

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi telah membuat banyak orang, termasuk mahasiswa, memilih melanjutkan pendidikan tinggi dengan merantau ke tempat yang jauh. Mereka merantau dengan tujuan menuntut ilmu di perguruan tinggi yang mereka impikan. Keinginan untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik dan mencapai cita-cita akademis membuat mereka berani melangkah jauh dari kampung halaman. Selain itu, mahasiswa sering kali merantau untuk belajar hidup mandiri, mengeksplorasi kebebasan yang tidak terbatas oleh pengawasan orang tua, serta memperluas wawasan dengan mengenal adat dan budaya di daerah lain. Adapun pengertian merantau menurut Warsito ialah perpindahan tempat yang dilakukan oleh seseorang, pindah dari kampung halaman ke daerah lain demi meraih kesempatan hidup yang lebih baik.¹

Mahasiswa perantau juga dapat mengalami berbagai macam keresahan. Karmiana dalam Irham mengemukakan bahwa mahasiswa yang merantau sering mengalami berbagai kekhawatiran, seperti rasa takut, ketidakbahagiaan, dan ketidaknyamanan saat berada jauh dari rumah. Mereka sering merasa rindu rumah dan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, termasuk makanan dan budaya yang berbeda. Rasa cemas ini dapat membuat mereka merasa tertekan dan antisosial, sehingga menghambat kemampuan untuk

¹ Hadi Warsito, "Prbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Suku Batak Ditinjau dari Jenis Kelamin", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 01, No. 02 (2013), h. 1.

beradaptasi.² Beberapa keresahan yang dialami mahasiswa perantau ini dapat menimbulkan rasa kesepian.

Loneliness atau kesepian bukan hanya sekadar perasaan sepi, tetapi merupakan kondisi emosional yang terjadi ketika harapan terhadap hubungan sosial tidak terwujud. Banyak orang yang merasa terasing dan tidak memiliki teman dekat, yang berkontribusi pada perasaan kesepian yang mendalam. Memahami akar penyebab kesepian dapat membantu individu untuk mencari cara untuk terhubung kembali dengan orang lain.³ Hasil survei *Australian Psychological Society* di Inggris dan Australia dalam Herianda diketahui bahwa rentang usia yang paling sering mengalami kesepian adalah 18-25 tahun.⁴ Hal ini dapat disebabkan oleh perubahan kuantitas maupun kualitas hubungan seseorang. Pada usia tersebut individu akan melakukan eksplorasi diri dengan berpindah tempat dan tinggal berjauhan dari orang tua. Selain itu, individu yang merasa tidak aman dalam hubungan sosial cenderung menghindari interaksi yang dapat meningkatkan rasa tidak nyaman. Dalam hal ini, mengalihkan perhatian kepada pengembangan diri menjadi langkah penting untuk mencapai tujuan hidup.

Kondisi kesepian yang dirasakan individu dapat menyebabkan perasaan sedih. Hal ini dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan membuat individu mencoba mencari pengalihan pada media lain yang dapat membuat dirinya senang. Media yang biasa

², Sry Susilawati Irham, dkk, "Hubungan antara Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar", *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, Vol. 1, No. 4 (2022), h. 319.

³ Triantoro Safaria, dkk, *Nomophobia Riset Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: UAD Press, 2022), h. 64.

⁴ Ismi Putri Herianda, dkk, "Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjadjaran", *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 5, No. 3 (2021), h. 204.

digunakan oleh mahasiswa untuk mengurangi stres dan keresahannya berupa *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon seluler yang memiliki banyak keunggulan mulai dari fitur, resolusi, fungsi, hingga sistem operasi yang sangat canggih.⁵ Mahasiswa biasa menggunakan *smartphone* atau telepon pintar untuk mengakses media sosial. Media sosial seolah menjadi penghubung individu dengan individu lain dengan sangat mudah, dan mampu membawa individu bebas menikmati kesendirian menjadi sebuah keramaian yang sepi.⁶ Kehadiran telepon pintar dapat memberikan berbagai manfaat dan kemudahan bagi penggunaannya, seperti mengirim pesan, melakukan panggilan suara, melakukan *video call*, mengambil gambar, *browsing*, belanja *online*, bermain *game*, mengedit foto, video, dan berbagai aplikasi media sosial yang mendukung.

