manfaat secara teoritis

Keterkaitan hasil penelitian ini dengan pengembangan ilmu psikologi ialah diharapkan melalui penelitian dapat menambah literatur pengetahuan mengenai apakah ada pengaruh yang signifikan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi mahasiswa rantau.

b. Manfaat secara praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi pijakan untuk mengembangkan desain pengembangan kesepian pada mahasiswa rantau dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis.

#### D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian Astutik (2019) dengan judul “Hubungan Kesepian dengan *Psychological Well-Being* Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar” menggunakan subjek lansia yang berusia 60-70 tahun sebanyak 152 lansia. Hasil dari penelitian ini adalah sebagian sebagian besar lansia di Kota Blitar memiliki tingkat kesepian yang ringan karena lansia di sana rata-rata tinggal bersama keluarga sehingga mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Sebagian besar lansia juga memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Kemudian hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being*, dimana semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh lansia maka akan semakin tinggi *psycylogical well-beingnya* dan begitupun sebaliknya.

Penelitian Raissa dan Yulianti (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau

di Yogyakarta". Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang merantau di Yogyakarta dengan rentang usia 18-24 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap kesepian. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merantau maka kesepian pada mahasiswa merantau juga semakin rendah, jika kesejahteraan psikologis mahasiswa merantau rendah maka kesepiannya akan tinggi.

Perbedaan penelitian selanjutnya dengan penelitian Astutik (2019) adalah terletak pada subjeknya. Penelitian sebelumnya menggunakan subjek lansia, maka penelitian selanjutnya menggunakan mahasiswa rantau. Fase lansia dan mahasiswa rantau yang sedang berada di masa dewasa awal memiliki perkembangan yang berbeda. Perbedaan perkembangan ini mencakup perkembangan fisik, emosi, kognitif, spiritual dan lain-lain. Penelitian selanjutnya, peneliti menggunakan subjek mahasiswa rantau untuk menggali hasil dari fase masa dewasa awal pada penelitian selanjutnya.

Perbedaan dengan penelitian Raissa dan Yulianti (2021) adalah pada penelitian sebelumnya variabel kesepian merupakan variabel permasalahan dan variabel bebasnya adalah kesejahteraan psikologis. Pada penelitian selanjutnya variabel kesejahteraan psikologis yang akan menjadi variabel permasalahan sedangkan kesepian menjadi variabel bebas. Penelitian sebelumnya, peneliti menggali tentang permasalahan kesepian pada mahasiswa rantau, namun pada penelitian selanjutnya permasalahan yang akan digali yaitu mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Dapat

disimpulkan penelitian selanjutnya kesepian yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.