

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merantau sudah banyak di temukan di Indonesia, faktor pendorong seseorang untuk merantau karena ingin mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas, dimana sistem pendidikan di Indonesia masih belum sama rata yang membuat banyaknya mahasiswa memilih keluar kota kelahiran agar mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas (Halim & Dariyo, 2016). Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi baik itu universitas, institusi, atau akademik yang dimana pada tahap ini remaja akhir atau dewasa awal akan memegang tanggung jawab yang lebih besar lagi yang dimana dikatakannya mahasiswa merupakan agen pembawa perubahan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).

Kemudian sebagai perantau, mahasiswa memiliki tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Apalagi dengan status sebagai pendatang baru mahasiswa perantau dituntut harus mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru. Marta (2014) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang ditemui individu ketika melakukan perpindahan dari satu daerah ke daerah lain seperti, kultur budaya, bahasa, kondisi tempat tinggal serta perubahan lingkungan. Hal ini mungkin dapat berlaku pada mahasiswa rantau semester awal. Tetapi tidak semua mahasiswa dapat memiliki persiapan studi yang matang jika memilih untuk melanjutkan diluar daerahnya. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa rantau mengalami beberapa permasalahan seperti hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada sehingga munculnya rasa kesepian (Russel, Cutrona, Rose & Yurko, 1984). Halim & Dariyo (2016), juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang merantau mengalami kesepian.

Salah satu contoh kasus yang terjadi di Jabodetabek dimana Health Collaborative Center (HCC), yang dirilis 27 Desember 2023. HCC yang melakukan jejak pendapat terhadap 1.226 responden menemukan, 44% atau sekitar 4 dari 10 warga Jabodetabek mengalami kesepian di tingkat sedang. Salah satunya yaitu Feby yang merupakan mahasiswi Politeknik Negeri Jakarta yang mana Feby merantau dari Tebing Tinggi ke Jakarta. Feby mengungkapkan bahwa ia sering sekali merasa sendiri, dan biasanya ketika ia merasa kesepian yang ia lakukan hanya menangis. Karena ia merasa merasa tidak ada teman dekat yang bisa menjadi tempat ia berkeluh kesah. (Alinea.id, 2023). Berdasarkan hasil studi awal dengan metode wawancara pada 01/10/2024 bersama salah satu mahasiswi semester 1 fakultas Psikologi perantau yang berasal dari Samosir berinisial (F). Dari hasil wawancara (F) mengungkapkan bahwa ketika pertama kali

memasuki dunia perkuliahan ia merasakan ada perbedaan yang sangat besar antara lingkungan di rumah dan di kost sehingga ia sering merasa homesick, (F) juga mengaku pada awal memasuki bangku perkuliahan ia sulit untuk mendapatkan teman, karena ia sulit akrab dengan orang baru sehingga hal tersebut membuat (F) sering menarik diri dari lingkungan dan teman teman nya, dan hal tersebut membuat ia merasa kesepian. Berbeda dengan mahasiswa semester 1 fakultas Psikologi perantau asal Nias berinisial (MN) yang sedang menempuh S-1 di Universitas Prima Indonesia. Dari hasil wawancara 01/10/2024 tersebut didapati bahwa (MN) mengalami kesepian selama kuliah karena ia merasa sulit untuk beradaptasi dan berkomunikasi dengan sesama teman mahasiswa. (MN) juga mengaku dirinya tertutup, karena ia merasa bahwa tidak semua orang harus tau tentang dirinya. Sehingga ketika dia memiliki banyak masalah baik akademis dan non- akademis (MN) mengaku tidak tau harus meminta tolong pada siapa karena ia merasa bahwa ia tidak memiliki siap-siapa sehingga hal itu membuatnya sering merasa kesepian. Selanjutnya, (AP) mahasiswi semester 1 fakultas Psikologi perantau asal Tarutung, dari hasil wawancara 01/10/2024 tersebut (AP) mengungkapkan bahwa (AP) merasa kesepian mulai dari awal perkuliahan sampai saat ini. (AP) mengatakan bahwa ia masih sering merasakan homesick karena perbedaan suasana kost dan rumah yang sangat berbeda. (AP) juga mengaku bahwa ia merasa kesepian karena kurangnya kemampuan untuk berinteraksi dengan orang baru, (AP) merasa bahwa dirinya sulit untuk berkomunikasi dengan orang yang baru saja ia kenal, (AP) merasa malu untuk memulai percakapan dengan orang baru sehingga membuat (AP) menjadi sulit untuk mempunyai teman di dunia perkuliahan dan juga menjadikan (AP) kesepian karena tidak memiliki teman.

