

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perguruan tinggi merupakan Lembaga Pendidikan yang menyediakan layanan pembelajaran bagi masyarakat dalam rangka mencapai pemahaman ilmu yang lebih tinggi. Terdapat lima dimensi yang membentuk makna perguruan tinggi, yaitu dimensi keilmuan, pendidikan, sosial, korporasi, dan etis. Dalam konteks dimensi pendidikan, perguruan tinggi berfungsi sebagai tempat di mana proses pembelajaran berlangsung secara formal, bertujuan untuk membentuk generasi muda yang mandiri dan bertanggung jawab (Sihite & Saleh, 2019). Pada *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi* Pasal 1 ayat 15 disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi.

Di era globalisasi saat ini, banyak mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asal. Mahasiswa harus tinggal jauh dari rumah atau kampung halaman selama periode tertentu untuk menyelesaikan studi. Hal ini sering disebut mahasiswa rantau (Halim & Dariyo, 2016). Menurut Safitri, Azzarah dan Setiaji (2022) Yogyakarta menjadi salah satu tujuan utama bagi para pelajar yang ingin melanjutkan pendidikan ke tingkat universitas. Kota ini memiliki lebih dari 40 perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, yang menawarkan berbagai program studi.

Menurut Marthoenis, Izzah, dan Sari (2021) bagi mahasiswa yang merantau, masa awal perkuliahan biasanya disertai berbagai perubahan, seperti meninggalkan rumah, berpisah dari orang tua, membangun pertemanan baru, menata tempat tinggal sendiri, serta belajar mengelola keuangan untuk pertama kalinya. Tantangan ini tidak bisa dianggap ringan karena adanya perbedaan antara daerah asal dan lingkungan tempat tinggal yang baru. Wijaya (2015) juga berpendapat mahasiswa juga harus melalui masa penyesuaian diri yang tentunya sangat berbeda dengan masa SMA. Penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa sering kali menjadi tantangan yang tidak sederhana. Mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki beragam latar belakang, baik dari segi sosial maupun fisik. Selain itu, mahasiswa juga harus menghadapi suasana perguruan tinggi yang berbeda karakteristiknya dibandingkan dengan masa sekolah menengah atas, di mana kini berada dalam fase yang sangat penting dalam kehidupan akademis mahasiswa.

Menurut Halim dan Dariyo (2016) *loneliness* sering dialami oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari kampung halaman serta orang tua. Situasi ini dapat membuat mahasiswa merasa terasing dan kehilangan dukungan emosional, yang sering kali diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan perkuliahan. *Loneliness* emosional muncul ketika seseorang mengalami kekurangan dalam hubungan yang mendalam dan berkelanjutan dengan orang lain. *Loneliness* sosial terjadi karena minimnya interaksi dengan kelompok tertentu yang memungkinkan individu terlibat dalam kegiatan sosial (Cutrona & Russell, 1987). *Loneliness* dapat dipahami sebagai suatu pengalaman emosional

yang tidak menyenangkan, yang muncul ketika seseorang merasa bahwa kebutuhan sosialnya tidak terpenuhi. Hal ini bisa terjadi baik karena jumlah hubungan sosial yang kurang memadai maupun karena kualitas (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Qualter et al (2015) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan kondisi tidak menyenangkan yang berfungsi sebagai sinyal sosial untuk mendorong seseorang memperbaiki atau menjaga kembali hubungan sosialnya. Sejalan dengan itu, Heinrich dan Gullone (2006) menjelaskan bahwa *loneliness* adalah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dan memiliki dimensi kognitif. Hal ini berarti *loneliness* muncul ketika seseorang merasa bahwa hubungan sosialnya tidak memenuhi harapan. Dengan kata lain, kesepian menunjukkan bahwa interaksi pribadi seseorang tidak memadai dalam beberapa aspek, menjadikannya indikator utama dari masalah dalam hubungan sosial. Austin (1983) membagi aspek *loneliness* menjadi tiga, yaitu *intimate others*, *social others*, dan *belonging and affiliation*.

Terdapat beberapa penelitian mengenai *loneliness* pada mahasiswa rantau, seperti penelitian yang dilakukan Pramitha (2019) menunjukkan bahwa terdapat 2 mahasiswa (1,8%) memiliki tingkat *loneliness* sangat rendah, 14 mahasiswa (12,4%) memiliki tingkat *loneliness* rendah, 31 mahasiswa (27,4%) memiliki tingkat *loneliness* sedang, 40 mahasiswa (35,4%) memiliki tingkat *loneliness* tinggi, dan 26 mahasiswa (23%) memiliki tingkat *loneliness* sangat tinggi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Putri (2018) menyatakan bahwa terdapat 31 mahasiswa (20,3%) memiliki tingkat *loneliness* sangat rendah, 32 mahasiswa (20,9%) memiliki tingkat *loneliness* rendah, 37 mahasiswa (24,2%) memiliki

tingkat *loneliness* sedang, 24 mahasiswa (15,7%) memiliki tingkat *loneliness* tinggi, 29 mahasiswa (19,0%) memiliki tingkat *loneliness* sangat tinggi.

