

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Posisi sebagai mahasiswa melambangkan tanggung jawab yang lebih luas yakni sebagai agen perubahan. Individu diharapkan memberikan kontribusi nyata untuk penyelesaian berbagai masalah sosial di tingkat lokal dan global (Muldiah, 2023). Dalam menempuh pendidikan, tidak semua mahasiswa berada di daerah asalnya. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal dikenal sebagai mahasiswa rantau. Salah satu tujuan merantau adalah memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas yang tidak tersedia di daerah asal (Ridha, 2018 dalam Agustina & Deastuti, 2022). Mahasiswa rantau umumnya tinggal di kos, asrama atau rumah kontrakan, dan perpindahan ini kerap menimbulkan beragam tantangan, terutama dalam aspek emosional dan sosial (Halim & Dariyo, 2017; Marisa & Afriyeni, 2019).

Menurut Putri dan Widodo (2024), mahasiswa rantau memiliki konteks kehidupan yang berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di daerah asal. Mahasiswa lokal berada pada lingkungan yang lebih familiar dengan jaringan dukungan sosial yang relatif stabil dan berkelanjutan sedangkan mahasiswa rantau perlu menjalani kehidupan di lingkungan yang berbeda dari daerah asalnya. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rantau perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta membangun relasi sosial dalam konteks yang berbeda dari lingkungan asal.

Mahasiswa berada antara usia 18 dan 25 tahun (Agustina & Deastuti, 2022). Usia tersebut dikenal sebagai *emerging adulthood* dan dalam proses menemukan identitas diri melalui berbagai macam eksplorasi dan uji coba dalam kehidupan. Dalam tahapan ini, individu menentukan jenjang karier yang hendak dijalani, membangun karakteristik personal, dan memilih cara hidup yang selaras dengan nilai serta tujuan yang dimiliki (Santrock, 2013).

Sebagai individu yang berada di perantauan, mahasiswa rantau mengalami banyak kesulitan selama di perantauan. Berbagai faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan akademis dapat menyulitkan mahasiswa rantau dalam penyelesaian tugas akhir sehingga menjadi penyebab stres dan ketegangan (Aprilia et al., 2024). Mahasiswa rantau dapat mengalami kesulitan menjalin relasi sosial yang dapat mengganggu proses pencapaian diri serta menunjukkan kecemasan terhadap masa depan (Apriani et al., 2025). Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami penyesalan khususnya ketika jurusan yang dipilih tidak sesuai dengan ekspektasi atau minat yang dimiliki. Penyesalan juga dapat muncul ketika individu melakukan perbandingan antara jurusan yang dijalani dengan bidang studi atau profesi lain yang dianggap lebih sesuai dan menarik (Kılıç & Günel, 2023).

Kondisi yang kompleks menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki risiko emosional yang lebih tinggi akibat tekanan adaptasi, tuntutan akademik serta pencapaian diri. Hal tersebut menggambarkan bahwa ketahanan psikologis mahasiswa rantau dalam menghadapi tekanan masih belum optimal (Apriani et al., 2025). Mahasiswa rantau yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah dapat dikatakan belum mencapai kondisi *flourishing* (Keyes, 2002).

Menurut Seligman (2012), *flourishing* menggambarkan kondisi individu yang mencapai kesejahteraan optimal. Sejalan dengan hal tersebut, Keyes (2005) menekankan bahwa *flourishing* merupakan kondisi ketika individu tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga menunjukkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang tinggi. Kondisi ini menggambarkan individu yang berfungsi secara positif, mampu merasakan emosi yang sehat, menjalin hubungan sosial yang baik, serta menemukan makna dalam kehidupannya.

Aspek *flourishing* mengacu pada konsep PERMA yang diperkenalkan oleh Seligman (2012). Lima dimensi PERMA tersebut mencakup *positive emotion*, *engagement*, *positive relationships*, *meaning*, serta *accomplishments* atau *achievement*. Sedangkan menurut Keyes (2005), aspek *flourishing* terdiri dari *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*.

Penelitian yang dilakukan oleh Lutfianawati (2024) yang berjudul *Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion* dengan partisipan sebanyak 168, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masuk pada kategori *flourishing* rendah (41%), kategori sedang (39%) dan tinggi (20%). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Tari dan Adnyani (2024) yang membahas mengenai *flourishing* pada mahasiswa Prodi X Universitas Y di era kampus Merdeka sebanyak 60 partisipan diperoleh hasil bahwa seluruh mahasiswa Prodi X Universitas Ahmad Dahlan atau 100% partisipan masuk pada kategori tidak *flourish* berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *PERMA Profiler*. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa hanya sedikit mahasiswa di Indonesia yang telah mencapai kondisi *flourishing* secara optimal.