Berdasarkan contoh kasus diatas maka peneliti menarik gambaran bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami kesepian pada saat merantau untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Dimana para mahasiswa yang merantau harus bisa beradaptasi dan hidup mandiri selama berada di perantauan. Para mahasiswa juga harus beradaptasi dengan budaya, adat istiadat dan kebiasaan di daerah tersebut. Mahasiswa rantau juga harus berinteraksi dengan masyarakat yang ada di sekitar tempat tinggal baru nya dan juga berinteraksi dengan baik terhadap masyarakat di sekitar tempat tinggal baru nya dan juga sesama teman mahasiswa. Banyak mahasiswa rantau yang sulit untuk memulai komunikasi yang baik dengan orang baru. Sehingga menyebabkan mahasiswa rantau lebih memilih menyendiri daripada berinteraksi yang akhirnya membuat mahasiswa rantau merasa kesepian. Sehingga dari pemaparan di atas kesepian penting untuk diteliti karena semakin banyak kasus kesepian yang di alami mahasiswa rantau di Indonesia agar kita dapat mengetahui apa faktor penyebab kesepian dan kita dapat melakukan pencegahan sehingga kedepannya kasus kesepian yang di alami mahasiswa rantau semakin menurun.

Menurut Gunarsa (dalam Austik,2019) menyatakan bahwa Kesepian merupakan perasaan sepi, perasaan tidak nyaman yang diakibatkan karena ada perubahan dalam kehidupan sosial seseorang, dalam keadaan ini seseorang yang merasakan perasaan kesepian akan menarik diri dari lingkungan dan kehidupan sosial mereka, yang dimana menimbulkan perasaan tidak berdaya,kurangnya rasa percaya diri terhadap diri mereka sendiri, ketergantungan, dan ketelantaran, yang cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga dan tidak dicintai.

Sementara itu, (Sears & Freedman, 1985) mengungkapkan bahwa kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial yang dijalani kehilangan ciri-ciri pentingnya, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian yang dirasakan akan memberikan efek negatif pada individu yang mengalami hal tersebut. Salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah adanya perpindahan lingkungan baru (Baron & Byrne,2005).

Selain itu, Kesepian lebih banyak terjadi pada anak-anak muda dibandingkan dengan orang tua atau lansia. Pada usia 18-34 tahun lebih sering merasakan perasaan cemas sampai depresi karena kesepian dari pada kelompok udia 55 tahun, yang dimana remaja dan dewasa awal lebih rentan mengalami perasaan kesepian dibandingkan dengan individu dengan usia yang lebih tua (Mental Health Foundation,2010).

Menurut Russell (1996) ada tiga aspek Kesepian, yaitu: a). Trait Loneliness. Perasaan kesepian yang dapat berubah dalam situasi tertentu atau individu yang mengalami kesepian yang disebabkan oleh kepribadian mereka. b). Social Desirability Loneliness. Perasaan kesepian yang disebabkan karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya. c). Depression Loneliness. Kesepian yang terjadi karena adanya perasaan terganggu pada seseorang seperti adanya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berfokus pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Komunikasi merupakan ilmu yang sangat penting dan berguna bagi kehidupan sehari- hari. Menurut Waltzlawick Beavin, dan Jackson (Naway, 2022) manusia tidak mampu untuk tidak berkomunikasi melalui pernyataanya “You Cannot Not Communicate”. O’ hair dan Eadie (Demetrious, 2021) menyebut komunikasi sebagai “Ubiquitous Phenomenon”, selalu ada dan tidak dapat dihindari. Melalui pernyataan tersebut ditegaskan bahwa proses komunikasi terjadi dalam keseluruhan hidup manusia dan secara terus-menerus (kontinuitas) dalam hidup. Dalam berkomunikasi sikap positif adalah hal penting yang harus diperhatikan bagi individu yang menginginkan terjadinya komunikasi dua arah yang baik. Komunikasi yang baik dan sehat disebut dengan Komunikasi asertif. Komunikasi Asertif adalah sebuah teknik

