

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa rantau secara umum didefinisikan sebagai mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang lokasinya berada jauh dari kampung halaman atau lingkungan asal mereka. Dari segi jarak, mahasiswa rantau biasanya tinggal di luar daerah asalnya dengan jarak yang cukup signifikan sehingga tidak memungkinkan untuk pulang-pergi setiap hari ke rumah orang tua atau keluarga. Akibat jarak yang jauh ini, mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menjalani kehidupan mandiri tanpa dukungan langsung dari keluarga dekat (Halim & Dariyo, 2017). Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang tinggal di luar daerah asalnya dengan tujuan untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Mahasiswa perantau didefinisikan sebagai seseorang yang menuntut ilmu dan mencari pengalaman di perguruan tinggi yang berada di luar daerah asalnya sehingga individu harus meninggalkan kampung halamannya (Herdi, 2021). Menurut Andjani dan Naharindya Vidyanindita dkk (2025), kriteria jarak mahasiswa rantau sering kali dikaitkan dengan lokasi kampus yang berada di kota atau provinsi yang berbeda dari tempat asal siswa. Sebagai contoh, mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah atau pulau dari tempat tinggal asalnya dapat dikategorikan sebagai mahasiswa rantau. Jarak yang signifikan ini menyebabkan mahasiswa mengalami perubahan sosial dan budaya yang perlu diadaptasi, serta menuntut tingkat kemandirian yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa non-rantau yang tinggal dekat dengan keluarga. Berdasarkan data *website* resmi milik Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (2025) terdapat 9.964.058 mahasiswa yang tersebar di seluruh penjuru Indonesia. Pada tahun 2024, Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa total jumlah mahasiswa di DI Yogyakarta mencapai 410.789 orang,

terdapat 300.000 mahasiswa rantau artinya sekitar 73% dari total mahasiswa di DI Yogyakarta berasal dari luar daerah.

Menurut Permata dan Listiyandini (2015) bahwa mahasiswa rantau memiliki tujuan yaitu untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. Tujuan merantau pada mahasiswa umumnya yaitu meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik dan membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab (Santrok, 2016). Langkah ini mencerminkan harapan besar seseorang untuk mengubah masa depan dan meningkatkan kualitas hidup (Permata & Listiyandini, 2015). Mahasiswa rantau memiliki harapan atau keinginan untuk dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan baru (Permata & Listiyandini, 2015). Selanjutnya, Menurut Putra, Rini dan Pratitis (2023) harapan mahasiswa rantau agar dapat membangun jejaring sosial di lingkungan baru untuk menggantikan dukungan sosial serta mengharapkan adanya penerimaan sosial, teman dekat, dan dukungan emosional yang dapat membantu individu melewati masa transisi perkuliahan dengan baik. Namun demikian Hidayati (2022), menyatakan bahwa kenyataannya mahasiswa rantau seringkali mengalami berbagai tantangan yang tidak mudah ketika menetap di kos atau kontrakan dan jauh dari keluarga. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian yang cukup signifikan (Hidayati, 2022). Menurut Prasetyo dan Triwahyuni (2022), mahasiswa rantau sering kali mengalami kehilangan ikatan sosial yang erat yang sebelumnya dimiliki, sehingga meningkatkan risiko munculnya perasaan isolasi dan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Shafira (2015) mengemukakan bahwa hal-hal yang dirasakan oleh mahasiswa rantau ketika tinggal di perantauan antara lain yaitu, merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, merasa kesepian, tidak betah, dan ketidaksiapan untuk hidup mandiri. Kondisi dimana tinggal jauh dari rumah, terpisah dari keluarga dan orang-orang yang disayangi inilah yang dapat menjadi faktor munculnya kesepian (Shafira, 2015).