Kehadiran *Smartphone* memungkinkan penggunaannya untuk dapat terhubung dengan orang lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu melalui fitur-fitur serta aplikasi yang canggih. Berbagai kecanggihan dan kemudahan inilah yang membuat pengguna telepon pintar tidak ingin berhenti menggunakannya dan mahasiswa mencoba untuk mencari kesenangan di dunia maya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Skinner dalam Safaria yang menyatakan bahwa dalam pandangan teori *operant conditioning*, teori dan durasi penggunaan *smartphone* terkait dengan diperolehnya kesenangan.⁷ Teori *operant condition* milik Skinner mendefinisikan bahwa sebuah perilaku yang apabila dilakukan menghasilkan sebuah kesenangan cenderung akan diulang. Pengulangan

⁵ Intan Trivena Maria Daeng, dkk, "Penggunaan *Smartphone* dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado", *e-journal "Acta Diurna"*, Vol. 5, No. 1 (2017), h. 1.

⁶ Pusat Data dan Analisa Tempo, *Awas, Bahaya Kesenian di Tengah Abad Modern*, (Jakarta: Tempo Publishing, 2021), h. 47.

⁷ Triantoro Safaria, dkk, *Nomophobia Riset...* h. 13.

ini pada akhirnya akan menghasilkan ketergantungan. Oleh karena itu individu yang selalu ingin merasakan dan memperoleh kesenangan yang sama secara berulang-ulang, akhirnya menumbuhkan perilaku obsesif dan adiktif.

Ketergantungan pada penggunaan *smartphone* dapat terjadi tanpa disadari, dan membawa dampak negatif yang bisa merugikan pengguna. Gejala-gejala yang muncul dapat berupa perasaan cemas apabila dijauhkan dari telepon pintarnya atau hal ini biasa disebut dengan *nomophobia*.⁸ *Nomophobia* atau biasa disebut dengan dengan “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan suatu gejala ketergantungan yang dialami oleh seseorang terhadap *smartphone*, yang dapat menyebabkan kekhawatiran berlebih jika *smartphone* miliknya tidak berada di dekatnya. Seseorang dengan kecenderungan *nomophobia* biasanya lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar ponsel daripada bersama orang-orang di sekitarnya.⁹

Era modern menjadikan telepon pintar sebagai perangkat yang sangat dibutuhkan, membuatnya selalu ada di tangan individu saat beraktivitas di luar rumah.¹⁰ Hal ini ditandai dengan hasil survei mengenai penetrasi dan perilaku pengguna internet yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) melakukan survei untuk mengidentifikasi penetrasi dan perilaku pengguna internet, yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna di Indonesia terus meningkat. Survei ini mengungkapkan bahwa pada tahun 2018 pengguna internet tertinggi berasal dari kelompok usia 15-19 tahun, diikuti oleh kelompok

⁸ Umi Dasiroh, dkk, “Fenomena *Nomophobia* di Kalangan Mahasiswa Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas Riau”, *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, Vol. 6, No. 1 (2017), h. 2.

⁹ Triantoro Safaria, dkk, *Nomophobia Riset...* h. 6.

¹⁰ Shanty Sudarji, “Hubungan antara *Nomophobia* dengan Kepercayaan Diri”, *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 10, No. 1 (2017), h. 52.

usia 20-24 tahun, 25-29 tahun, 30-34 tahun, dan 35-39 tahun. Data tersebut mencatat bahwa kelompok usia 10-14 tahun menempati posisi terakhir dari total 171,17 juta pengguna di Indonesia. Hasil survei APJII menunjukkan pertumbuhan signifikan jumlah pengguna internet, dengan kelompok usia muda, terutama usia 15-19 tahun, mendominasi populasi pengguna.¹¹ Penggunaan internet mengalami lonjakan pada tahun 2022 dengan jumlah pengguna mencapai 210 juta jiwa dari berbagai kelompok usia yaitu, rentang usia 13-18 tahun menjadi urutan pertama yang sering sekali berselancar di dunia maya dengan persentase 99,16%, 19-34 tahun dengan persentase 98,64%, disusul rentang usia 35-54 tahun 87,30%, dan terakhir usia 5-12 tahun dengan persentase 62,43%.¹²