berkomunikasi dimana seseorang dapat menyampaikan pendapatnya secara lugas tanpa menyinggung orang tertentu baik secara verbal maupun non-verbal. Sementara itu menurut Simamora (2012) Komunikasi asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Menurut Irsyadi Komunikasi Asertif adalah salah satu tingkah laku yang ditunjukkan oleh individu melalui tindakan, bahasa tubuh dan ekspresi wajah untuk memperlihatkan gambaran emosi, pikiran, dan perasaan secara eksternal. Menjadi asertif bukan hal yang mudah. Individu dituntut untuk jujur terhadap diri sendiri. Jujur juga dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional dan tidak bermaksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan komunikasi asertif akan lebih jujur dan terbuka juga akan berpikir positif terhadap dirinya tanpa memandang rendah orang lain (Garner, 2012). Komunikasi asertif memiliki manfaat untuk menghilangkan rasa takut dan kecemasan memberikan pengawasan pribadi dalam bertindak dan melihat secara personal bagaimana orang lain bersikap terhadap orang lain, dan meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan terhadap orang lain.

Alberti dan Emmons (2002) mengemukakan ada 5 aspek komunikasi asertif, yaitu: 1). Bertindak sesuai dengan kepentingan pribadi. Kemampuan individu dalam membuat keputusan pribadi, berhubungan dengan pekerjaan, pertemanan, dan gaya hidup. 2). Mampu mengekspresikan perasaan. Kemampuan individu dalam menyangkal atau menolak suatu hal yang bertentangan dengan diri pribadi. 3). Mampu membela diri sendiri. Kemampuan individu dalam membela diri sendiri meliputi penolakan, menetapkan batasan waktu dan energi, mampu menanggapi kritikan atau kemarahan. 4). Mampu menunjukkan hak-hak pribadi. Kemampuan individu dalam menunjukkan hak-hak pribadi yang berkaitan dengan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. 5). Menunjukkan keselarasan hubungan antar Individu. Kemampuan individu dalam mengutamakan keselarasan antar individu.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, peneliti melihat bahwa banyak mahasiswa yang merantau mengalami kesepian. Faktor penyebab kesepian pun berbeda-beda, ada faktor ketidakmampuan akrab dengan orang baru, sulit beradaptasi, ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan baik terhadap orang baru, kurangnya keterampilan sosial dan masih banyak lagi. Dari beberapa faktor tersebut yang paling dominan adalah ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan baik terhadap orang baru. Mahasiswa rantau yang mengalami kesepian akhirnya memilih lebih baik menyendiri ataupun menutup diri daripada

harus berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang baru. Oleh karena itu hipotesa yang diambil dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan komunikasi asertif, dimana semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah juga kemampuan komunikasi asertif pada mahasiswa rantau dan hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kesepian lebih dalam lagi.

A. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara komunikasi asertif terhadap tingkat kesepian mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara komunikasi asertif terhadap tingkat kesepian mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Indonesia

C. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini dapat memberikan 2 manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Agar penelitian ini dapat dijadikan pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan dan bahan evaluasi diri bagi mahasiswa dalam mengatasi komunikasi asertif dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi sebagai bahan evaluasi dalam melakukan komunikasi asertif dengan kesepian pada mahasiswa perantau.