

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerahnya, sehingga membuat mereka harus tinggal jauh di luar rumah atau luar daerah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya, hal ini disebut dengan istilah mahasiswa merantau (Halim dan Dariyo, 2016). Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Halim dan Dariyo, 2016) mahasiswa yang merantau dapat diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya.

Salah satu alasan merantau adalah untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Pendidikan yang layak merupakan hak masyarakat Indonesia. Jika di daerahnya tidak memiliki tempat pendidikan yang layak maka individu akan merantau untuk meraih cita-citanya (Irawati, 2013). Berdasarkan data pada PDDIKTI tahun 2020 pada periode 2019/2020 menyatakan bahwa jumlah mahasiswa seluruh Indonesia terdapat 8.483.213 yang tersebar pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) berjumlah 762.084, Perguruan Tinggi Swasta (PTS) berjumlah 1.068.912, Perguruan Tinggi Kementerian/Lembaga Lain (PTK/L) berjumlah 69.900, dan Perguruan Tinggi Agama (PTA) berjumlah 262.786. Sedangkan tenaga edukatif pada perguruan tinggi terdapat 312.890. Menurut PDDIKTI tahun 2020 jumlah perguruan tinggi terbanyak berada di Jawa Barat dengan jumlah perguruan tinggi sebanyak 597, disusul DKI Jakarta

dengan jumlah perguruan tinggi sebanyak 395, kemudian Jawa tengah 367 perguruan tinggi, sedangkan Banten terdapat 168 perguruan tinggi, dan DIYogyakarta sebanyak 135 perguruan tinggi.

Yogyakarta adalah salah satu propinsi yang terletak di pulau Jawa yang juga merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang banyak menarik minat para perantau untuk datang dan melanjutkan pendidikan ke berbagai perguruan tinggi yang terdapat di kota Yogyakarta (Devinta, 2015). Hal ini ditinjau dari hampir setiap tahunnya puluhan universitas yang tersebar di wilayah Yogyakarta dipenuhi oleh para pelajar yang berasal dari luar kota, luar provinsi maupun luar negeri dengan motif tujuan yang sama yaitu untuk menuntut ilmu dan meneruskan studinya ke jenjang yang lebih tinggi, baik jenjang diploma, S1, S2, hingga S3 (Raissa, 2018). Hasil survei yang dilakukan oleh salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta menyebutkan bahwa 87 persen pelajar memilih Yogyakarta sebagai pilihan untuk melanjutkan studi karena mutu pendidikan yang berkualitas baik di dalam kampus maupun di luar kampus (Lestari dalam Raissa, 2018). Selain itu, dilihat dari data Ristekdikti pada tahun 2018 diketahui 8 dari 10 perguruan tinggi terbaik di Indonesia berada di Pulau Jawa. Berdasarkan data tersebut yang menjadikan alasan mahasiswa memilih untuk merantau.

Mahasiswa yang merantau seharusnya mampu mendapatkan kesuksesan dengan memiliki karakter baik yang kuat di setiap situasi kehidupan, walaupun tantangan di luar masalah akademik, seperti masalah adaptasi lingkungan dan perubahan sosialisasi juga harus dihadapi mahasiswa rantau, serta mampu mencapai Indeks

Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Menurut Devinta (2015) pada tahap awal kehidupan mahasiswa di tempat perantauan akan mengalami masalah ketidaknyamanan terhadap lingkungan barunya yang kemudian akan berpengaruh baik secara fisik maupun emosional sebagai reaksi ketika berpindah dan hidup dengan lingkungan baru terutama yang memiliki kondisi budaya berbeda. Budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan, karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan serta menjadi sesuatu hal yang tidak dapat sepenuhnya berjalan dengan mudah (Devinta, 2015). Adanya berbagai tuntutan di lingkungan baru dapat menjadikan sumber stres bagi mahasiswa perantau, yang lambat laun akan menimbulkan perasaan kesepian karena berpisah dengan orang tua, keluarga, dan rekan – rekannya, bahkan dapat juga menimbulkan perasaan terkucilkan dari lingkungan barunya karena perbedaan strata ekonomi (Saputri, Rahman, dan Kurniadewi, 2012). Menurut Tuncay dan Ozdemir (dalam Pratiwi, 2019) mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian dikarenakan latar belakang budaya yang berbeda antara tempat tinggal asal dengan tempat perantauan. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa jauh dari orang tua mengharuskan mereka untuk memiliki sifat mandiri sehingga menjadikan mereka lebih tertekan dan putus asa. Adanya tuntutan untuk memiliki sifat mandiri karena berada jauh dari orang tua sehingga menjadikan mereka lebih tertekan, mudah putus asa, dan depresi (Daniel dalam Pratiwi, 2019).

