

## Mengapa Seseorang Memilih Perilaku Nolep

Annis Fitria<sup>1\*</sup>, Muhammad Ghozy Alpatih<sup>2</sup>, Masduki Asbari<sup>3</sup>, Gunawan Santoso<sup>4</sup>, Meilanta Rantina<sup>5</sup>

<sup>1,3</sup> Universitas Insan Pembangunan Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Mercu Buana, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta

<sup>5</sup> Universitas Muhammadiyah Cileungsi

\*Corresponding email: [annisfitria05@gmail.com](mailto:annisfitria05@gmail.com)

**Abstrak** - Nolep adalah singkatan sekaligus plesetan dari istilah dalam Bahasa Inggris yaitu "no life". Menurut laman Detik Jabar, istilah ini biasa digunakan untuk menggambarkan seseorang yang ansos (anti sosial yaitu enggan bersosialisasi), kurang bergaul, dan cenderung tidak memiliki kesibukan apa-apa. Sesuai dengan namanya, orang-orang dengan perilaku nolep biasanya lebih banyak menganggur di rumah dan jarang punya teman. Mereka biasanya sulit buat mendapat teman dan lebih suka sendirian. Biasanya, orang dengan karakter nolep ini lebih memilih untuk di rumah sambil nonton drama atau main game ketimbang harus keluar untuk bertemu dengan orang lain. Mereka umumnya menganggap keberadaan mereka itu tidak begitu penting dan lebih memilih untuk menyendiri. Berada dalam keramaian bisa membuat mereka risih dan tidak nyaman. Dalam era digital yang terus berkembang, kehidupan sosial telah mengalami perubahan yang signifikan. Salah satu fenomena yang muncul adalah "nolep", singkatan dari "mengasingkan diri dari kehidupan sosial." Nolep merujuk pada gaya hidup di mana seseorang memilih untuk mengurangi atau bahkan menghindari interaksi sosial dalam lingkup offline maupun online. Artikel ini akan menjelaskan lebih lanjut tentang fenomena nolep, alasan seseorang memilih mengisolasi diri secara sosial, serta dampaknya terhadap kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal. Mengapa Seseorang Memilih Nolep.

**Kata kunci:** Nolep, Menyendiri, tidak suka keramaian

**Abstract** - Nolep is an abbreviation as well as a play on the English term "no life". According to the West Java Detik page, this term is commonly used to describe someone who is social (anti-social, that is, reluctant to socialize), is less sociable, and tends to have nothing to do. As the name implies, people with nolep behavior are usually more idle at home and rarely have friends. They usually find it difficult to make friends and prefer to be alone. Usually, people with this nolep character prefer to be at home watching dramas or playing games rather than having to go out to meet other people. They generally think their existence is not so important and prefer to be alone. Being in a crowd can make them uncomfortable and uncomfortable. In the ever-evolving digital era, social life has undergone significant changes. One phenomenon that has emerged is "nolep", short for "abstaining from social life." Nolep refers to a lifestyle in which a person chooses to reduce or even avoid social interactions both offline and online. This article will explain more about the nolep phenomenon, the reasons why someone chooses to isolate themselves socially, and its impact on mental well-being and interpersonal relationships. Why Someone Choose Nolep.

**Keywords:** Nolep, Alone, don't like crowds

### Pendahuluan

Dalam era modern yang terus berkembang dengan pesat, kehidupan sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia. Interaksi sosial, baik dalam lingkup pribadi maupun profesional, dapat memberikan manfaat yang tak terhingga seperti dukungan emosional, pertumbuhan pribadi, dan

peluang karier. Namun, di tengah kompleksitas kehidupan sosial saat ini, ada fenomena yang dikenal sebagai "nolep" yang menggambarkan seseorang yang memilih untuk mengasingkan diri dari kehidupan sosial secara signifikan. Dalam artikel ini, kita akan mengeksplorasi dan memahami fenomena nolep serta implikasinya dalam konteks kehidupan modern.

