

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Merantau bagi penduduk Indonesia, khususnya mahasiswa baru telah menjadi gaya hidup bagi yang hendak menempuh pendidikan lebih layak daripada di daerah asal (Mamesah & Kusumiati, 2019). Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan orang tua dan kampung halaman untuk menempuh pendidikan di suatu institusi pendidikan (Claudia & Ramadhana, 2019). Sejauh ini, Yogyakarta menjadi salah satu destinasi pendidikan bagi para pendatang untuk singgah serta menjalani studi ke perguruan tinggi yang ada (Devinta dkk., 2015). Dilansir dari detik.com (2023), Yogyakarta menempati posisi ke-8 dari 10 provinsi dilihat dari jumlah mahasiswa terbanyak di Indonesia dengan total 129.855 mahasiswa. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) juga disebut sebagai wilayah yang nyaman dan penduduk yang ramah (Setiawan, 2020). Oleh sebab itu, banyak orang dari berbagai daerah memilih Yogyakarta sebagai destinasi rantau mereka (Ajeng, 2016). Menurut data dari Harian Jogja (2020) terdapat sebanyak 84.885 mahasiswa (60%) yang berada di Yogyakarta merupakan pendatang dari daerah lain, sedangkan sisanya merupakan warga asli Yogyakarta.

Mahasiswa rantau akan melakukan penyesuaian diri secara bertahap dengan kebudayaan dan kebiasaan di lingkungan baru hingga dapat bergabung dengan individu lain di lingkungan tersebut. Namun, tidak semua mahasiswa rantau mampu melakukan penyesuaian ini dengan mudah (Prayoga & Handoyo, 2023).

Permasalahan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa rantau, meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, konflik interpersonal, kesulitan menghadapi perubahan, dan merasakan kesepian (Nadlyfah & Kustanti, 2018).

Russell (2009) mengemukakan bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif yang menggambarkan jarak tentang apa yang dirasakan oleh individu dengan diri sendiri maupun individu lain. Selain itu, Abdellaoui dkk (2018) menyatakan bahwa kesepian adalah kondisi dimana individu merasa ada ketidakseimbangan interaksi sosial yang didambakan dengan kenyataan yang ada. menyatakan bahwa kesepian adalah emosi yang mengecewakan yang disebabkan oleh interaksi sosial dan realitas yang tidak sesuai. Bhagchandani (2017) menyatakan bahwa kesepian adalah emosi yang mengecewakan yang disebabkan oleh interaksi sosial dan realitas yang tidak sesuai. Russell dkk (1980) mengidentifikasi beberapa aspek kesepian, diantaranya *depression*, *personality*, dan *social desirability*. Peneliti melakukan wawancara kepada 11 responden mahasiswa rantau di Yogyakarta melalui Google Meet sebagai tambahan data. Wawancara tersebut didasarkan pada aspek kesepian dari Russell dkk (1980) yang meliputi *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Berdasarkan dari hasil wawancara, pada aspek *personality* sebanyak 7 mahasiswa mengatakan dirinya merupakan individu yang kurang memiliki kepercayaan diri dan 4 mahasiswa adalah individu yang takut ketika bertemu dengan orang asing karena merasa malu. Pada aspek *social desirability* diperoleh sebanyak 11 mahasiswa merasa bahwa mereka kurang puas dengan kehidupan sosialnya saat ini karena kurang sesuai dengan apa yang diinginkan. Selanjutnya pada aspek *depression* diperoleh

sebanyak 11 mahasiswa merasa sedih dan hampa ketika rasa kesepian muncul, 4 mahasiswa merasa *overthinking*, 2 mahasiswa merasa kurang termotivasi, serta 5 mahasiswa merasa *homesick*. Berdasarkan hasil wawancara diatas, disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa rantau di Yogyakarta mengalami gejala kesepian. Penelitian oleh Valencia dan Pratiwi (2023) menyatakan bahwa mahasiswa rantau mengalami kesepian pada kategori sedang sebesar 63,9% dengan jumlah 122 subjek.