Oleh karena itu, mahasiswa di perantauan harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar dapat membangun relasi dengan individu lain yang memiliki

sifat dan sikap yang beragam (Larassati, 2018). Apabila di perantauan mahasiswa tidak dapat membangun relasi dengan baik sehingga membuatnya tidak memiliki hubungan teman akrab maupun teman kelompok (Larassati, 2018). Belum terbentuknya keintiman baru hal ini mengakibatkan mahasiswa tidak mempunyai hubungan personal yang sangat dekat sehingga dapat memunculkan perasaan kesepian (Inayati, 2019). Menurut Barth (2010) ketika mahasiswa memutuskan untuk merantau akan banyak sekali tantangan, perubahan, dan perbedaan dari mahasiswa bukan menjadikan perantauan sebagai tempat dimana mereka belajar menjadi orang dewasa dan mandiri, melainkan mereka seringkali merindukan masa-masa sekolah di daerah asalnya atau merindukan suasana rumah, kondisi seperti ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesepian.

Kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis – jenis tertentu dari hubungan, kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian (Weiss dalam Putra, 2012). Kesepian juga disertai berbagai emosi negatif, seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri dan malu (Weiss dalam Putra, 2012). Weiss (dalam Putra, 2012) membagi kesepian menjadi dua jenis yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*). Jenis kesepian emosional yang dikemukakan Weiss (dalam Putra, 2012) yang artinya tidak ada atau kurangnya kelekatan intim pada suatu hubungan dengan orang lain, selain itu juga sesuai dengan jenis kesepian sosial yang artinya individu mengalami perasaan kurang dalam keterlibatan sosial atau integrasi

yang diperoleh dari teman atau teman kerja sehingga mahasiswa rantau merasa tidak memiliki teman atau tidak ada seorangpun yang dapat mengerti dia. Menurut Peplau dan Perlman (1998) kesepian disebabkan oleh faktor situasional karena berakhirnya hubungan akrab dengan teman sebaya dan berpisah dengan orang tua. Mahasiswa yang telah memasuki universitas juga memiliki tingkat kesepian yang tinggi (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, dan Teppers, 2014) hal tersebut disebabkan karena remaja akhir menuju dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti tinggal seorang diri, meninggalkan rumah, memasuki masa kuliah maupun maupun dunia kerja (Taylor, Peplau, dan Sears dalam Raissa, 2018).

Berdasarkan penelitian Perlman (dalam Halim dan Dariyo, 2016) yang mengatakan bahwa remaja dan orang dewasa awal lebih sering mengalami kesepian dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Sejalan dengan *Mental Health Foundation* tahun 2010 menemukan bahwa kesepian lebih sering terjadi pada usia 18-34 tahun dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* kelompok usia 18-34 tahun mereka lebih mengalami kesepian, perasaan cemas akan kesepian dan merasa depresi akibat kesepian yang dialami. Hal ini sependapat dengan studi terbaru yang dilakukan di Inggris oleh *Psychological Medicine* yang mengungkapkan bahwa orang yang berusia 16-24 tahun lebih sering mengalami rasa kesepian dari pada kelompok usia dewasa lainnya, mereka merasakan ditinggalkan, sendirian, terisolasi atau kurang memiliki persahabatan dalam kurun waktu tertentu (Novena, 2018).

