

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia banyak mahasiswa yang hendak menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dalam rentang waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikan yang ditempuh atau biasa disebut dengan mahasiswa rantau (Halim & Dariyo, 2016). Menurut Biring dan Wibowo (2024) merantau adalah pindah dari kampung halaman ke kota lain dengan niat untuk belajar, bekerja, atau mencari pengalaman. Mahasiswa rantau semester awal berbeda dengan mahasiswa yang tidak merantau sebab mahasiswa rantau semester awal harus terpisah jauh dengan keluarga dan kerabat. Selain itu semester awal ini adalah masa yang sangat penting bagi mahasiswa untuk mulai menyesuaikan diri dengan kehidupan dan lingkungan barunya (Nisa dkk., 2023).

Mahasiswa rantau yang harus meneruskan pendidikannya ke perguruan tinggi di luar daerahnya akan menghadapi banyak perbedaan dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya. Mahasiswa rantau semester awal yang mulai kuliah pada semester awal sering mengalami permasalahan dalam hal penyesuaian diri karena mahasiswa rantau semester awal terkadang tidak melakukan apa yang diharapkan dan tidak menyadari adanya perbedaan dengan lingkungan sekolah sebelumnya. Mahasiswa rantau di perguruan tinggi tidak hanya berasal dari satu kota, tetapi banyak juga yang berasal dari kota lain atau bahkan dari luar pulau dan harus terpisah dari keluarga dan lingkungannya,

sehingga akan ada beragam sifat, sikap dan kebiasaan mahasiswa yang tinggal di daerah sekitar perguruan tinggi Wandana dan Nurwidawati (2024).

Gondokusumo dan Soetjiningsih (2023) menjelaskan bahwa terpisah dari lingkungan terdekat, seperti keluarga dan teman, merupakan penyebab utama individu merasakan kesepian yang dapat berujung pada kebutuhan akan orang lain, persepsi dan pemikiran yang membuat kita merasa tidak berguna dan tidak disukai orang lain juga dapat menjadi sumber masalah individu merasakan kesepian. Selain itu menurut Paramitadewi dan Simarmata (2024) mahasiswa rantau cenderung merasa kesepian bukan hanya karena terpisah dari keluarga, akan tetapi ada hal lain yaitu ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan situasi, lingkungan dan memulai hubungan baru yang membuat mahasiswa rantau tidak mampu menjalin hubungan dengan orang disekitarnya, hal tersebut membuat mereka merasakan kesepian.

Nurayni dan Supradewi (2017) menjelaskan bahwa kesepian adalah masalah psikologis yang dialami seseorang ketika hubungan sosial yang ada tidak sesuai dengan harapan. Kondisi ini memunculkan perasaan subjektif yang tidak nyaman dan menyakitkan, seperti sedih, tidak berdaya, putus asa, dan kehampaan. Kesepian juga merupakan kondisi emosional yang umum terjadi pada setiap orang dan terkadang dapat berbeda-beda terjadi pada setiap orang, kesepian dapat menimbulkan perasaan hampa, terisolasi dan merasa tidak berharga, meskipun individu berada di lingkungan dan suasana yang ramai dengan orang lain (Rifani dkk., 2024). Menurut Enns (2022) kesepian adalah keinginan yang tidak terpenuhi, kerinduan akan kedekatan dengan orang terdekat

sehingga keinginan-keinginan ini membangkitkan beragam emosi, mulai dari kesedihan dan rasa mengasihani diri sendiri hingga kemarahan dan keputusasaan. Menurut Russell (1996) bahwa kesepian terdiri dari tiga aspek, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