Untuk mendukung penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 7 November 2024 secara daring dengan 3 mahasiswa rantau perempuan dan 3 mahasiswa rantau laki-laki. Berdasarkan hasil wawancara, pengalaman kesepian mahasiswa rantau dapat dipahami melalui tiga aspek *loneliness* menurut Austin (1983), yaitu *intimate others*, *social others*, dan *belonging and affiliation*.

Pada aspek *intimate others*, mahasiswa rantau menggambarkan kebutuhan akan kedekatan emosional yang bersifat pribadi dan mendalam. Banyak dari mereka belum menemukan figur yang dapat dipercaya untuk berbagi cerita atau menerima dukungan emosional. Ketika berada jauh dari sahabat atau orang terdekat di kampung halaman, hubungan baru di lingkungan rantau tidak serta merta memberikan keintiman yang sama, sehingga memunculkan perasaan kosong dan tidak memiliki tempat yang aman secara emosional. Salah satu subjek menyatakan:

“...aku biasanya kalo ada apa-apa cerita ke sahabatku di rumah, tapi di sini aku belum punya yang bener-bener deket. Jadi kalo lagi sedih atau capek tuh rasanya kaya gaada tempat buat cerita lagi.”

(TM, *Wawancara Personal*, 7 November 2024)

Pada aspek *social others*, mahasiswa rantau menggambarkan adanya kebutuhan untuk menjalin interaksi sosial yang hangat dan menyenangkan. Mereka berharap dapat terlibat dalam percakapan, aktivitas, atau hubungan sosial yang membuat mereka merasa diterima. Namun, Sebagian mahasiswa mengaku

sering mengalami kesulitan ketika mencoba masuk ke kelompok pertemanan yang telah terbentuk terlebih dahulu. Ketika interaksi tidak mendapatkan respons yang diharapkan, muncul perasaan tidak dihargai dan kurang dianggap dalam pergaulan. Seperti yang diungkapkan salah satu subjek:

“...aku sebenarnya pengen punya temen deket di kampus, tapi kadang mereka udah punya circle sendiri. Jadinya aku kaya ga dianggap gitu.”

(MR, *Wawancara Personal*, 7 November 2024)

Selanjutnya pada aspek *belonging and affiliation*, mahasiswa rantau menunjukkan keinginan kuat untuk menjadi bagian dari suatu kelompok atau komunitas yang sejalan dengan identitas dirinya. Mahasiswa ingin memiliki tempat di mana mereka merasa cocok, diterima, dan memiliki ruang untuk mengekspresikan diri. Namun, beberapa mahasiswa mengaku kesulitan menemukan lingkungan sosial yang membuat mahasiswa merasa memiliki keterikatan yang jelas. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan tersisih di kota rantau. Salah satu subjek mengungkapkan:

“...kadang aku iri sih liat temen-temen punya komunitas atau temen nongkrong banyak. Aku pengen ikut sih tapi aku suka ngerasa nggak cocok.”

(NV, *Wawancara Personal*, 7 November 2024)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Yogyakarta cenderung mengalami kesepian. Menurut Wandana dan Nurwidawati (2024) *loneliness* yang dialami setiap individu dapat menimbulkan stress atau tekanan yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Rasa kesepian berkaitan dengan penurunan kesehatan fisik dan mental, serta

meningkatkan resiko kematian. Tanpa adanya intervensi, kesepian yang berlangsung lama dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu (Oktavira, Pramesti, & Wulandari, 2023).

Mahasiswa rantau diharapkan mampu mengembangkan kemampuan untuk melindungi diri dari berbagai situasi sulit dan mampu melihatnya secara objektif. Selain itu, mahasiswa rantau juga diharapkan dapat lebih terbuka dalam membangun interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, sehingga perasaan kesepian dapat berkurang (Marisa & Afriyeni, 2019). Pada usia 18 tahun, mahasiswa memasuki fase dewasa awal, di mana banyak mahasiswa yang memutuskan untuk merantau dan menghadapi berbagai situasi serta kondisi baru. Selama masa ini, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda. Dalam menghadapi tantangan, permasalahan, dan kesulitan yang muncul selama merantau, hanya diri sendiri yang dapat menjadi sumber kekuatan untuk mengatasinya (Wandana & Nurwidawati, 2024).

Menurut Cosan (2014) terdapat beberapa dampak dari *loneliness* antara lain adalah kecenderungan untuk merasa bosan, merasa tidak diterima, kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan orang-orang di sekitar, cenderung menutup diri, serta kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, *loneliness* dapat menimbulkan perasaan sedih yang mendalam, rendah diri, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sosial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Peplau & Perlman, 1981).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *self compassion* (Marisa & Afriyeni, 2019),

psychological well-being (Halim & Dariyo, 2016), dukungan sosial (Gondokusumo & Soetjningsih, 2023), *pet attachment* (Geraldine & Wahyuni, 2023), *meaning in life* (Junaidin dkk., 2022), kecerdasan emosi (Kurniawati & Prasetyo, 2024), harga diri (Yunior & Rohmatun, 2022), komunikasi asertif (Sary dkk., 2025).