Penelitian tentang remaja akhir, yang sebagian besar mahasiswa, mengungkapkan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat adaptasi psikologis yang lebih rendah dan insiden yang lebih besar dari masalah klinis, termasuk depresi, kecemasan, dan ide bunuh diri (Heinrich dan Gullone dalam Goossens et. al, 2014). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) yang menyatakan 43% mahasiswa mengalami kesepian dalam hubungan pertemanan, 29% kesepian dalam kelompok, 20% kesepian dalam hubungan romantis, dan 4% kesepian dalam hubungan keluarga yang mana rasa kesepian tersebut timbul karena rata – rata mahasiswa memiliki *self esteem* yang rendah. Selain itu, Cutrona (Santrock dalam Raissa, 2018) menemukan bahwa dua minggu setelah tahun pelajaran dimulai, diketahui 75% dari 345 mahasiswa baru mengatakan mereka merasa kesepian paling tidak sejak mahasiswa datang ke kampus.

Selain itu, menurut penelitian Cutrona dalam Burger pada tahun 2008 bahwa ironisnya perasaan kesepian telah menjadi wabah epidemis pada mahasiswa perguruan tinggi. Sekitar 75% mahasiswa baru menyatakan mengalami kesepian, sedangkan 40% menyatakan mengalami kesepian dalam tingkatan moderat (Yurni, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Saputri, Rahman, dan Kurnia (2012) diketahui bahwa 60% dari 30 mahasiswa perantau asal Bangka yang berusia 18-21 tahun mengalami kesepian dalam kategori tinggi. Selain itu, kesepian dalam kategorisasi tinggi juga terdapat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Raissa (2018) sebesar 35,4%.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 30 dan 31 Oktober 2020 melalui telepon *WhatsApp* dengan 10 mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta mengatakan pernah mengalami kesepian. Mereka mengalami kesepian biasanya karena merasa jauh dan rindu dengan orang tua serta orang – orang terdekat di daerah asalnya sehingga memunculkan perasaan mudah marah, mudah sedih, dan merasa tidak memiliki teman atau tidak ada seorangpun yang dapat mengerti dia, hal ini sesuai dengan jenis kesepian emosional (*emotional loneliness*) yang diungkapkan oleh Weiss (dalam Putra, 2012). Ketika sedang berada di kamar sendirian mahasiswa merasa kesepian dan tidak memiliki kegiatan apapun sehingga mahasiswa memilih untuk bermain *handphone* daripada mencari teman yang dapat diajak berkumpul karena dalam pikirannya setiap temannya sudah memiliki kesibukan masing - masing, hal ini sesuai dengan jenis kesepian sosial (*social loneliness*) yang diungkapkan oleh Weiss (dalam Putra, 2012). Sama halnya dengan penelitian dari Heinrich dan Gullone (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, dan Teppers, 2014) menyatakan bahwa remaja akhir yang sudah memasuki universitas, memiliki tingkatan *loneliness* yang lebih tinggi karena dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki masa kuliah, atau memasuki dunia kerja.

Halim dan Dariyo (2016) mengatakan bahwa *loneliness* memiliki beberapa dampak yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif. Dampak pada kesehatan fisik seperti peningkatan resiko kesehatan kardiovaskular terutama pada dewasa muda dan juga meningkatkan tekanan darah sistol (keadaan dimana

jantung berdetak atau kontraksi, lalu darah akan terdorong melalui arteri ke seluruh tubuh) pada dewasa tengah. *Loneliness* diasosiasikan dengan gangguan kepribadian dan psikosis, penurunan performa kognitif, meningkatkan kemungkinan penyakit alzheimer, menghilangkan kontrol eksekutif, dan meningkatkan gejala depresi (Hawkley & Cacioppo, 2010). Penurunan performa kognitif dapat menghambat interaksi sosial dan penarikan sosial yang cepat sehingga menyebabkan kesepian, studi lain juga telah menunjukkan bahwa kesepian adalah awal dari penurunan kognitif (Hawkley & Cacioppo, 2010). Selain itu, Anderson (dalam Astutik, 2019) mengatakan bahwa kesepian juga akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri. Baron (dalam Nurayni dan Ratna, 2017) berpendapat bahwa kesepian memiliki pengaruh negatif terhadap afek atau perasaan individu, termasuk depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang ditampakkan dengan kondisi atau perasaan ketidakberdayaan, dan rasa malu.