Berdasarkan beberapa penelitian, mahasiswa rantau semester awal dapat mengalami kesepian menurut hasil penelitian oleh Wandana dan Nurwidawati (2024) persentase mahasiswa rantau semester awal yang mengalami tingkat kesepian tertinggi adalah dengan prevalensi (19,21%), pada prevalensi (66,10%) mahasiswa rantau semester awal mengalami tingkat kesepian sedang dan yang terendah adalah dengan prevalensi (14,69%). Selain itu, berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Ummah dan Murdiana (2024) menjelaskan bahwa perpindahan ke tempat baru untuk menuntut ilmu dapat menyebabkan mahasiswa rantau merasakan kesepian, sesuai dengan hasil penelitian ditemukan bahwa persentase mahasiswa perantau semester awal yang mengalami kesepian tertinggi adalah dengan prevalensi (13,67%), pada 75,33% mahasiswa perantau mengalami tingkat kesepian sedang dan yang terendah adalah dengan prevalensi (11,7%).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada sabtu 26 oktober 2024 dan minggu 27 oktober 2024 di Toko Kopi Sedaya, pada 8 mahasiswa rantau semester awal, ditemukan fakta bahwa rata-rata mahasiswa rantau semester awal merasakan kesepian yang sangat intens dialami sebab merasa terisolasi dari orang lain, terpisah, dan tidak memiliki hubungan intens dengan orang lain di

perantauan dan membuat perasaan kesepian muncul. Salah satu pernyataan subjek saat wawancara mengatakan:

“kalau ditanya merasa kesepian apa gak pastinya merasa sih ka, karena kan lingkungan di rumah beda sama di perantauan yaa kak, nah kalau di lingkungan rumah banyak orang dekat yang emang udah dikenal kaya keluarga atau teman-teman rumah, sedangkan disini saya merasa asing dan kaya rasanya kepisah aja gitu...”

(EA, Wawancara personal, 26 oktober 2024).

Selain itu mahasiswa rantau semester awal juga merasakan kesepian sebab tidak adanya teman mengobrol dan juga membandingkan kualitas serta kuantitas kebutuhan sosial saat ini dengan sebelum merantau bahwa sebelum merantau individu mempunyai teman bahkan sahabat yang sudah akrab namun ketika merantau individu tersebut belum cukup akrab dengan teman di perkuliahannya. Salah satu subjek mengungkapkan:

“kerasa banget sepinnya kak, karena kan saya baru pertama kali merantau nah baru semester awal juga jadi kaya belum ada teman yang cocok dan dekat gitu, jadi kalau pas saya lagi kangen rumah tuh bingung mau cerita curhat ke siapa...”

(AP, Wawancara personal, 27 oktober 2024).

Mahasiswa rantau semester awal merasa bahwa kesepian yang dirasakan mempengaruhi suasana hati dan terkadang merasa kurang puas dengan hubungan sosial yang dimiliki dan kedekatan emosional yang ada. Pada saat wawancara salah seorang subjek mengatakan:

“Nah kalau pas merasa kesepian itu ga enak banget kak rasanya, kaya jadi ga mood untuk ngapain-ngapain soalnya sedih gitu bawaannya. Kalau mau cerita ke temen juga ngerasa disini belum ada yang sefrekuensi gitu...”

(M, Wawancara personal, 26 oktober 2024).

Pernyataan tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wandana dan Nurwidawati (2024) bahwa mahasiswa yang berangkat ke

perantauan akan menghadapi berbagai masa dengan situasi dan kondisi baru, termasuk lingkungan dan adaptasi terhadap lingkungan baru, hanya diri sendiri yang bisa mengatasi segala tantangan, permasalahan dan kesulitan yang dihadapi. Oleh karena itu seharusnya, mahasiswa harus mampu menyesuaikan keadaan agar dapat terbiasa dengan situasi, kondisi, lingkungan baru dengan membangun hubungan sosial yang positif sehingga dapat membantu mengurangi perasaan kesepian, bisa dengan bergabung organisasi atau komunitas di kampus untuk memperluas hubungan sosial di daerah perantauan. Selain itu juga mahasiswa rantau harusnya dapat mengembangkan belas kasih terhadap diri sendiri sehingga dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan kesulitan, ini termasuk sikap menerima diri sendiri, memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia.

