

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Yogyakarta dikenal sebagai salah satu kota pelajar di Indonesia dengan jumlah perguruan tinggi yang tinggi dan daya tarik kuat bagi mahasiswa dari berbagai daerah. Data dari Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 51 perguruan tinggi swasta yang disurvei pada 1 Juli 2020, sebanyak 84.885 mahasiswa (60%) merupakan mahasiswa perantau, sedangkan 57.334 mahasiswa (40%) merupakan mahasiswa asli Daerah Istimewa Yogyakarta (Padmaratri, 2020). Tingginya jumlah mahasiswa perantau menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Yogyakarta menjalani proses pendidikan jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya.

Mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Yogyakarta berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan tuntutan penyesuaian diri, pembangunan relasi sosial, serta pencarian arah dan tujuan hidup (Audy Nafila & Nurwardani, 2025). Fase ini sejalan dengan konsep *emerging adulthood* yang menjelaskan bahwa individu usia dewasa awal sedang berada dalam proses eksplorasi identitas dan arah hidup (Arnett, 2000).

Yogyakarta sebagai kota pelajar memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperoleh pengalaman baru dan memperluas pandangan hidup melalui interaksi akademik maupun sosial (Utami & Setiawati, *n.d.*). Pengalaman baru

dan eksplorasi diri tersebut berkaitan dengan proses pembentukan makna hidup pada individu dewasa awal (Ragelienė, 2016). Kebermaknaan hidup sendiri berkembang melalui keterlibatan individu dalam aktivitas yang dirasa bernilai dan bermakna (Martela & Steger, 2016).

Pengalaman keseharian mahasiswa kos di Yogyakarta, baik dalam menghadapi tantangan maupun mencapai pencapaian personal, turut membentuk cara mereka memaknai kehidupan (Damayanti, 2025). Proses adaptasi terhadap lingkungan baru juga menuntut mahasiswa untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab personal (Utami & Setiawati, *n.d.*). Namun demikian, tidak seluruh mahasiswa mampu menjalani proses adaptasi tersebut secara optimal. Kesulitan dalam penyesuaian diri dapat memunculkan perasaan kesepian pada mahasiswa perantau (Hediati & Nawangsari, 2019). *Loneliness* yang tidak terkelola dengan baik berpotensi memengaruhi cara individu memandang arah dan tujuan hidupnya (Junaidin et al., 2022).

Mahasiswa perantau adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya (Maulina & Sari, 2018). Dalam proses perantauan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan budaya baru, keterbatasan dukungan keluarga, perubahan pola pertemanan, serta tuntutan akademik yang tinggi (Hediati & Nawangsari, 2019). Penelitian mengenai kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau mengungkapkan bahwa pengalaman merantau mendorong individu untuk melakukan proses pemaknaan ulang melalui aspek kebermanfaatan, perjuangan hidup, dan praktik spiritual, yang menunjukkan bahwa situasi perantauan

menuntut mahasiswa membangun makna hidup baru yang sesuai dengan konteks kehidupan yang berbeda dari daerah asal (Damarhadi, Junianto, Indasah, & Situmorang, 2020).

Salah satu aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup merujuk pada pengalaman subjektif individu dalam membentuk dan merasakan bahwa hidupnya memiliki arti, tujuan, dan nilai yang selaras dengan keberadaan serta perannya sebagai manusia (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Sturza (2023) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup dapat diperoleh melalui proses memilih antara kebebasan individu dan kemampuan beradaptasi serta dengan keteguhan dalam mencapai tujuan pribadi, dimana seluruh usaha ini diharapkan dapat membangkitkan semangat dan dorongan yang memberikan arah bagi kehidupan individu. Demikian pula, Ancok (dalam Bukhori, 2012) mengungkapkan bahwa kebermaknaan hidup terdiri dari hal-hal yang memiliki nilai khusus bagi individu yang jika berhasil dipenuhi akan menjadikan kehidupan individu terasa berarti dan bernilai sehingga memunculkan pengalaman kebahagiaan. Steger *et al.* (2006) membagi kebermaknaan hidup ke dalam dua aspek, yaitu kehadiran makna (*presence of meaning*) yang merujuk pada pengalaman subjektif individu dalam merasakan arti dan tujuan hidupnya, dan aspek mencari makna (*search for meaning*) yang merujuk pada dorongan dalam diri individu untuk menemukan arti dalam hidupnya.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa rendahnya makna hidup berhubungan dengan peningkatan risiko ide bunuh diri sebagai salah satu bentuk

