

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Konteks Penelitian**

Perasaan kesepian merupakan suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang yang terjadi akibat hubungan interpersonal saat ini tidak sesuai dengan harapan yang telah dibentuk sehingga menjadi pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan menyedihkan berupa rasa sedih, merasa tidak berdaya, putus asa, dan hampa. Kesepian merupakan keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh keinginan akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Kesepian yang dirasakan oleh individu karena ketidak hadirannya individu yang dirasa penting bagi dirinya akan membuat individu tersebut merasa sendirian dan berakibat mengalami depresi, hilangnya kepercayaan diri, mengkonsumsi alkohol atau bahkan yang paling fatal berusaha untuk bunuh diri. Salah satu penyebab seseorang mengalami kesepian adalah ketika harus berada jauh dari rumah dan terpisah jauh dari individu-individu yang disayangi seperti orang tua dan teman-teman.<sup>1</sup>

Kesepian adalah emosi atau perasaan yang wajar terjadi. Namun, gejala kesepian dapat meningkat dan menjadi tanda bahwa seseorang mengalami depresi. Selain itu, kesepian yang berlarut-larut diyakini mampu meningkatkan resiko terjadinya tekanan darah tinggi, stroke, dan serangan jantung. Ada beberapa cara untuk mengatasi kesepian ini yakni: yang pertama, berdamai dengan diri sendiri. Karena bentuk berdamai dengan diri sendiri seperti menerima kondisi diri, menghindari *negative self talk*, dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika seseorang merasa

---

<sup>1</sup> Purnomo, Andreas Wisnu Adi, Dkk, *Gambaran Tingkat Kesepian Dan Depresi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Selama Pembelajaran Daring*, Jurnal Ilmiah, Vol. 3, No. 3, Tahun 2020, Hal 199-207

sendiri dan dihantui dengan rasa bersalah terhadap diri sendiri justru tidak membantu dan akan membuat kondisi orang tersebut semakin buruk. Yang kedua, menyibukkan diri dengan bergabung dalam komunitas atau organisasi. Dengan bergabungnya kedalam organisasi individu akan merasa memiliki banyak teman dan pastinya banyak agenda yang harus diikuti. Hal ini, dapat mengalihkan rasa kesepian dan mengisi waktu sehingga lebih produktif lagi. Yang ketiga, belajar hal baru. Hal ini, tidak hanya mengasah kesehatan otak karena dengan melakukan hal baru akan membuat mood jauh lebih. Bahkan, dengan ini juga individu dapat mengembangkan skill sehingga memiliki keahlian baru yang berpotensi menjadi peluang bisnis. Kesepian atau loneliness terkadang berdiri sendiri, tetapi tidak jarang hal itu menjadi salah satu tanda masalah kesehatan jiwa. Kesepian adalah hal yang normal bukan masalah yang harus ditangani secara khusus. Kesepian yang mengarah pada depresi membutuhkan penanganan segera agar tidak mengarah pada kondisi yang lebih parah.<sup>2</sup>

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa banyaknya mahasiswa yang berumur 20 sampai 22 tahun di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri yang mengalami rasa kesepian. Diantara mereka ada yang memiliki banyak teman tetapi tetap merasa sendiri. Karena memang teman yang bersifat tak acuh. Ada juga yang memiliki sahabat namun dia membuat kesalahan sehingga sahabat tersebut kecewa dan meninggalkannya. Disituasi seperti ini banyak individu yang jadi murung dan tidak mau bersosialisasi lagi. Dari banyaknya gejala dengan rasa kesepian ini beberapa orang merasa depresi, mood selalu berantakan, sedih yang berkelanjutan, dan sering menangis. Hal ini sangat mengganggu aktivitas kesehariannya karena

---

<sup>2</sup> Noviani, Mutiara Cahya dan Nurus Sa'adah, *Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring*, Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 12, No. 1, Tahun 2012

ketika individu akan melakukan suatu hal mereka akan merasa overthinking dan tidak memiliki sesuatu yang membuat mereka semangat dalam hal itu. Jadi, kesepian sangat wajar terjadi terhadap individu. Namun, tergantung individu tersebut menyikapi hal ini. Jika ada seseorang yang merasa kesepian kita sebaiknya harus menemani.

Perlman dan Peplau mengatakan kesepian juga didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki. Perlman dan Peplau juga mengatakan kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas.<sup>3</sup>

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan sebuah pendekatan ilmiah yang mengungkap tentang kondisi sosial tertentu dengan menggambarkan sesuai dengan kenyataan berupa kata-kata berdasarkan Teknik pengumpulan dan analisis data yang sesuai terhadap kondisi yang alamiah. Pendekatan penelitian yang akan dilakukan adalah Studi Kasus. Karena hasil dari penelitian ini pengolahan data yang digambarkan secara rinci, bukan pengolahan data berupa angka-angka.

