

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari interaksi dengan individu lain dalam kehidupannya (Syattar & Destiani, 2021). Interaksi sosial menjadi bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan emosional dan sosial individu, seperti dukungan, rasa aman, dan afeksi. Sejalan dengan itu, individu yang berada dalam lingkungan baru dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, seperti norma, budaya, dan pola interaksi sosial (Wirawan & Setiawan, 2022). Kondisi ini juga dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa baru rantau. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada rentang usia 18–25 tahun (Masyhudi, Hasanah, & Putri, 2025), yang dituntut memiliki kemampuan berpikir, mengambil keputusan, serta merencanakan masa depan (Amelia, Pratikto, & Nainggolan, 2022). Menurut Firdasari, Suarni, dan Pambudhi (2024), mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang meninggalkan daerah asal untuk menempuh pendidikan di daerah lain atau di luar dari kota asalnya. Mahasiswa rantau tidak hanya berpindah tempat untuk memperoleh pendidikan, tetapi juga perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, dan pola kehidupan yang berbeda dari daerah asalnya (Lutfiyah, Sunarno, & Panangian, 2026). Oleh karena

itu, mahasiswa baru rantau dihadapkan pada tanggung jawab akademik sekaligus tuntutan penyesuaian diri secara sosial dan pribadi.

Mahasiswa baru rantau berada pada tahap dewasa awal dan mulai memasuki lingkungan perkuliahan yang lebih luas. Secara spesifik, Pieter (2011) menyatakan bahwa tugas perkembangan masa dewasa awal mencakup interdependen emosional serta ekonomi, yaitu kemampuan individu untuk menjadi mandiri dari ketergantungan pada orang tua, anggota keluarga, dan teman, sehingga mencapai otonomi pribadi, yang ditandai dengan kontrol emosi yang lebih stabil serta kemampuan mengelola kebutuhan pribadi secara mandiri. Selain itu, individu pada masa ini juga dituntut untuk dapat diterima dalam lingkungan sosial yang baru, memiliki tanggung jawab sosial, serta kemampuan menentukan sikap dan membuat keputusan secara mandiri. Kondisi ini menjadi lebih kompleks karena individu harus berpisah dari keluarga serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang berbeda (Melati & Barus, 2024).

Perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mencakup sistem sosial, pola komunikasi, dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Mahasiswa baru rantau sering menghadapi berbagai kesulitan, baik dalam tuntutan akademik maupun penyesuaian sosial. Menurut Prima dan Indrawati (2018), mahasiswa baru menghadapi tantangan seperti perbedaan budaya akademik, pola interaksi, dan tuntutan belajar yang lebih kompleks. Selain itu, mahasiswa baru rantau juga harus mampu mengatur kehidupan mandiri serta menghadapi rasa rindu terhadap keluarga (Fauzia, Asmar, &

Komalasari, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa perantauan menuntut kesiapan mental dan emosional yang tidak sederhana.

Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin, Zaini, dan Komarudin (2024) yang menunjukkan bahwa perasaan rindu dengan kampung halaman pada mahasiswa rantau berkaitan dengan proses adaptasi terhadap lingkungan baru serta keterbatasan dukungan sosial, dan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap ketidakbahagiaan pada mahasiswa. Kondisi ini cenderung lebih rentan terjadi pada masa awal perantauan, sehingga dapat berdampak pada mahasiswa baru rantau. Ini berkaitan dengan kebahagiaan, karena kebahagiaan mencerminkan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya serta pengalaman emosional sehari-hari.

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan merupakan kondisi positif yang dapat dibangun melalui pengalaman hidup yang menyenangkan, keterlibatan individu dalam aktivitas yang dijalani, serta kemampuan menemukan makna dalam kehidupan. Kebahagiaan sejati bukan sekadar emosi sesaat atau sesuatu yang sepenuhnya ditentukan oleh faktor genetik, melainkan dapat dikembangkan melalui pengalaman dan aktivitas positif dalam kehidupan. Sejalan dengan pandangan tersebut, Carr (2004) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologis positif yang ditandai dengan kepuasan hidup yang tinggi, dominasi emosi positif, serta rendahnya emosi negatif sedangkan Lopez, Pedrotti, dan Snyder (2007) menjelaskan bahwa kebahagiaan bersifat subjektif. Veenhoven (2003) mendefinisikan kebahagiaan sebagai hasil evaluasi kehidupan secara keseluruhan. Dengan demikian, kebahagiaan tidak hanya

berkaitan dengan perasaan senang, tetapi juga penilaian individu terhadap kehidupannya.

