

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan dalam aspek psikologis, sosial, dan emosional (Arnett, 2000). Pada fase ini individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan seperti membangun identitas diri, mencapai kemandirian, menentukan tujuan hidup, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih luas.

Masa dewasa awal juga merupakan periode yang rentan terhadap tekanan psikologis karena individu mulai menghadapi tanggung jawab akademik, sosial, dan personal yang lebih kompleks dibandingkan fase perkembangan sebelumnya (Santrock, 2020). Selain itu, individu pada fase *emerging adulthood* cenderung mengalami ketidakstabilan emosional akibat adanya perubahan lingkungan sosial dan meningkatnya tuntutan penyesuaian diri (Tanner & Arnett, 2016).

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang meninggalkan daerah asal untuk menempuh pendidikan di daerah lain sehingga harus menghadapi perubahan lingkungan sosial, budaya, bahasa, dan pola kehidupan sehari-hari, serta tinggal terpisah dari keluarga selama masa perkuliahan (Nugroho dan Mareza, 2023).

Menurut Naim (2013), merantau adalah perpindahan seseorang dari daerah asal ke daerah lain atas kemauan sendiri dengan tujuan tertentu, seperti memperoleh pendidikan, pengalaman, maupun kehidupan yang lebih baik, serta pada umumnya memiliki keinginan untuk kembali ke daerah asal setelah tujuan tersebut tercapai.

Salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis adalah mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau tidak hanya mengalami perpindahan tempat tinggal, mahasiswa rantau dituntut untuk mampu hidup mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungan di perantauan, serta membangun hubungan sosial baru tanpa pendampingan langsung dari keluarga (Sari *et al.*, 2023). Oleh karena itu, mahasiswa rantau memiliki karakteristik yang berbeda dengan mahasiswa yang tetap tinggal di daerah asalnya karena mereka dituntut untuk membangun kemandirian serta menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan selama menjalani kehidupan di perantauan sehingga menyebabkan mahasiswa rantau lebih rentan mengalami tekanan emosional dan kesulitan penyesuaian diri dibandingkan mahasiswa non-rantau (Sinantia *et al.*, 2024).

Yogyakarta dikenal sebagai Kota Pelajar dan menjadi salah satu tujuan utama pendidikan tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta (2024), jumlah mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi negeri dan swasta di wilayah ini mencapai sekitar 410.789 orang. Berdasarkan hasil survei APTISI DIY yang diberitakan oleh Padmaratri (2020), menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa di Yogyakarta merupakan mahasiswa

pendatang dari luar provinsi, sedangkan 40% sisanya merupakan mahasiswa asli Yogyakarta.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan menggambarkan bahwa mahasiswa rantau merupakan populasi mayoritas di Yogyakarta yang memiliki karakteristik sebagai salah satu lingkungan pendidikan yang mempertemukan mahasiswa dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam. Kondisi tersebut membuat mahasiswa rantau di Yogyakarta perlu menghadapi tuntutan penyesuaian diri ketika berinteraksi dengan individu dari latar belakang yang berbeda (Supriyadi et al, 2024).

Temuan tersebut diperkuat oleh Anriani dan Nasution (2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswa perantau di Kota Yogyakarta menghadapi proses adaptasi dalam lingkungan sosial yang berbeda dari daerah asalnya, sehingga interaksi dengan lingkungan di perantauan menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa yang merantau. Dengan demikian, karakteristik sosial dan budaya Yogyakarta memberikan konteks yang relevan untuk mengkaji pengalaman mahasiswa rantau dalam membentuk relasi sosial pada lingkungan yang beragam dan menyesuaikan diri dengan lingkungan di luar daerah asalnya (Anriani & Nasution, 2024; Supriyadi et al., 2024).

Tingginya jumlah mahasiswa pendatang menyebabkan mahasiswa rantau di Yogyakarta menghadapi dinamika sosial yang kompleks, terutama dalam proses adaptasi terhadap lingkungan di perantauan. Mahasiswa rantau di Yogyakarta

cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial baru akibat perbedaan budaya, lingkungan pertemanan, dan pola komunikasi sosial (Avrilia *et al.*, 2025). Selain itu, keterbatasan dukungan emosional selama berada di perantauan menyebabkan mahasiswa lebih rentan mengalami homesickness, stres psikologis, dan perasaan tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita (Sari & Malahati, 2025).

Ketiadaan figur keluarga, keterbatasan interaksi sosial yang bermakna, serta kesulitan membangun relasi dapat menimbulkan rasa terisolasi meskipun individu berada di tengah lingkungan sosial yang ramai (Simatauw & Supraba, 2024). Meskipun berada di lingkungan kampus yang memungkinkan terjadinya interaksi sosial dengan banyak orang, sebagian mahasiswa tetap merasa sendiri, terasing, dan kesulitan menjalin hubungan yang bermakna dengan lingkungan sekitarnya. Akibatnya, mahasiswa rantau masih rentan mengalami kesepian selama menjalani kehidupan di perantauan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan sosial belum sepenuhnya mampu menghilangkan perasaan kesepian yang dialami mahasiswa rantau, salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa rantau adalah kesepian (Shafiananta *et al.*, 2024; Annisa Ramadhani *et al.*, 2024).