gangguan psikologis serius (Yang *et al.*, 2025). Selaras dengan itu, studi Li *et al.* (2021) membuktikan bahwa makna hidup rendah memperkuat hubungan antara *hopelessness* dan depresi, serta secara tidak langsung menaikkan risiko ide bunuh diri pada pasien depresi. Sejalan dengan temuan tersebut, Heintzelman dan King (2016) juga menegaskan bahwa kurangnya makna hidup dapat memicu psikopatologi seperti kecemasan, apatisme, dan bahkan kecanduan. Lebih lanjut, hasil penelitian di Polandia mengungkap bahwa individu dengan tingkat makna hidup rendah memiliki kerentanan lebih besar terhadap depresi ketika mengalami kecemasan, yang semakin menegaskan peran makna hidup sebagai pelindung kesehatan mental (Kossakowska *et al.*, 2022).

Dalam ranah yang lebih spesifik, penelitian yang dilakukan Junaidin, *et al.* (2022) terhadap 79 mahasiswi perantau di Universitas Teknologi Sumbawa menunjukkan bahwa 46,8% subjek berada pada kategori kebermaknaan hidup sedang. Selain itu, studi pendahuluan yang dilakukan oleh Damarhadi, Junianto, Indasah, dan Situmorang (2020) menunjukkan hasil bahwa 8 dari 10 mahasiswa rantau menyatakan belum menemukan makna hidupnya secara pasti dan masih ragu dalam menjawab sumber-sumber makna hidup tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perantau cenderung belum mencapai kebermaknaan hidup yang stabil, dan sebagian besar masih berada pada tahap pencarian.

Sebagai gambaran awal, peneliti melakukan wawancara singkat terhadap 8 (delapan) mahasiswa perantau di Yogyakarta pada tanggal 4-5 Agustus 2025. Beberapa mahasiswa menyampaikan masih adanya kebingungan mengenai arah

dan tujuan hidup setelah lulus. Salah satu subjek menyatakan “*Kalau sekarang sih masih suka bingung kalau ditanya habis lulus mau jadi apa. Kadang belum kebayang jelas ke depannya.*” (A, 24 tahun). Selain itu, terdapat subjek yang mengaitkan makna hidup dengan pencapaian akademik dan penerimaan sosial, seperti yang diungkapkan “*Kalau bisa lulus tepat waktu dan bikin orang tua bangga, rasanya itu baru berarti.*” (R, 20 tahun). Kutipan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih berada pada tahap eksplorasi dan pencarian makna hidupnya. Berdasarkan hasil wawancara awal tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian mahasiswa perantau masih berada pada tahap eksplorasi dan pencarian makna hidup, khususnya dalam menentukan arah dan tujuan setelah menyelesaikan studi. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman merantau tidak selalu secara otomatis menghasilkan kejelasan makna hidup, sehingga penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat berkaitan dengan kebermaknaan hidup mahasiswa perantau.

Kebermaknaan hidup dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pemahaman akan makna diri, sikap positif, keterlibatan dalam lingkungan sosial, dan pendalaman nilai-nilai spiritual dan moral, sementara faktor eksternal terdiri dari aspek material, pekerjaan, dan dukungan sosial (Bastaman, 2007). Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa ada faktor lain yang dapat memengaruhi kebermaknaan hidup, yakni kebersyukuran dan *loneliness* (Gumilar & Uyun, 2009; Junaidin *et al.*, 2022).