Sikap mencintai dan menghargai diri, yang dikenal sebagai *self compassion*, memungkinkan seseorang untuk menyikapi kegagalan, penderitaan, dan emosi negatif sebagai pengalaman yang wajar dalam hidup. Dengan demikian, *self compassion* dapat menjadi fondasi penting dalam meredakan perasaan negatif, termasuk kesepian (Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wandana dan Nurwidawati (2024) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *loneliness*.

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah bentuk kasih sayang pada diri sendiri yang melibatkan penerimaan terhadap kekurangan dan kegagalan, serta upaya untuk tidak menghindari atau mengabaikannya. *Self compassion* adalah kemampuan untuk menawarkan pemahaman yang tidak menghakimi rasa sakit, kekurangan dan kegagalan yang dialami. Menurut Allen dan Leary (2010) *self compassion* berarti memberikan perhatian, kebaikan dan empati yang sama kepada diri kita sendiri seperti yang kita tunjukkan kepada orang-orang terdekat yang sedang mengalami kesulitan. Hal ini mencakup perlakuan yang lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, terutama di saat-saat sulit, sehingga dapat merasakan kasih sayang yang seimbang dan mendukung. *Self compassion* berasal dari penerapan berbagai kompetensi yang memungkinkan kita menjalin hubungan

yang positif dengan diri kita. Hal ini melibatkan pengembangan perhatian yang tulus terhadap kesejahteraan pribadi, serta kemampuan untuk peka, bersimpati dan toleran terhadap kesulitan yang dihadapi (Gilbert, 2006).

Holis-Walker dan Colosimo (2011) mendefinisikan *self compassion* adalah kemampuan seseorang untuk memberikan kepedulian, penerimaan, dan kebaikan kepada dirinya sendiri saat menghadapi penderitaan pribadi. Hal ini merupakan bentuk belas kasih yang diarahkan ke dalam diri, ketika seseorang mengalami kesulitan, rasa sakit emosional, atau kegagalan. Menurut Neff (2003) terdapat tiga aspek *self compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Menurut Tyasningrum dan Kusumiati (2023) *self compassion* memungkinkan individu untuk menerima baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Hal ini membuat individu tidak mudah mengkritik atau menyalahkan diri sendiri, serta membantu individu melihat kesepian sebagai pengalaman yang wajar dialami oleh setiap orang. Individu yang memiliki *self compassion* lebih mampu mengatasi perasaan *loneliness* yang dirasakannya. Individu yang mampu mencintai dan menghargai diri sendiri, serta berdamai dengan berbagai masalah yang dihadapi, akan lebih mudah menerima perbedaan budaya dan beradaptasi dengan perpisahan dari orang tua dan teman-teman. Hal ini memungkinkan individu untuk tidak terhambat dalam pengembangan diri, meskipun menghadapi tantangan seperti perasaan kesepian. Mengembangkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dapat menjadi langkah awal untuk mengatasi emosi negatif yang muncul, termasuk rasa kesepian (Pratiwi, Dahlan & Damaianti, 2019).

Permasalahan *loneliness* muncul ketika seseorang merasa hubungan yang dimilikinya tidak berjalan seperti yang diharapkan. Saat faktor luar dalam relasi berubah, yang perlu diperkuat adalah dorongan dari dalam diri. Dorongan intrinsik ini dapat tumbuh melalui *self compassion*, yaitu kemampuan mengasihi dan menerima diri agar lebih mampu menghadapi masalah dalam kehidupan (Fachrial & Maulydia, 2023).

Penelitian mengenai *self compassion* dan *loneliness* telah banyak dilakukan pada berbagai populasi, seperti santri yang tinggal di pesantren selama pandemi Covid-19 pada penelitian Purwandita dan Monika (2021) atau penelitian yang terbatas pada kelompok khusus seperti wanita dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* (LDR) pada penelitian Tyasningrum dan Kusumiati (2023). Selain itu, sesuai dengan penjelasan Hawkley dan Cacioppo (dalam Halim & Dariyo, 2016) yang menyatakan *loneliness* sering kali dialami oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari kampung halaman serta orang tua. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* secara khusus pada mahasiswa rantau. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?".

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi pendidikan, dengan menambah wawasan tentang hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa rantau memahami peran *self compassion* dalam mengurangi perasaan kesepian. Melalui temuan ini, mahasiswa rantau dapat terdorong untuk mengembangkan sikap menerima diri secara lebih positif sehingga mampu beradaptasi secara emosional selama menjalani kehidupan perkuliahan di Yogyakarta.