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki individu tidak sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan (Russell, 1996). Menurut Russell *et al.* (1978), kesepian memiliki aspek utama, yaitu *Personality*, *social desirability*, dan *depression Personality*. Kesepian yang

dialami mahasiswa rantau dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kesepian berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis, kecemasan, depresi, serta rendahnya kesejahteraan subjektif individu (Hawkley & Cacioppo, 2022).

Individu yang mengalami kesepian juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami penurunan kepercayaan diri, serta mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Heinrich & Gullone, 2006). Selain itu, kesepian dapat memengaruhi motivasi belajar, kemampuan konsentrasi, dan proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap kehidupan perkuliahan (Taylor, 2023). Kesepian yang berlangsung dalam jangka panjang bahkan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa (Lim *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap lima mahasiswa rantau yang tinggal di Yogyakarta pada tanggal 18 dan 19 Oktober 2025, diperoleh bahwa kelima responden mengalami perasaan kesepian dalam kehidupan sehari-hari. Kesepian yang dialami oleh para mahasiswa tersebut mencerminkan tiga aspek utama sebagaimana dijelaskan oleh Russell (1978), yaitu aspek kepribadian (*Personality*), keinginan untuk diterima secara sosial (*social desirability*), dan kecenderungan perasaan depresi (*depression Personality*).

Pada aspek kepribadian, sebagian responden menunjukkan kecenderungan tertutup dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sehingga cenderung memendam perasaan dan menghindari interaksi sosial yang mendalam. Pada aspek keinginan untuk diterima secara sosial, para mahasiswa mengungkapkan bahwa meskipun mereka memiliki teman di lingkungan kuliah, hubungan tersebut terasa dangkal dan belum mampu memberikan dukungan emosional yang diharapkan, sehingga muncul perasaan tidak diterima sepenuhnya dalam lingkungan sosialnya.

Sementara itu, pada aspek kecenderungan depresi, beberapa responden mengaku sering merasa lelah, jenuh, dan kehilangan semangat, terutama ketika menyadari bahwa mereka jauh dari keluarga serta kurang memiliki teman yang benar-benar memahami kondisi mereka. Ketiga aspek tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman kesepian mahasiswa rantau di Yogyakarta tidak hanya disebabkan oleh faktor jarak fisik dengan keluarga, tetapi juga oleh dinamika internal individu dan ketidakterpenuhan kebutuhan sosial yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka

Secara ideal, mahasiswa rantau diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga dapat membangun hubungan sosial yang positif dan bermakna dengan orang-orang di sekitarnya. Melalui proses penyesuaian diri yang baik, mahasiswa diharapkan mampu merasa diterima, memiliki rasa keterhubungan dengan lingkungan sosialnya, serta terhindar dari perasaan kesepian selama menjalani kehidupan di perantauan. Dengan demikian, kehidupan

perkuliahan tidak hanya menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga menjadi wadah bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan sosial dan emosionalnya (Ramadhani *et al.*, 2024; Eviliani *et al.*, 2024).

Namun, kondisi ideal tersebut tidak selalu sesuai dengan kenyataan di lapangan. Meskipun mahasiswa rantau berada di lingkungan kampus yang menyediakan berbagai kesempatan untuk berinteraksi dan membangun hubungan sosial, sebagian mahasiswa masih mengalami kesepian selama menjalani kehidupan di perantauan. Kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi nyata tersebut menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji faktor-faktor yang berperan dalam menjelaskan munculnya kesepian pada mahasiswa rantau.

Kesepian tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial. Menurut Russell (1996), kesepian dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan kondisi individu dalam memandang dirinya maupun hubungan yang dimilikinya dengan lingkungan sekitar. Salah satu faktor internal yang memengaruhi kesepian adalah kondisi psikologis. Kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan pola pikir negatif dapat memperkuat perasaan kesepian karena memengaruhi cara individu memproses interaksi sosial dan merespons dukungan dari lingkungan sekitar.

Kondisi berupa kesulitan menerima diri, ketidakmampuan mengelola emosi negatif, serta kecenderungan menghakimi diri secara berlebihan berkaitan dengan *self-compassion* (Vidal *et al.*, 2024). *Self-compassion* berkaitan dengan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri secara positif serta mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan pengalaman sosial yang tidak menyenangkan sehingga tidak mudah mengalami kesepian. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung lebih mudah merasa terasing dan mengalami kesepian (Mahmudah *et al.*, 2025).

Selain faktor internal, kesepian juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung merasa diterima dan memiliki tempat untuk berbagi sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kesepian karena individu merasa tidak memiliki hubungan yang dekat dan bermakna (Newcomb dan Bentler, 1986). Penelitian Gu, Zhang, dan Peng (2024) juga menunjukkan bahwa rendahnya *Perceived Social Support* berkaitan dengan meningkatnya *Loneliness* pada individu.