Perlman dan Peplau (1982) mengatakan bahwa kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang secara signifikan kekurangan baik kualitas maupun kuantitas. Kekurangan yang dimaksud adalah hubungan sosial seseorang. Namun, itu juga menunjukkan bahwa kualitas yang dirasakan dari hubungan seseorang adalah pengalaman subjektif yang dihubungkan oleh persepsi kognitif seseorang dan evaluasi terhadap pengalaman. Ellis dan Greiger (1977) telah lama percaya bahwa disfungsi kognisi adalah penyebab dari banyaknya masalah perilaku, selain itu juga perlu untuk mengubah

kognisi yang mengalahkan diri sendiri sebelum merubah perilaku. Anderson (1980) menemukan bahwa mahasiswa yang kesepian cenderung menghubungkan kegagalan interpersonalnya dengan karakter buruk yang tidak dapat diubah daripada yang dapat diubah. Ellis (1962) ber teori bahwa keyakinan irasional atau pemikiran tidak logis adalah yang faktor utama yang menyebabkan gangguan emosional. Selain itu, Beck (1979) menyatakan bahwa kognitif terapi didasarkan pada alasan teoritis yang mendasari bahwa pengaruh dan perilaku individu sebagian besar ditentukan oleh cara dia menyusun dunianya. Pada penelitian Keyes (1991) dihasilkan bahwa merubah pikiran negatif dengan mengurangi pengalaman dan pemikiran yang disfungsional mengurangi timbulnya kesepian. Memberi perlakuan yang positif terhadap kognitif akan membantu meminimalisir munculnya kesepian pada mahasiswa, mengingat bahwa kesepian merupakan hal umum yang terjadi di kalangan mahasiswa, sehingga dapat dikatakan bahwa saat ini kesepian merupakan masalah yang serius bagi individu yang mengalaminya. Persepsi dan evaluasi seseorang tentang hubungan sosial dan relasioanl menghasilkan perasaan kesepian (Keyes, 1991) bahkan ketika seseorang menyadari adanya perbedaan antara hubungan yang diinginkan dengan kenyataan yang terjadi, perbedaan tersebut disertai dengan gejala psikologis distress yang diklasifikasikan sebagai kesepian. Jadi kesepian hampir selalu disertai afektif negatif (Young, 1987).

Menurut Schwartz (dalam Edy dan Oktasari, 2009) cara berpikir seseorang dalam menilai dan memahami suatu peristiwa akan mempengaruhi kondisi emosi

atau perasaannya yang kemudian akan berpengaruh juga pada perilakunya dalam menghadapi peristiwa tersebut. Meichenbaum (Corey, 2009) menekankan bahwa interaksi antara manusia dan lingkungan merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Sejalan dengan Aaron Beck (dalam Sharf, 2012) menekankan bahwa perilaku dan perasaan seseorang ditentukan oleh kepercayaan dan pemikiran individu tersebut. Burns (dalam Rini dan Asiah, 2016) mengungkapkan bahwa perasaan individu sering dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan individu mengenai dirinya sendiri, pikiran individu tersebut belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif mengenai keadaan yang dialami sebenarnya. Goldfried dan Davison (dalam Rini dan Asiah, 2016) yang menyatakan bahwa reaksi emosional tidak menyenangkan yang dialami individu dapat digunakan sebagai tanda bahwa apa yang dipikirkan mengenai dirinya sendiri mungkin tidak rasional, untuk selanjutnya individu belajar membangun pikiran yang objektif dan rasional terhadap peristiwa yang dialami.