Peneliti melakukan wawancara terhadap sepuluh mahasiswa rantau pada tanggal 14 April 2026 secara *online* dan diperoleh tujuh dari sepuluh mahasiswa rantau belum mencapai kondisi *flourishing*. Terdapat dominasi pengalaman emosi negatif yang terus-menerus, seperti perasaan khawatir dan terlalu banyak berpikir. Selain itu, individu-individu tersebut memiliki keterlibatan sosial yang cenderung buruk. Hal tersebut menandakan aspek *engagement* yang belum optimal, seperti kecenderungan untuk menunda aktivitas, kurangnya gairah, dan hilangnya perhatian. Mengenai aspek hubungan sosial, beberapa subjek menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dan merasa tidak didukung oleh lingkungan sekitar yang menunjukkan bahwa aspek *positive relationships* belum sepenuhnya terwujud. Selain itu, beberapa subjek mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan dan prestasi pribadi yang menunjukkan bahwa elemen pencapaian belum sepenuhnya berkembang dan individu-individu tersebut bingung tentang arah dan tujuan hidup yang terkait dengan aspek *meaning*. Kondisi subjek yang belum mencapai *flourishing* dibuktikan dengan perkataan dari subjek DNS yang menggambarkan pengalaman emosional dan psikologisnya selama merantau sebagai berikut:

“Dikhianati teman kamar sampai 2x. Teman yang pertama dia tidak jujur akan transparansi kosan alhasil aku harus menanggung semua biaya kosan.... teman yang kedua dia, aku kit ati karena perlakuan dia yang tidak sewajarnya memperlakukan orang lain. Pelitnya nautubillah makanan aja diumpetin, dan nunggu aku tidur baru berani makan. Dia make semua perabotanku buat masak sama temen-temennya.”

Pernyataan dari subjek DNS menggambarkan bahwa subjek mengalami hambatan dalam penyelesaian penelitian yang berdampak pada kemunduran akademik serta pengalaman tidak menyenangkan dalam pertemanan yang mempengaruhi kondisi emosional. Bukti tersebut memperkuat pernyataan bahwa mayoritas subjek belum mencapai *flourishing* karena dinamika di perantauan khususnya pada aspek emosi positif, *engagement*, *positive relationships*, dan *meaning*. Ketika merantau, seseorang akan memperoleh pengalaman baru, lingkungan baru, dan pertemanan yang baru. Dalam kondisi tersebut, hambatan maupun permasalahan individu seharusnya tidak dialami oleh mahasiswa rantau apabila dapat menjaga hubungan sosial sehingga individu dapat terus meningkatkan kesejahteraan psikologis (Eviliani, Nurhayaty, dan Syah, 2024). Apabila kesejahteraan psikologis individu dapat terjaga, maka potensi individu mencapai *flourishing* semakin besar.

Pada kenyataannya mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai tantangan ketika menyesuaikan diri dengan kehidupan jauh dari rumah. Kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dapat terpengaruh secara negatif karena kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kesepian, rasa kehilangan rekan terdekat, tekanan akademis yang lebih besar, dan kurangnya dukungan sosial (Dewinta, 2020 ; Rusmiani, 2022).

Dampak positif dari *flourishing* adalah mendorong individu untuk merasa puas terhadap pencapaiannya, menunjukkan keberhasilan dalam meraih prestasi, serta menjalin hubungan interpersonal yang positif. Selain itu, individu juga cenderung berperan aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan kemasyarakatan sehingga

memberikan kontribusi nyata bagi lingkungan sekitarnya (Yunanto & Putra, 2023). Dampak negatif dari rendahnya tingkat *flourishing* adalah cenderung rentan mengalami stres dan depresi, serta menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. (Deviarga, Setiasih, & Setiawan, 2025). Rendahnya tingkat *flourishing* juga membuat mahasiswa lebih rentan terhadap stres akademik dan emosi negatif yang dapat menghambat pencapaian *flourishing* (Faizah, Suminar, & Yoenanto, 2024).

Menurut Schotanus-Dijkstra, dkk. (2016), faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing* adalah faktor kepribadian, peristiwa kehidupan yang positif, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial. Selain faktor-faktor tersebut, *flourishing* juga dapat dipengaruhi oleh *self-compassion* seperti pada penelitian Verma dan Tiwari (2017).