Peningkatan *nomophobia* juga terjadi saat pandemi covid-19 berdasarkan hasil penelitian Syaputra, dkk. lonjakan tingkat *nomophobia* yang terjadi pada masa pandemi disebabkan sistem pembelajaran daring atau yang biasa disebut dalam jaringan. Hal ini mengakibatkan mahasiswa harus menggunakan *smartphone* miliknya untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh.¹³ Selain itu, berdasarkan penelitian Syaputra, dkk, diketahui bahwa *nomophobia* yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi berdasarkan *gender*. Perempuan menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami *nomophobia* dibandingkan laki-laki. Hal ini bisa dikaitkan dengan cara perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi mereka, termasuk kecemasan yang muncul saat tidak dapat mengakses *smartphone* mereka. Ketergantungan ini menciptakan rasa ketidaknyamanan yang lebih kuat pada perempuan saat

¹¹ APJII, *Profil Internet Indonesia 2022*, (Indonesia: APJII, 2022), h. 11.

¹² Yusrina Tsabita Farhan dan Rezkiyah Rosyidah, "Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya", *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, Vol. 12, No. 2 (2021), h. 164.

¹³ Syaputra, dkk, "Nomophobia Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19", *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6, No. 1 (2022), h. 106.

terpisah dari perangkat mereka. Sementara laki-laki sering menghadapi lebih banyak masalah terkait penggunaan teknologi. Selain itu, budaya akademik fakultas dan faktor usia tidak menunjukkan perbedaan dalam *nomophobia*.¹⁴

Hasil penelitian milik Irham, dkk, diketahui bahwa terdapat mahasiswa perantau di Universitas Negeri Makassar yang merasakan kesepian dapat menjadi lebih rentan terhadap *nomophobia*. Ketergantungan pada *smartphone* sebagai pelarian dari rasa sepi menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan pendekatan yang lebih mendalam untuk menjaga kesehatan mental mereka.¹⁵ Kondisi *loneliness* dan *nomophobia* yang dialami oleh mahasiswa perantau jika tidak ditangani dapat menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, apabila kondisi *loneliness* dan *nomophobia* dengan baik, mereka akan merasakan peningkatan yang baik dalam kesejahteraan psikologis.

Penelitian milik Pramitha dan Yulianti mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, individu dapat mengurangi perasaan kesepian yang mereka alami.¹⁶ Menurut Huppert dalam Kurniasari, dkk, kesejahteraan psikologis juga berhubungan erat dengan kesehatan fisik. Ketika seseorang merasa baik secara mental, mereka cenderung lebih menjaga kesehatan tubuhnya. Pola makan yang sehat, olahraga, dan

¹⁴ Syaputra, et al, "Nomophobia Dynamics among Students: A Study in Indonesian Islamic Higher Education", *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 6, No. 2 (2023), h. 9.

¹⁵ Sry Susilawati Irham, dkk, *Hubungan antara Kesepian... h.*

¹⁶ Raissa Pramita dan Yulianti Dwi Astuti, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta", *Jurnal Sosial dan Teknologi*, Vol. 1, No. 10 (2021), h. 1184.

istirahat yang cukup adalah beberapa kebiasaan positif yang muncul ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.¹⁷ Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, individu akan lebih mudah mencapai performa yang baik di berbagai bidang, termasuk dalam bidang akademik.¹⁸

Masalah kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa perantau, seperti kesepian yang dialami akibat terpisah dari lingkungan rumah dapat menimbulkan stres dan depresi, serta memengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi dan belajar di lingkungan akademik.¹⁹ Mahasiswa rantau mengalami sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, adat dan kebiasaan yang ada di tempat baru, tugas-tugas yang diberikan dosen, jadwal kuliah yang cukup padat, dan lainnya.²⁰ Maka dari itu, tidak jarang ditemukan mahasiswa yang ditemukan bunuh diri karena memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah seperti yang terjadi pada mahasiswa rantau di Sleman yang ditemukan gantung diri di kamar kosnya.²¹

Mahasiswa menganggap bahwa rasa kesepian sebagai suatu hal yang wajar. Namun, perasaan kesepian yang dibiarkan berlarut-larut dapat membuat mahasiswa mencari kesenangan di dunia maya, serta dapat

¹⁷ Epi Kurniasari, dkk, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa", *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice and Research*, Vol. 3, No. 2, (2019), h. 55.

¹⁸ Nur Eva dan Moh. Bisri, *Kesejahteraan Psikologis Siswa Cerdas Istimewa*, (Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi, 2018), h. 1.