Faktor internal psikologis menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi munculnya kesepian. Individu yang mampu menerima diri, memiliki regulasi emosi yang baik, dan tidak memberikan kritik berlebihan terhadap dirinya cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang

cenderung menyalahkan diri sendiri, sulit menerima kekurangan diri, dan mudah merasa terisolasi lebih rentan mengalami kesepian (Akin, 2010). Salah satu faktor internal psikologis yang diduga berkaitan dengan kesepian adalah *self-compassion*.

Neff (2023) mendefinisikan *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kebaikan, pemahaman, dan penerimaan ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun pengalaman negatif. *Self-compassion* mencakup beberapa aspek yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *overidentification*.

Dalam hal ini *self-compassion* berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang positif (Allen *et al.*, 2022). Selain itu, mahasiswa rantau dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial baru sehingga memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan *self-compassion* rendah (Awaliyah, 2024). *Self-compassion* juga membantu individu mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial (Christodoulou & Adonis, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan kesepian, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial yang positif. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik, lebih terbuka

secara emosional, serta mampu menunjukkan empati dan penerimaan sosial yang lebih positif terhadap orang lain (Tannous-Haddad *et al.*, 2024). *Self-compassion* membantu individu mengurangi rasa takut terhadap penolakan sosial dan meningkatkan keterbukaan dalam menjalin relasi interpersonal (Wang & Lou, 2022). Berdasarkan penjelasan tersebut, individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mudah memperoleh dukungan sosial dari teman.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diperoleh individu melalui hubungan sosialnya, seperti keluarga dan teman, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, informasional, instrumental, maupun rasa memiliki dalam kelompok sosial (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan sosial juga membantu individu mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Lim *et al.*, 2022). Selain itu, mahasiswa rantau yang memperoleh dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik dan tingkat kesepian yang lebih rendah (Sari & Malahati, 2025).

Dalam konteks mahasiswa rantau, teman menjadi sumber dukungan sosial yang penting karena mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan keluarga selama berada di lingkungan perantauan. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus dan memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah (Gondokusumo & Soetjningsih, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, *self-compassion* diduga tidak hanya berhubungan langsung dengan kesepian, tetapi juga memengaruhi kesepian melalui dukungan sosial teman. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat sehingga memperoleh dukungan sosial yang lebih baik dari lingkungan sosialnya (Brelsford *et al.*, 2022). Dukungan sosial teman membantu individu merasa diterima, dipahami, dan memiliki keterhubungan sosial yang positif sehingga tingkat kesepian menjadi lebih rendah (Hu *et al.*, 2020). Dengan demikian, dukungan sosial teman diduga berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada mahasiswa rantau.

Penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dan kesepian telah banyak dilakukan sebelumnya dan menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan negatif dengan kesepian. Hal tersebut didukung oleh penelitian Awaliyah (2024) yang berjudul “Pengaruh Tipe Kepribadian *Extraversion* dan *Self-compassion* terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau”. Penelitian mengenai *self-compassion* dengan dukungan sosial teman juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih positif dan memperoleh dukungan sosial yang lebih baik dari lingkungan sekitarnya, didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yusronuddin dan Tatiyani (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Self-compassion* dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala”.

Selain itu, penelitian mengenai dukungan sosial teman dan kesepian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan tingkat kesepian individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pradnyani dkk. (2024) yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Rasa Kesepian pada Mahasiswa yang Sedang Merantau di Universitas Udayana”. Meskipun penelitian mengenai *self-compassion*, dukungan sosial, dan kesepian telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan langsung antarvariabel.

Namun demikian, penelitian yang menguji dukungan sosial teman sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *self-compassion* dan kesepian masih relatif terbatas, khususnya pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Padahal, mahasiswa rantau merupakan kelompok yang rentan mengalami kesepian akibat tuntutan adaptasi sosial dan emosional di lingkungan baru. Selain itu, belum banyak penelitian yang menjelaskan bagaimana *self-compassion* dapat membantu mahasiswa rantau membangun dukungan sosial teman sehingga dapat menurunkan tingkat kesepian. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang berperan dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian yang dimediasi oleh dukungan sosial teman pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian yang dimediasi oleh dukungan sosial teman pada mahasiswa rantau di Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur psikologi sosial dan klinis terkait *self-compassion*, kesepian, dan dukungan sosial teman.
- 2) Menyediakan bukti empiris tentang mekanisme mediasi dukungan sosial teman dalam konteks mahasiswa rantau di Indonesia.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa rantau

Memberikan pemahaman bahwa kemampuan berbelas kasih pada diri sendiri serta dukungan sosial teman dapat menurunkan kesepian.

2) Bagi lembaga pendidikan

Menjadi dasar dalam penyusunan program adaptasi sosial dan konseling bagi mahasiswa rantau.

3) Bagi layanan psikologis kampus

Menekankan pentingnya pelatihan *self-compassion* dan penguatan dukungan teman sebaya dalam mencegah kesepian mahasiswa.