Mahasiswa rantau perlu menjaga hubungan dengan keluarga di daerah asal agar komunikasi tetap dapat terjalin dengan baik. Mahasiswa rantau dapat menggunakan media sosial, seperti *WhatsApp Chat*, *WhatsApp Call*, *Facebook*, *Instagram* untuk berinteraksi dengan keluarga atau kerabat yang berada di daerah lain (Equanti & Bayuardi, 2016). Barus dan Pradekso (2018) menyatakan bahwa intensitas komunikasi dengan keluarga sangat penting dilakukan oleh mahasiswa rantau untuk membantu mahasiswa rantau mengatasi permasalahan selama di kota perantauan.

Marchini dkk (2021) mengatakan bahwa individu dengan kesepian akan merasakan beberapa dampak, seperti gejala depresi, kecemasan untuk bersosialisasi, perilaku agresi, serta ketergantungan mengonsumsi alkohol sebagai pelampiasan atas rasa kesepian yang dialami. Selain itu, dampak serius yang ditimbulkan oleh perasaan kesepian, yaitu depresi, demensia, penurunan angka harapan hidup, kecemasan tinggi, serta meningkatkan risiko penyakit jantung (Yunita dkk., 2022). Penelitian oleh Hayundaka dan Yuniardi (2023) menyatakan

bahwa perasaan kesepian dapat berdampak pada kesehatan individu, seperti kualitas tidur yang buruk, stress, dan dapat mengarah pada kematian.

Terdapat beberapa faktor yang dapat dikategorikan sebagai faktor yang mempengaruhi kesepian menurut Hutten dkk (2022), yaitu minimnya interaksi dengan orang lain, hidup sendiri, dan tingkat pendidikan. Selain itu, Tranggono dkk (2022) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian. Dari beberapa faktor yang telah disebutkan diatas, peneliti memilih kesejahteraan psikologis sebagai faktor yang akan diteliti. Kesejahteraan psikologis penting untuk dimiliki oleh mahasiswa rantau agar tidak merasa kesepian (Rantepadang & Gery, 2020).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang menekankan pada perbedaan tantangan yang dihadapi di berbagai siklus hidup dan mengikuti perspektif perkembangan rentang hidup (Ryff, 1989). Apsaryanthi & Lestari (2017) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi saat individu mengalami kebahagiaan, dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki, dan mampu menghadapi setiap tantangan yang terjadi dalam hidup. Selain itu, Prabowo (2017) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam kaitannya dengan penerimaan diri, mandiri saat berada di lingkungan sosial, mampu mengatur lingkungan, dapat berhubungan baik dengan individu lain, mampu menetapkan tujuan dan prioritas, serta mampu untuk merealisasikan potensi yang dimiliki secara berkelanjutan.

Ryff (1989) mengemukakan bahwa terdapat enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.

Bhagchandani (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ketika kesejahteraan psikologis individu baik, ia akan merasa nyaman dengan dirinya serta membantu dalam meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain yang akan menurunkan tingkat kesepian. Muttaqin & Hidayati (2022) berpendapat bahwa individu yang memiliki tingkat kesepian rendah akan dewasa dalam pola pikir, melakukan hal positif, *self-awareness* dalam menghadapi situasi, serta mampu mengintrospeksi dirinya. Namun, mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah akan cenderung melakukan hal-hal negatif, seperti ketidakpuasan hidup, kecanduan alkohol, perilaku menetap, bahkan sampai menimbulkan perilaku bunuh diri (Aulia & Panjaitan, 2019)

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan menambah pengetahuan peneliti, meningkatkan pengetahuan tentang Psikologi khususnya Psikologi Klinis, dan menambah pengetahuan tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini akan meningkatkan pemahaman mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis untuk mencegah kesepian.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan berfungsi sebagai referensi dan perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang serupa, kemudian dapat memperbaiki kekurangan dari penelitian ini dan menghasilkan penelitian yang lebih baik.