¹⁹ Anamdani Hayundaka dan M. Salis Yuniardi, "Pengaruh Harga Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Kesepian pada Mahasiswa", *Psychological Journal: Science and Practice*, Vol. 3, No. 2 (2023), h. 171.

²⁰ Erni Khoirun Niam, "Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Luar Jawa yang Mengalami Culture Shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Indegenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11, No. 1, (2009), h. 75.

²¹ "Seorang Mahasiswa ditemukan Gantung Diri di Kos Condongcatur Sleman", <https://www.detik.com/>, diakses pada 12 Mei 2024, pukul 15.40 WIB.

menurunkan kesejahteraan psikologis.²² Hal ini membuat mahasiswa merasa tertekan dan merasa tidak bahagia. Dari paparan fenomena tersebut yang telah dibahas mendorong peneliti untuk meninjau apakah ada hubungan antara *loneliness*, *nomophobia*, dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa rantau, terutama mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah yang dapat peneliti uraikan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa mahasiswa rantau yang merasa kesepian.
2. Terdapat beberapa mahasiswa rantau yang mengalami *nomophobia*.
3. Terdapat beberapa mahasiswa rantau yang kurang merasakan kesejahteraan psikologis dalam hidupnya.
4. Terdapat beberapa mahasiswa rantau yang mengalami kesulitan bersosialisasi.
5. Terdapat beberapa mahasiswa rantau yang mengalami kesulitan beradaptasi.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Untuk memperjelas ruang lingkup penelitian, peneliti akan membatasi kajian pada isu *loneliness*, *nomophobia*, dan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa perantau di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Fokus ini akan membantu peneliti memahami bagaimana ketiga masalah tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

²² Tim Dosen Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta, *Internet, Gawai, dan Remaja menjadi Remaja Kekinian, Produktif, dan Tangguh*, (Jakarta: Buku Kompas, 2021), h. 46.

Sehubungan dengan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
2. Apakah terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
3. Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?
4. Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten?

D. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adakah hubungan antara *loneliness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Untuk mengetahui adakah hubungan antara *nomophobia* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi

Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Untuk mengetahui adakah hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi yang bermanfaat dan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu bimbingan konseling, serta menambah wawasan tentang *loneliness*, *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau sehingga dapat mengurangi kecenderungan yang akan terjadi.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya, terutama dalam mengkaji hubungan antara kesepian, *nomophobia*, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

b. Bagi Instansi Terkait

Penelitian ini dapat menjadi sumber literatur yang memberikan penjelasan terkait hubungan antara *loneliness*, *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin

Banten serta dapat digunakan sebagai bahan dalam mencari solusi dari permasalahan tersebut.

c. Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru bagi masyarakat mengenai tanda-tanda *loneliness*, *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis.

F. Definisi Operasional

1. *Loneliness*

Kesepian atau *loneliness* adalah reaksi emosional dan mental yang muncul akibat kurangnya interaksi sosial yang diinginkan serta ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan sosial yang berkualitas. Hal ini juga dapat didefinisikan sebagai keadaan menyakitkan secara emosional ketika seseorang merasa terasing, disalahpahami, atau ditolak oleh orang lain dan tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Terdapat tiga dimensi kesepian, yaitu aspek kepribadian, keinginan sosial, dan depresi.

2. *Nomophobia*

No mobile phone phobia atau *nomophobia* merupakan perasaan takut dan rasa cemas yang timbul akibat dari tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi, mengakses informasi dan media sosial lainnya yang dapat disebabkan oleh kehabisan baterai atau tidak dapat terkoneksi dengan internet dan *nomophobia* mencerminkan ketakutan yang dialami seseorang ketika tidak dapat mengakses *smartphone* mereka karena berbagai alasan. Terdapat empat aspek *nomophobia*, yakni: a. *Not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), b. *Losing connectedness* (kehilangan koneksi), c. *Not being able to access information* (tidak

dapat mengakses informasi), d. *Giving up convenience* (menyerah pada kenyamanan).

3. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan psikologis individu yang mampu menerima dengan lapang dada terhadap beberapa hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya agar dapat terbangun kehidupan yang aman, bahagia, damai dan sejahtera. Terdapat beberapa aspek kesejahteraan psikologis, diantaranya: a. Penerimaan diri, b. Hubungan positif dengan orang lain, c. Kemandirian, d. Penguasaan terhadap lingkungan, e. Tujuan hidup, f. Pertumbuhan pribadi.