Menurut Austin (1983), *loneliness* atau kesepian adalah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan hubungan intim dan sosial dengan orang lain serta perasaan ketidakmiliki dan ketidakafiliasian. *Loneliness* juga didefinisikan sebagai perasaan yang dialami individu ketika kekurangan hubungan dengan orang lain dan merasa terisolasi secara emosional, perasaan ini melibatkan kombinasi faktor psikologis dan fisik yang memengaruhi cara individu berpikir dan berperilaku. Kesepian seringkali disertai dengan keinginan kuat untuk berinteraksi sosial dan terhubung dengan lingkungan, kesepian juga dapat menyebabkan depresi, suatu kondisi yang ditandai dengan kesedihan, kurangnya energi, perasaan tidak berharga dan fokus pada kegagalan (Russell, 2014).

Terdapat tiga aspek *loneliness* menurut Austin (1983) yaitu keintiman dengan orang lain (*intimate others*) yang merujuk pada kondisi dimana individu merasa bahwa dirinya terisolasi secara emosional dan kurang memiliki kedekatan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-harinya, hubungan sosial dengan orang lain (*social others*) yang merujuk pada kondisi dimana individu merasa tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan tidak ada orang lain yang dapat dijadikan tempat bersandar, dan perasaan kurang kepemilikan dan kasih sayang (*feeling lack of belonging and affiliation*) yang merujuk pada kondisi dimana individu merasa bahwa dirinya tidak menjadi bagian dari suatu kelompok atau komunitas tertentu. Individu ini sering kali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan merasa tidak dihargai oleh lingkungan sosialnya.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara kebutuhan akan keterhubungan sosial dengan kebermaknaan hidup (Martela, Ryan, & Steger, 2018). Individu yang merasa memiliki hubungan sosial yang dekat dan bermakna cenderung memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, *loneliness* ditemukan berkorelasi negatif dengan kebermaknaan hidup (Junaidin *et al.*, 2022; Rahmadani & Hadjam, 2020). Kondisi isolasi sosial dapat memengaruhi proses individu dalam membangun interpretasi positif terhadap pengalaman hidupnya.

Sejumlah penelitian juga mendukung adanya kaitan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Junaidin *et al.* (2022) menunjukkan bahwa *loneliness* secara signifikan berkorelasi negatif dengan kebermaknaan hidup. Hal ini didukung oleh pernyataan Stillman *et al.* (2009) yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan akan keterhubungan sosial dapat memengaruhi makna hidup individu. Ketika individu merasa memiliki hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain, mereka cenderung memiliki makna hidup yang lebih dalam. *Loneliness* menjadi salah satu faktor atas penurunan rasa makna dalam hidup, hilangnya rasa makna dalam hidup individu dikarenakan isolasi sosial (Borawski, Nowak, & Zakrzewska, dalam Hidayat, 2025).

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada konteks dan karakteristik subjek yang berbeda. Penelitian Junaidin *et al.* (2022) misalnya, berfokus pada mahasiswi perantau di Universitas Teknologi Sumbawa, sehingga memiliki cakupan populasi yang lebih spesifik.

Sementara itu, penelitian Rahmadani dan Hadjam (2020) tidak secara khusus menyoroti mahasiswa perantau di wilayah Yogyakarta sebagai kota pelajar dengan karakteristik budaya dan lingkungan akademik yang khas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji hubungan antara *loneliness* dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dengan cakupan subjek yang lebih umum, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kontekstual sesuai dengan dinamika kehidupan mahasiswa rantau di kota tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang psikologi tentang hubungan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *loneliness* dengan kebermaknaan hidup pada mahasiswa rantau. Melalui pemahaman tersebut, mahasiswa rantau dapat lebih menyadari pentingnya kebermaknaan hidup dalam menjalani masa perkuliahan, sehingga mampu membangun hubungan sosial yang sehat serta mengembangkan strategi positif dalam menghadapi tantangan selama merantau.