Apa itu Nolep? Nolep adalah singkatan dari "no life people" yang secara harfiah dapat diterjemahkan sebagai "orang tanpa kehidupan." Istilah ini pertama kali muncul di dunia maya dan digunakan untuk menggambarkan individu yang memilih untuk mengisolasi diri mereka dari interaksi sosial yang umumnya dianggap sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Nolep seringkali merasa tidak nyaman atau cenderung menghindari situasi sosial, dan mereka mungkin memilih menghabiskan waktu mereka sendiri, terutama di dalam ruangan dan di dunia maya.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi seseorang menjadi nolep. Beberapa faktor yang mungkin terkait dengan fenomena ini antara lain: Perasaan cemas dan sosial. Seseorang mungkin mengalami kecemasan sosial yang kuat atau merasa tidak nyaman dalam interaksi dengan orang lain. Hal ini dapat disebabkan oleh kekurangan kepercayaan diri, pengalaman traumatis, atau faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Teknologi dan koneksi digital. Perkembangan teknologi telah memberikan kemudahan bagi seseorang untuk mengisolasi diri dalam dunia maya. Internet, media sosial, dan game daring seringkali menawarkan pengalaman alternatif yang menarik, sehingga seseorang mungkin lebih memilih koneksi virtual daripada interaksi sosial langsung. Stigma sosial dan tekanan budaya. Masyarakat umumnya menekankan pentingnya kehidupan sosial yang aktif. Hal ini dapat menciptakan tekanan bagi individu yang merasa tidak cocok atau tidak mampu memenuhi harapan sosial tersebut. Sebagai respons, mereka mungkin memilih untuk mengasingkan diri sebagai cara untuk melindungi diri mereka dari penilaian atau kegagalan.

## Metode

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Dalam Metode Penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengemukakan bahwa di antara fenomena yang dapat menjadi objek penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, karena peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, maksud yang bertutur, situasi tutur, peristiwa

tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video Lebih Baik yang berjudul “Kenapa Ada Orang Nolep! Beberapa individu memilih nolep sebagai respons terhadap tekanan sosial yang dirasakan. Mereka mungkin merasa tidak nyaman dalam situasi sosial, memiliki kecemasan sosial, atau merasa tidak cocok dengan norma-norma sosial yang ada.

### Hasil dan Pembahasan

**Apa itu nolep?** Kata nolep berasal dari istilah ‘*No Life*’ yang artinya tidak memiliki kehidupan. Nolep termasuk bahasa slang yang sering digunakan untuk menyindir orang yang hanya menghabiskan waktunya hidupnya sendiri, dan cenderung membatasi interaksi mereka dengan dunia luar. Setelah mengetahui apa itu nolep, kamu juga harus mengetahui apa ciri-ciri orang nolep. Mungkin saja kamu termasuk nolep, atau teman-teman disekitar kamu juga termasuk orang nolep.

Berikut ini ciri-ciri orang nolep yang perlu kamu ketahui. *Pertama*, Tidak mementingkan masa depan, Seperti yang sudah dibahas di atas, nolep merupakan orang yang tidak mempunyai kehidupan. Jadi sangat tidak mungkin, jika mereka masih memikirkan apa yang akan mereka dapatkan di masa depan. Hidup yang mereka jalani hanya seperti air yang terus mengalir mengikuti arus, mereka tidak peduli apapun yang ada di depan, sekalipun itu jurang. Mereka tidak akan memikirkan hal tersebut.

*Kedua*, Takut atau malas berhubungan dengan orang lain atau dunia luar, Karena sudah terbiasa untuk sendiri dan tidak melakukan interaksi dengan orang banyak, hal tersebut seringkali membuat orang nolep ini merasa takut jika harus berinteraksi dengan orang-orang. Hal tersebut yang menjadi faktor utama, kenapa orang nolep malas untuk berhubungan dengan orang lain di luar sana.

*Ketiga*, Lebih suka sendiri, mengurung diri, tak banyak teman di dunia nyata Hal ini sudah sangat mendeskripsikan kalau orang nolep memang tidak mempunyai kehidupan. Mereka sudah terlalu nyaman dengan dunia yang mereka ciptakan sendiri, dimana dunia tersebut hanya berisi dirinya dan segala hal yang dia suka. Orang nolep sangat tidak suka jika ada orang lain di zona nyaman yang sudah dia buat, makanya mereka lebih suka mengurung diri mereka sendiri.

*Keempat*, Tak punya empati atau simpati pada orang lain, Untuk hidupnya sendiri saja mereka sudah pasrah dengan apa yang terjadi, jadi sangat tidak mungkin dia mempunyai rasa empati atau simpati kepada orang lain. Orang nolep sangatlah cuek dengan lingkungan sekitarnya. Mungkin dia memang melihat kejadian di sekitarnya, namun memang tidak ada niat sama sekali untuk mencampuri urusan itu, mereka seperti hidup hanya untuk dirinya sendiri.