Berdasarkan uraian fenomena tentang gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri karena untuk kesejahteraan mental mahasiswa, pengaruh kesepian terhadap prestasi akademik, konteks sosial budaya, dan literatur

---

<sup>3</sup> Virnanda, Risky, *Hubungan Antara Kesepian Dengan Ketakutan Akan Ketinggalan Momen Pada Pengguna Instagram Di Samarinda*, Jurnal Ilmiah Psikolohi, Vol. 8, No. 4, Desember 2020, Hal 671-683

akademik. Maka dari itu, penelitian ini tentang gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa yang dilakukan di fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. Berdasarkan konteks penelitian di atas maka penulis merasa tertarik mengadakan penelitian berjudul: **“Gambaran Perasaan Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri”**.

## **B. Fokus Penelitian**

Dalam uraian konteks penelitian telah menggambarkan fokus penelitian. Dimana penelitian ini berfokus terhadap,

1. Bagaimana gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri?
2. Faktor-faktor apa yang mempengaruhi perasaan kesepian pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa yang mempengaruhi perasaan kesepian pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri.
- 3.

## **D. Manfaat penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian, diharapkan bahwa penelitian ini bisa memberikan manfaat baik manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan keilmuan dalam bidang psikologi klinis dan sosial terutama kaitannya dengan gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk subjek tentang gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa.

### b. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan masyarakat terlebih dikalangan dewasa awal tentang gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan bisa dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk menambah wawasan keilmuan bagi peneliti lain sehingga dapat melakukan penelitian yang akan datang tentang gambaran perasaan kesepian pada mahasiswa.

## E. Penelitian Terdahulu

1. Horunnurmalasari, dkk dengan penelitian berjudul “*Loneliness* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Broken Home*” yang dilakukan melalui parade riset mahasiswa 2023, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang kebanyakan mengalami masalah sosial. Artinya, para remaja tidak lagi memandang dirinya berbeda dengan remaja lainnya, karena teman sebayanya juga memiliki masalah yang

hampir sama. Dari 111 responden yang di libatkan bertujuan untuk melihat gambaran rasa kesepian pada mahasiswa yang mengalami broken home, untuk mendapatkan data penelitian ini di kumpulkan dengan skala kesepian, teknik statistic deskriptif digunakan untuk menganalisis data penelitian. Hasil analisis mendapatkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki taraf kesepian yang berbeda. Laki-laki dan perempuan mahasiswa *broken home* memiliki taraf kesepian yang sama.<sup>4</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian yang diteliti karena penelitian sebelumnya menggunakan subjek wanita berumur 22 tahun sedangkan penelitian yang akan dilakukan diatas menggunakan dewasa awal baik perempuan maupun laki-laki dengan kisaran usmur 18-25 tahun. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang diatas adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada mahasiswa. Metode yang digunakan juga sama-sama menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa wawancara dan observasi.

2. Rinaldi, Martaria Rizky dengan penelitian berjudul “ Kesepian Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19” yang dilakukan penelitian langsung oleh mahasiswa Universitas Mercu Buana pada tahun 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris untuk mengetahui kesepian pada mahasiswa dimasa pandemi COVID-19. Temuan dari penelitian ini yaitu sebesar 66,95% responden menunjukkan kesepian ringan, 19,91% responden menunjukkan kesepian sedang, dan 13,13% responden menunjukkan tidak kesepian. Penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan

---

<sup>4</sup> Horunnurmalasari, dkk “*Loneliness Pada Mahasiswa Yang Mengalami broken Home*” E Jurnal Ubharajaya, Vol.1 No.1, 2023, hal 217. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2292/1328>

keseharian yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, maupun berdasarkan status tempat tinggal (rumah orang tua, indekos ataupun rumah kontrak). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami keseharian pada tingkat ringan.<sup>5</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian yang diteliti karena penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang diatas adalah sama-sama meneliti tentang keseharian pada mahasiswa. Subjek yang digunakan juga sama-sama menggunakan seorang mahasiswa.