Self-compassion dipilih sebagai variabel bebas karena konsep ini relevan bagi mahasiswa rantau yang sering menghadapi tekanan akademik, kesepian, dan kesulitan adaptasi di lingkungan baru (Muttaqin & Hidayati, 2022). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan erat dengan peningkatan *flourishing* dan makna hidup pada mahasiswa (Chan et al., 2022). Selain itu, *self-compassion* juga mendukung regulasi emosi dan harapan yang berperan penting dalam kesejahteraan mahasiswa (Liu et al., 2024).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan saat menghadapi penderitaan, ketidakberhasilan, maupun keterbatasan, serta memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya. Sejalan dengan hal tersebut, Strauss et al. (2016)

mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah suatu proses kognitif, afektif, dan perilaku yang berfokus pada kecakapan individu untuk mengenali dan menerima penderitaan, baik kepada diri sendiri maupun orang lain dengan sikap empati, keterbukaan, serta dorongan untuk mengurangi penderitaan tersebut.

Aspek *self-compassion* menurut Neff (2003) mencakup kasih sayang terhadap diri sendiri vs penghakiman terhadap diri sendiri (*Self-kindness vs Self-Jugement*), kesadaran akan rasa kemanusiaan yang sama vs Perasaan Terasing (*Common humanity vs Isolation*), dan kesadaran diri vs keterlibatan emosional yang berlebihan (*Mindfulness vs Over-Identification*). Sedangkan menurut Strauss et al (2016), aspek *self-compassion* meliputi kesadaran akan penderitaan, pemahaman bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, kemampuan merasakan empati, kesiapan menerima perasaan tidak nyaman, serta dorongan untuk bertindak meringankan penderitaan.

Kondisi mahasiswa rantau yang sering menghadapi tantangan emosional, perubahan lingkungan, dan keterbatasan dukungan sosial menyebabkan munculnya berbagai emosi negatif seperti kesepian, rasa gagal, dan risiko penyesalan terhadap keputusan yang telah diambil, seperti memilih jurusan tertentu atau merantau jauh dari keluarga (Halim & Dariyo, 2017; Marisa & Afriyeni, 2019; Kılıç & Günal, 2023).

Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dan menyebabkan rendahnya tingkat *flourishing* (Keyes, 2002a). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa di Indonesia masih berada pada kategori *flourishing* rendah hingga sedang

(Lutfianawati, 2024; Tari & Adnyani, 2024). Faktor yang mempengaruhi *flourishing* salah satunya adalah *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki peran penting sebagai mekanisme psikologis yang dapat mendorong mahasiswa menerima pengalaman negatif, termasuk penyesalan dan tanpa menghakimi diri secara berlebihan.

Self-compassion mencerminkan kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan saat menghadapi kegagalan, keterbatasan, maupun tekanan emosional (Neff, 2003). Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan dapat mencapai *flourishing*.

Penelitian terdahulu mendukung bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *flourishing* pada mahasiswa. Penelitian oleh Almisari, Ikhwanisifa, dan Maretih (2023) berjudul “*Hubungan Self-Compassion dengan Flourishing pada Mahasiswa*” melibatkan 395 mahasiswa dan menunjukkan hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan *flourishing*. Selanjutnya, penelitian oleh Lutfianawati (2024) berjudul “*Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self-Compassion*” dilakukan terhadap 168 mahasiswa dan menunjukkan bahwa *self-compassion* menyumbang sebesar 30,5% terhadap *flourishing*. *Self-compassion* juga berperan dalam meningkatkan *flourishing* dengan membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif yang tertera dalam penelitian oleh Abdullah dan Saleh (2025) berjudul “*The Role of Self-Compassion in Flourishing Among First-Year Students*” yang melibatkan 203 mahasiswa tahun pertama.

Namun, penelitian yang secara khusus menyoroti hubungan tersebut pada mahasiswa rantau masih terbatas sehingga perlu kajian lebih lanjut. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa rantau?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *flourishing* pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi positif khususnya mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *flourishing* pada mahasiswa rantau serta menjadi rujukan empiris bagi penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

- 1) Bagi universitas dan konselor, sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan pendampingan bagi mahasiswa rantau.
- 2) Bagi mahasiswa rantau, sebagai bahan refleksi dalam meningkatkan *self-compassion*.