Kesepian merupakan perasaan yang mencerminkan kurangnya kuantitas, kualitas atau jenis hubungan individu dengan orang lain yang dapat menyebabkan pengalaman emosi negatif dan dapat mempengaruhi kesehatan mental, serta fisik individu (Russell, 1996). Kesepian dalam hal ini berbicara mengenai kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam hubungan interpersonal, yang kemudian memunculkan respons emosional negatif seperti kecemasan dan kesedihan (Russell, 1996). Kesepian dapat dialami oleh siapa saja tanpa terkecuali, termasuk mahasiswa rantau (Baron & Byrne, 2005). Russell (1996) mengidentifikasi tiga aspek yang menyebabkan kesepian, yaitu *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Berdasarkan hasil penelitian Sembiring dan Bajirani (2024) bahwa terdapat 23 subjek dari 25 subjek penelitian atau sebesar 92% mahasiswa rantau pernah mengalami kesepian. Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmawan (2023) dengan jumlah total subjek penelitian sebanyak 501 mahasiswa rantau, mendapatkan hasil terdapat banyak mahasiswa rantau dengan rasa kesepian yang cenderung pada kategori sedang yaitu sebanyak 260 subjek dengan persentase 51,8%, pada kategori tinggi terdapat 141 subjek dengan persentase 28,2%, dan pada kategori rendah terdapat 100 subjek dengan persentase 20%. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Gondokusumo dan Soetjningsih (2023) dari 109 mahasiswa merantau di DI Yogyakarta, mendapatkan hasil 20.18% mengalami kesepian tingkat tinggi, 60.55% mengalami kesepian tingkat rendah, 19.27% mengalami kesepian tingkat rendah.

Berbeda dengan pernyataan sebelumnya, tingkat kesepian pada mahasiswa rantau seharusnya rendah, karena mahasiswa rantau perlu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan untuk menghadapi berbagai hambatan yang ada selama masa perantauan (Wu, Garza, & Guzman, 2015). Selain itu, menurut Repi (2023), dalam konteks kesehatan mental, mahasiswa rantau harus memiliki ketahanan mental yang kuat selama menjalani dinamika kehidupan di kota rantau. Kesepian memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental

dan kesejahteraan mahasiswa, termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, penurunan prestasi akademik, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial (Prasetyo & Triwahyuni, 2022). Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Muttaqin dan Hidayati (2022), mahasiswa rantau yang mengalami kesepian dapat mengalami dampak negatif seperti kesedihan, menutup diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial, kurangnya rasa percaya diri, kebosanan, dan kemarahan. Selain dampak negatif tersebut, kesepian juga membawa dampak positif, antara lain pola pikir yang lebih dewasa, kemampuan melakukan hal-hal yang lebih positif, introspeksi diri, serta peningkatan kesadaran diri atau *self-awareness* dalam menghadapi berbagai situasi (Muttaqin & Hidayati, 2022).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti berlangsung pada September 2024 dengan 10 orang mahasiswa yang mengalami kesepian, sembilan diantaranya mengaku pernah mengalami kesepian pada awal masa perkuliahan. Pengalaman kesepian ini dapat dianalisis berdasarkan aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Russell (1996). Pada aspek *trait loneliness* Mahasiswa yang diwawancarai menunjukkan perilaku mengurung diri dan merasa dirinya kurang dari orang lain. Perilaku ini mencerminkan karakteristik kepribadian yang cenderung tidak percaya diri atau takut berinteraksi. Beberapa mahasiswa juga sempat mempertimbangkan untuk pindah kuliah kembali ke kota asalnya, yang dapat diinterpretasikan sebagai upaya menghindari situasi sosial yang memicu ketidaknyamanan pribadi. Selanjutnya aspek *social desirability loneliness* yaitu perasaan kesepian pada mahasiswa ini juga ditandai dengan rasa ditinggalkan dan selalu merasa sendirian. Mereka sepakat menyatakan bahwa perasaan terasing yang dialaminya disebabkan oleh pengalaman diabaikan dari teman-teman saat berkomunikasi, yang pada akhirnya mendorong perilaku menutup diri. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara harapan mereka untuk memiliki hubungan sosial yang ideal dan realitas interaksi sosial yang kurang memuaskan. Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan kurangnya jaringan pertemanan di

kampus juga memperkuat perasaan ini, karena harapan untuk membangun koneksi sosial tidak terpenuhi. Selanjutnya pada aspek *depression loneliness*, meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan depresi klinis, perasaan kesepian yang dialami mahasiswa ini, yang ditandai dengan rasa ditinggalkan dan keinginan untuk kembali ke kota asal, dapat mengarah pada gangguan suasana hati. Perasaan terasing dan kurangnya pemahaman dari orang lain, seperti yang diungkapkan oleh beberapa mahasiswa, dapat memicu kesedihan dan perasaan tidak berharga, hal ini yang merupakan penyebab dari *depression loneliness* (Russell 1996). Wawancara ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kerentanan terhadap kesepian, yang terindikasi dalam bentuk perilaku isolasi diri, kesulitan adaptasi, serta perasaan terasing dalam interaksi sosial.