3. Virlie Andalia Muttaqin dan Isnaya Arina Hidayati, dengan penelitian berjudul “Pengalaman Keseharian pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19” yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur dengan analisis data deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswa rantau, berusia 18-25 tahun yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Hasil penelitian menunjukkan pengalaman keseharian yang dirasakan informan cenderung muncul hanya diwaktu tertentu dan tidak terus menerus. Pengalaman keseharian telah memberikan dampak positif (terbentuknya pola pikir yang lebih dewasa, banyak melakukan hal-hal positif serta intropeksi diri) dan dampak

---

<sup>5</sup>Rinaldi, Martaria Rizky “Keseharian Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19”, Jurnal Psikologi dan Terapan, Vol. 11, No. 3, 2021, Hal. 267-277.  
[https://www.researchgate.net/publication/357627332\\_Keseharian\\_pada\\_Mahasiswa\\_selama\\_Pandemi\\_COVID-19\\_di\\_Indonesia/](https://www.researchgate.net/publication/357627332_Keseharian_pada_Mahasiswa_selama_Pandemi_COVID-19_di_Indonesia/)

negatif (memiliki perasaan seperti kesedihan, rasa terasing dan penolakan oleh orang lain, kurangnya kepercayaan diri, kebosanan, dan kemarahan pada orang lain).<sup>6</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian yang diteliti karena penelitian sebelumnya menggunakan subjek wanita berumur 22 tahun sedangkan penelitian yang akan dilakukan diatas menggunakan mahasiswa baik perempuan maupun laki-laki dengan kisaran umur 18-25 tahun. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang diatas adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada mahasiswa. Metode yang digunakan juga sama-sama menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa wawancara dan observasi.

4. Mutiara Cahya Noviani dan Nurus Sa'adah, dengan penelitian berjudul "Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring" yang dilakukan mahasiswa Universitas Sunan Kalijaga tahun 2022.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap gambaran kesepian selama pembelajaran daring pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi, dan kemudian teknik menganalisa data menggunakan mereduksi data dan disajikan, kemudian menarik kesimpulan dari data yang sudah diverifikasi. Hasil analisis dari penelitian ini adalah: Kesepian yang dialami oleh mahasiswa memiliki beberapa karakteristik perilaku dan berfikir yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, yang

---

<sup>6</sup> Virlie Andalia Muttaqin dan Isnaya Arina Hidayati, "Pengalaman kesepian pada Mahasiswa rantau Selama Pandemi Covid-19", Jurnal Psikologi, Vol.11, N0.4, 2022, hal. 587. <https://ejournals.unmul.ac.id/>

berpusat pada kegagalan, tentunya hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti mahasiswa mengalami kesulitan untuk melakukan interaksi sesama individu lainnya dalam proses pembelajaran secara daring.<sup>7</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan dokumentasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan diatas menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang diatas adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada mahasiswa. Metode yang digunakan juga sama-sama menggunakan metode kualitatif.

5. Ismi Putri Herianda, dkk dengan penelitian berjudul “gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa yang hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjajaran”

Penelitian dilakukan terhadap 330 mahasiswa Universitas Padjadjaran dengan karakteristik angkatan 2013-2015 yang hanya mengambil mata kuliah skripsi menggunakan teknik proporsional stratified random sampling. Peneliti menggunakan rancangan noneksperimental dengan metode penelitian deskriptif dan pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner SELSA (Social Loneliness Scale For Adults) secara daring. Hasil penelitian memperlihatkan mayoritas mahasiswa memiliki kondisi kesepian ( $n = 272$ ), kesepian sosial ( $n = 271$ ), dan kesepian emosional ( $n = 233$ ) pada tingkat yang rendah. Hal ini

---

<sup>7</sup> Mutiara Cahya Noviani dan Nurus Sa'adah, “*Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring*” Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol.12, No.1, 2022, hal. 238. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11563>

disebabkan oleh kesendirian dan sudah dapat mengatasi kesepian yang dirasakan saat sedang sendirian.<sup>8</sup>

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah subjek penelitian yang diteliti kisaran angkatan 2013-2015 sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek kisaran angkatan 2019-2020. Metode yang digunakan juga berbeda penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Persamaan penelitian ini dan penelitian yang diatas adalah sama-sama meneliti tentang kesepian pada mahasiswa. Subjek yang digunakan juga sama-sama menggunakan seorang mahasiswa.

Dari telaah yang di atas ini dan pemahaman peneliti terhadap penelitian terdahulu, yaitu sama-sama membahas mengenai kesepian pada mahasiswa. Berdasarkan telaah di atas, peneliti ingin meneliti tentang kesepian pada mahasiswa di dalam fakultas ushuluddin dan dakwah. Letak perbedaannya yaitu fokus penelitian dan lokasi dari penelitian, fokus penelitian seperti yang telah dijelaskan di atas. Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

---

<sup>8</sup> Ismi Putrei Herianda, dkk “*Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa yang hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S1 Universitas Padjajaran*”, Jurnal Psikologis sains dan Profesi, Vol.5, N0.3, 2021, hal 204. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/28497>