*Kelima*, Tidak bisa jauh dari gadget dan internet, Biasanya orang nolep lebih suka menghabiskan waktunya menjelajahi internet, seperti bermain game. Jadi dunia yang mereka punya seakan-akan

---

sudah menyatu dengan dunia game. Namun hanya lewat gamelah, intraksi orang nolep dengan orang lain bisa terjadi, walaupun tidak banyak.

### **Penyebab Perilaku Nolep ?**

Ada banyak hal yang bisa menyebabkan tumbuhnya sikap nolep ini. Adapun penyebab karakter nolep adalah sebagai berikut. Faktor Eksternal Lingkungan eksternal di mana seseorang tumbuh akan sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Mereka yang tumbuh di lingkungan yang hangat dan penuh kasih sayang akan tumbuh menjadi pribadi yang penyayang pula. Sebaliknya, mereka yang memiliki trauma di masa kecilnya akan tumbuh menjadi pribadi yang penuh ketidakpercayaan pada orang di sekitarnya. Dalam hal ini, orang tua berperan penting untuk memastikan buah hatinya tumbuh dengan penuh kasih sayang. Selain dari keluarga, penggunaan gadget juga dapat menjadi penyebab munculnya kepribadian nolep. Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membuat seseorang menjadi ansos dan malas keluar rumah.

Faktor Internal Selain faktor eksternal, ada pula faktor internal yang mendorong munculnya perilaku nolep. Faktor internal tersebut dapat dilihat dari karakter dan sikap. Orang nolep biasanya memiliki karakter yang tertutup dan introvert. Karakter ini sudah terbentuk sejak awal. Tidak ada yang salah menjadi introvert. Tidak ada pula yang lebih baik antara introvert dan ekstrovert. Dua-duanya sama. Maka dari itu, jangan merasa minder kalau kamu merasa lebih pendiam dan pemalu dibanding yang lain. Karakter inilah yang membuat setiap manusia menjadi unik dan berbeda.

### **Cara Mengatasi Sikap Nolep,**

Bagi kamu yang merasa memiliki karakter nolep, jangan khawatir. Perilaku satu ini bisa dihilangkan kok. Beberapa cara mengatasi sikap nolep adalah sebagai berikut.

Belajar Untuk Terbuka Terbuka dan berbagi kisah dengan orang lain adalah hal yang sulit dilakukan oleh orang dengan nolep. Mereka terbiasa menyimpan semuanya seorang diri. Berbagi beban bukanlah pilihan sejak awal. Salah satu cara untuk mengatasi perilaku nolep adalah dengan belajar untuk terbuka, terutama pada keluarga. Keluarga saling memiliki ikatan batin sehingga dapat saling memahami satu sama lain. Berani terbuka merupakan langkah awal untuk bisa menghilangkan perilaku nolep. Biasakan diri untuk bercerita, jangan takut akan apa yang orang lain pikirkan.

Perbaiki Karakter Tips lain untuk mengatasi sikap nolep adalah dengan melakukan refleksi diri. Apabila ada karakter atau kebiasaan yang negatif, segera perbaiki. Karakter yang negatif contohnya adalah suka mengeluh, menggerutu, suka malas-malasan, pelit, cuek, kurang simpati terhadap sesama, dan lain-lain. Namun jangan salah, mengubah karakter ini bukan berarti mengubah kepribadian dari introvert menjadi ekstrovert. Tidak ada yang salah menjadi introvert. Di sini, yang perlu diubah adalah

karakter yang negatif dan merugikan. Jangan terus menerus memanjakan karakter dan kebiasaan buruk. Lama kelamaan hal ini akan berdampak negatif pada orang lain dan diri sendiri.

Tingkatkan Produktivitas Sendirian boleh, tapi jangan sampai produktivitas menurun. Banyak hal produktif yang bisa kamu lakukan seorang diri, seperti mengerjakan tugas, berolahraga, membaca buku, dan lain-lain. Usahakan agar hari demi hari dilalui dengan produktif. Jangan sampai hobi untuk menyendiri ini malah menghambat produktivitas.

Keluar dari Zona Nyaman Untuk bisa sepenuhnya meninggalkan karakter nolep, seseorang perlu keluar dari zona nyamannya. Coba ikuti klub-klub sesuai hobi atau acara makan-makan dengan teman. Awalnya pasti terasa sulit. Terus berinteraksi dengan orang lain membuat orang nolep biasanya merasa kelelahan. Meski begitu, jangan berhenti sampai akhir. Menyendiri mungkin nyaman, tapi menghabiskan waktu dengan orang lain juga tak kalah menyenangkan.