Berdasarkan penjelasan pada buku *The psychology of loneliness: why it matters and what we can do* oleh Barran (2020) menjelaskan kesepian akan memunculkan dampak negatif seperti berdampak pada rendahnya harga diri, menyalahkan diri sendiri, dan bahkan terdapat rasa malu. Sebab jika individu yang merupakan mahasiswa rantau menganggap bahwa kesepian disebabkan oleh penyebab yang stabil dan tidak dapat diubah cenderung dapat membuat individu merasakan kesepian yang berkepanjangan dan dapat menghilangkan motivasi untuk mengatasi kesepian.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian, antara lain seperti :belas kasih diri (*self compassion*) (Wandana dan Nurwidawati, 2024), *need to belong* (Suryani dan

Erliana, 2023), *psychological well-being* (Halim dan Dariyo, 2016), *self compassion* dan *hardiness* (Repi, 2023), kesejahteraan psikologis (Pramitha dan Astuti, 2021), *pet attachment* (Geraldine dan Uningowati, 2023), dukungan sosial (Gondokusumo dan Soetjningsih, 2023), *family functioning* (Magdalena dkk., 2023).

Berdasarkan uraian faktor-faktor dari kesepian di atas, maka dalam penelitian ini peneliti memilih belas kasih diri sebagai faktor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau semester awal. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wandana dan Nurwidawati (2024) didapatkan hasil bahwa belas kasih diri mempengaruhi kesepian. Semakin tinggi belas kasih diri maka semakin rendah kesepian pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya begitu juga sebaliknya semakin rendah belas kasih diri maka semakin tinggi kesepian pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian lain oleh Repi (2023) memperkuat bahwa terdapat hubungan negatif antara belas kasih diri dan *hardiness* dengan kesepian.

Belas kasih diri dapat diartikan sebagai kasih sayang yang diarahkan pada diri sendiri (Finlay-Jones dkk., 2023). Akin (2010) menjelaskan belas kasih diri berarti tidak mengkritik diri sendiri ketika harapan tidak terpenuhi dan tidak menyakiti ego untuk mencapai kesuksesan. Belas kasih diri dapat didefinisikan sebagai kesadaran mendalam akan kesedihan dan keinginan untuk meringankannya, baik pada diri sendiri maupun orang lain (Germer & Neff, 2013). Selain itu menurut Syahputra dan Abdurrahman (2024) belas kasih diri

merupakan kemampuan individu untuk memandang pengalaman pribadi sebagai sesuatu yang manusiawi dan mengenali emosi yang ada tanpa memperlakukan dengan terlalu spesifik. Neff (2003) membagi belas kasih diri berdasarkan tiga aspek, yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Wandana dan Nurwidawati (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa rantau dapat mengalami dan merasakan kesepian, yang membuat tekanan (*distress*) pada mahasiswa rantau sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari di perantauan. Selain itu Barran (2020) mengatakan salah satu yang menyebabkan mahasiswa rantau merasakan kesepian adalah sebab kurangnya dukungan emosional serta sosial sehingga individu menjadi merasakan kehampaan karena tidak adanya orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari di perantauan atau ketika individu tidak diterima dalam suatu kelompok. Rifani dkk. (2024) menjelaskan bahwa meningkatkan belas kasih diri pada diri individu merupakan metode yang dapat mengatasi dan mencegah perasaan kesepian terutama pada mahasiswa rantau.

Sehingga, dari uraian diatas peneliti mengusulkan untuk mengajukan permasalahan, “Apakah terdapat hubungan antara belas kasih diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau semester awal ?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara belas kasih diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau semester awal.

2. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

A. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi sosial klinis, khususnya tentang hubungan belas kasih diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau semester awal.

B. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bahwa dalam upaya untuk menurunkan kesepian pada mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor belas kasih diri.