Menurut Holt-Lunstad dan Uchino (2018), terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan kesepian, yaitu kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas. Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada faktor dukungan teman sebaya mengingat besarnya pengaruh teman sebaya terhadap mahasiswa rantau. Hal ini sejalan dengan pendapat Fessman dan Lester (2000) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan prediktor penting munculnya kesepian. Artinya, individu yang tidak memperoleh dukungan teman sebaya cenderung lebih berisiko mengalami kesepian, sedangkan individu yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang baik akan merasa kesepian lebih rendah (Darmawan, 2023). Menurut Procidano dan Heller (1983), dukungan teman sebaya adalah sejauh mana seseorang meyakini bahwa kebutuhannya akan dukungan, informasi, dan umpan balik dapat dipenuhi oleh teman sebaya. Selanjutnya, Procidano dan Heller (1983) mengidentifikasi tiga bentuk dukungan teman sebaya, yaitu dukungan informasional atau *informational support*, dukungan emosional atau *emotional support*, dan kurangnya kepercayaan diri atau *lack of confidence*. Dukungan informasional mencakup pemberian saran, arahan, atau umpan balik yang membantu individu dalam suatu pekerjaan atau situasi. Dukungan emosional berupa empati,

kepedulian, dan dorongan yang memberikan kenyamanan dan rasa aman. Sementara itu, kurangnya kepercayaan diri mencerminkan situasi di mana individu merasa tidak mendapatkan umpan balik yang memadai atas perilaku atau usahanya dari teman sebaya (Procidano & Heller, 1983).

Menurut Sarafino (2011), bahwa teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional yang penting bagi seseorang. Sejalan dengan pendapat Hardianti dan Wimbari (2021), kesepian terjadi akibat kurangnya interaksi dan hubungan yang dimiliki serta minimnya perhatian dan pengakuan dari teman-teman, sehingga individu memerlukan dukungan emosional dan dukungan persahabatan. Dukungan teman sebaya dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah sosial yang sedang dihadapi (Darmawan, 2023). Selain itu, Batara dan Kristianingsih (2020) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya dapat mengurangi kesepian dengan memberikan rasa kepuasan dan dukungan terhadap orang-orang terdekat. Individu yang mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya umumnya memiliki banyak teman dan kemampuan bersosialisasi yang baik (Darmawan, 2023). Ketidakhadiran dukungan teman sebaya menyebabkan individu tidak merasakan kebahagiaan karena minimnya interaksi yang positif dengan lingkungan sekitar, sehingga menimbulkan perasaan kesepian. Individu tersebut cenderung merasa rendah diri, tertutup, dan asing ketika berada dalam lingkungan baru (Kumalasari, 2012). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan Cacioppo dan Cacioppo (2014) bahwa mahasiswa dengan kepribadian introvert atau keterampilan sosial yang kurang, lebih rentan mengalami perasaan kesepian.

Pernyataan diatas diperkuat lagi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Darmawan (2023) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyahandayani (2019) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada yang mahasiswa rantau. Hasil penelitian

yang dilakukan oleh Amaniah (2024) bahwa terdapat pengaruh negatif dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan dan kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa rantau semakin rendah tingkat kesepian yang dialami, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional maka semakin tinggi kesepian yang dialami mahasiswa merantau.

Dari perspektif psikologi klinis, kesepian dipandang sebagai faktor risiko signifikan yang berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (Cacioppo, Capitanio, & Cacioppo, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan rentan terhadap gangguan psikologis (Hawkley & Cacioppo, 2010). Dalam konteks ini, intervensi psikologis yang menitikberatkan pada peningkatan keterampilan sosial dan pemberian dukungan emosional dapat membantu individu mengatasi perasaan kesepian. Terapi kognitif-perilaku, misalnya, digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi serta mengubah pola pikir negatif yang memperkuat perasaan terasing (Hawkley & Cacioppo, 2010). Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep kesepian dalam ranah klinis sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang efektif dan tepat sasaran. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetio, Rahman, dan Triwahyuni (2019), tingkat kesepian terbukti dapat memprediksi munculnya gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa baru. Penelitian tersebut menemukan bahwa banyak mahasiswa baru tidak memiliki teman dekat di fakultas yang sama, yang berpotensi meningkatkan risiko kesepian. Individu yang merasa kesepian cenderung memperhatikan aspek-aspek negatif di lingkungan sekitar, sehingga memperburuk kondisi psikologis mereka dan meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan mental emosional. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa baru mengalami gangguan mental emosional. Dengan demikian, kesepian

berperan sebagai prediktor signifikan terhadap munculnya gejala gangguan mental emosional. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa baru diyakini dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok tersebut (Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?