Lebih Open Minded Ubah pandangan dan pola pikir menjadi lebih terbuka. Ketika bertemu orang asing, jangan langsung mau kabur dan menghilang. Coba ajak bicara, siapa tahu dia bisa menjadi sahabat nantinya. Teman merupakan aset yang penting dalam hidup. Melalui koneksi yang luas, banyak manfaat yang bisa diperoleh. Untuk itu, carilah teman sebanyak mungkin.

## Kesimpulan

Nolep Menurut laman Detik Jabar, istilah ini biasa digunakan untuk menggambarkan seseorang yang ansos (anti sosial yaitu enggan bersosialisasi), kurang bergaul, dan cenderung tidak memiliki kesibukan apa-apa. Sesuai dengan namanya, orang-orang dengan perilaku nolep biasanya lebih banyak menganggur di rumah dan jarang punya teman. Mereka biasanya sulit buat mendapat teman dan lebih suka sendirian. Biasanya, orang dengan karakter nolep ini lebih memilih untuk di rumah sambil nonton drama atau main game ketimbang harus keluar untuk bertemu dengan orang lain. Penyebab Perilaku Nolep, Ada banyak hal yang bisa menyebabkan tumbuhnya sikap nolep ini, di mana seseorang tumbuh akan sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Mereka yang tumbuh di lingkungan yang hangat dan penuh kasih sayang akan tumbuh menjadi pribadi yang penyayang pula. Sebaliknya, mereka yang memiliki trauma di masa kecilnya akan tumbuh menjadi pribadi yang penuh ketidakpercayaan pada orang di sekitarnya. Dalam hal ini, orang tua berperan penting untuk memastikan buah hatinya tumbuh dengan penuh kasih sayang. Selain dari keluarga, penggunaan gadget juga dapat menjadi penyebab munculnya kepribadian nolep. Penggunaan gadget yang berlebihan bisa membuat seseorang menjadi ansos dan malas keluar rumah.

## Referensi

Lebih baik. (2022). Youtube. Knapa ada orang nolep?(mengasingkan diri dari kehidupan social).  
<https://youtu.be/xHrBtNq11cE>

- Heldawati Ilham. Promilenial.com. (2023). Apa itu Nolep dan Apa Saja Ciri-Cirinya? Lebih Suka Sendiri Salah Satunya.  
<https://www.promilenial.com/gaya-hidup/pr-2504637572/apa-itu-nolep-dan-apa-saja-ciri-cirinya-lebih-suka-sendiri-salah-satunya>
- Agnes Z. Yonantan. Detik Bali. (2023). Nolep Adalah Bahasa Gaul No Life, Begini Ciri-cirinya.  
<https://www.detik.com/bali/berita/d-6496207/nolep-adalah-bahasa-gaul-no-life-begini-ciri-cirinya>
- Ayu Isti Prabandari.Merdeka.com.(2022). Nolep adalah Bahasa Gaul dari No Life, Ketahui Arti dan Penggunaannya.  
<https://www.merdeka.com/jateng/nolep-adalah-bahasa-gaul-dari-no-life-ketahui-arti-dan-penggunaannya-klm.html#:~:text=Reporter%20%3A%20Ayu%20Isti%20Prabandari>
- Kharisma Alfi Tiara.(2022). Kata nolep ini seringkali digunakan untuk menunjukkan sikap tidak ingin melakukan apa pun.  
<https://www.brilio.net/wow/arti-nolep-dalam-bahasa-gaul-ketahui-ciri-ciri-dan-cara-mengatasinya-2209062.html#:~:text=foto%3A%20freepik.com-,Kata%20nolep%20ini%20seringkali%20digunakan%20untuk%20menunjukkan%20sikap%20tidak%20ingin%20melakukan%20apa%20pun.,-Kharisma%20Alfi%20Tiara>
- Cahyo Yulianto, MNC Portal.(2022) Apa itu Nolep? Bahasa Gaul yang Viral di Sosmed.  
<https://lifestyle.okezone.com/read/2023/02/07/612/2760624/apa-itu-nolep-bahasa-gaul-yang-viral-di-sosmed#:~:text=LIFE-,Apa%20itu%20Nolep%3F%20Bahasa%20Gaul%20yang%20Viral%20di%20Sosmed,-Cahyo%20Yulianto%2C>
- Tim Urbanasia,(2023).Arti Kata Nolep, Ciri-ciri dan Cara Mengatasinya.  
<https://www.urbanasia.com/guide/arti-kata-nolep-ciriciri-dan-cara-mengatasinya-U68926#:~:text=Arti%20Kata%20Nolep,10%20Januari%202023>