Abraham (dalam Arsy, 2011) mendefinisikan berpikir sebagai tindakan pemikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran positif atau negatif, pemikiran positif diarahkan sebagai perilaku pemecahan masalah, sedangkan pemikiran negatif menentukan ekspresi dalam bentuk alasan – alasan atas kegagalan atau usaha untuk menghindari perilaku pemecahan masalah. Menurut Goodhart (1985) menyatakan bahwa kecenderungan berpikir seseorang baik positif maupun negatif akan berpengaruh terhadap penyesuaian kehidupan psikisnya. Rasa sedih, kecewa, marah,

takut, dan lain – lain adalah sesuatu yang sebenarnya muncul dari pengaturan dan pola pikir yang telah terbentuk, begitu pula sebaliknya rasa bahagia, senang, gembira, dan berharga, dicintai, dan lain – lain terbentuk dari pola pikir yang positif (Rusydi, 2012). Artinya proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur hal yang tidak menyenangkan dan menyenangkan pada seseorang (Rusydi, 2012). Pada dasarnya berpikir positif adalah pendekatan melihat tantangan dalam hidup dengan lebih positif, yang bukan berarti mengabaikan hal-hal buruk namun dengan berpikir positif seseorang dapat memaknai situasi yang buruk dan berusaha yang terbaik untuk menghadapinya, belajar untuk melihat yang terbaik dari orang lain dan melihat diri serta kemampuan yang dimiliki dalam arah yang positif (Jatmika, 2016). Sama halnya dengan Cherry K (2019) yang mengatakan bahwa berpikir positif sebenarnya berarti mendekati tantangan hidup dengan pandangan yang positif.

Menurut Albercht (dalam Arsy, 2011) merubah pikiran menjadi lebih positif dengan perhatian yang positif (*positive attention*) dan perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian yang positif meliputi pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan yang positif, serta sifat-sifat diri sendiri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Sedangkan, perkataan yang positif menunjuk pada penggunaan kata-kata atau istilah-istilah yang positif untuk mengekspresikan pikiran atau perasaan. Berpikir positif merupakan usaha untuk menyingkirkan konotasi negatif dengan menciptakan cara – cara untuk mengatur dan mengekspresikan ide – ide tanpa menggunakan pikiran negatif, maka dari itu istilah yang berkonotasi negatif perlu disingkirkan dari pikiran, tulisan, dan pembicaraan, sedangkan istilah yang

berkonotasi positif lebih ditekankan dalam hal berpikir, menulis, dan berbicara (Albercht dalam Edy dan Oktasari, 2009). Dengan berpikir positif akan membuat seseorang memiliki sikap terbuka dalam menghadapi segala perubahan dan hal – hal baru sehingga dapat mengantisipasi permasalahan yang terjadi, membantu individu terhindar dari tekanan dan ketakutan serta ketegangan yang dari perasaan putus asa dan rendah diri (Albercht dalam Edy dan Oktasari, 2009).

Berpikir positif merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam menerima situasi dan kondisi yang tengah dihadapi secara positif, sehingga individu tersebut memiliki kepuasan dalam hidupnya, meyakini kemampuan yang dimilikinya sehingga harga diri menjadi meningkat, serta berpikir secara optimis dalam meraih harapan kesuksesan akan masa depannya (Caprara dan Steca 2006). Dengan mengubah cara berpikirnya menjadi positif, penyesuaian individu akan semakin meningkat, karena berpikir positif membuat individu cenderung berperasaan positif serta memandang tujuan tertentu dapat diraihinya apabila mau mengarahkan dan memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapannya (Seligman, 1991). Berpikir positif akan membentuk konsep diri yang positif, sehingga akan mempengaruhi hubungan interpersonal individu yang tidak akan menghambat proses penyesuaian sosialnya (Handayani S, 2007). Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mempelajari berbagai keterampilan sosial dan mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan terhadap orang lain (Fauziah dan Indrawati, 2010) sehingga keintiman baru akan terbentuk yang menjadikan kesepian yang dirasakan menjadi berkurang.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan oleh peneliti di atas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi secara teoritis sebagai bahan pengetahuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian dalam bidang psikologi klinis dan psikologi positif yang terkait dengan hubungan antara berpikir positif dengan kesepian pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memecahkan masalah kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dengan cara meningkatkan berpikir positif, sehingga mahasiswa yang merasa kesepian dapat mengembangkan dirinya menjadi lebih positif dan dapat menciptakan kehidupan yang positif.