Lebih lanjut, Seligman (2002) menjelaskan bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga aspek, yaitu a) kehidupan yang menyenangkan (*the pleasant life*), kemampuan individu merasakan emosi positif seperti senang, puas, dan gembira dalam kehidupan sehari-hari, b) kehidupan yang terlibat (*the engaged life*), kondisi ketika individu terlibat secara penuh dalam aktivitas yang dijalani sehingga merasa fokus dan menikmati prosesnya, c) kehidupan yang bermakna (*the meaningful life*), kemampuan individu menemukan tujuan hidup dan menggunakan potensi diri untuk hal yang lebih besar serta bernilai.

Secara ideal, mahasiswa baru rantau diharapkan memiliki kebahagiaan yang optimal sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi, mengurangi tekanan, serta membangun hubungan sosial yang positif (Diener & Diener, 1996). Selain itu, kebahagiaan juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, perilaku sosial, dan kualitas hidup individu (Veenhoven, 2003).

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kebahagiaan mahasiswa belum optimal. Penelitian Perdana (2022) menunjukkan bahwa 73% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 16% pada kategori rendah. Hasil serupa ditemukan oleh Melisa (2020), di mana mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau, masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan.

Untuk memperkuat gambaran fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara awal dalam dua tahap. Tahap pertama pada 11–12 Oktober 2025 bertujuan menggali pengalaman adaptasi mahasiswa baru rantau, sedangkan tahap kedua pada 22 April 2026 bertujuan memperoleh gambaran kebahagiaan berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002). Hasil wawancara tahap pertama terhadap tiga mahasiswa baru rantau menunjukkan bahwa informan cenderung mengalami kesulitan beradaptasi, seperti rasa canggung saat berinteraksi, perbedaan logat, serta perasaan kesepian dan rindu keluarga. Kondisi tersebut membuat mereka merasa kurang bahagia, terutama pada masa awal perantauan ketika belum memiliki teman dekat.

Sejalan dengan temuan tersebut, hasil wawancara tahap kedua terhadap lima mahasiswa baru rantau menunjukkan bahwa kebahagiaan informan masih beragam. Pada aspek *the pleasant life*, tiga informan mulai merasa senang dan nyaman setelah memiliki teman atau berhasil menyesuaikan diri, sedangkan dua informan masih merasa kesepian dan rindu keluarga. Pada aspek *the engaged life*, tiga informan menikmati aktivitas perkuliahan maupun kegiatan bersama teman, sementara dua informan belum aktif karena kurang percaya diri atau masih mengalami kesulitan beradaptasi. Adapun pada aspek *the meaningful life*, seluruh informan memaknai pengalaman merantau sebagai proses menjadi lebih mandiri dan mempersiapkan masa depan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pada sebagian mahasiswa baru rantau, kebahagiaan belum sepenuhnya optimal sehingga diperlukan kemampuan mengelola emosi, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta membangun hubungan

sosial yang positif agar kebahagiaan dapat berkembang secara lebih stabil dan bermakna.

Sejalan dengan hasil wawancara, kebahagiaan berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Menurut Junjuran (2023), individu diharapkan mampu mempertahankan emosi positif, seperti perasaan senang, semangat, dan rasa syukur, serta mengelola emosi negatif agar tidak menimbulkan tekanan mental maupun fisik. Kondisi tersebut dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan kehidupan yang lebih bermakna. Dalam konteks mahasiswa rantau, individu diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menerima diri sendiri, serta menyeimbangkan harapan dan kebutuhan sehingga dapat mencapai kebahagiaan secara optimal (Jannah dkk., 2019). Selain itu Prafitralia (2023) juga menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan pengalaman yang bermakna, hubungan sosial yang positif, tercapainya tujuan pribadi, serta kondisi pikiran yang lebih tenang.

Kebahagiaan juga berkaitan dengan kualitas hubungan sosial. Individu yang bahagia cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih positif dan mampu berinteraksi dengan baik (Seligman, 2002). Kebahagiaan membantu individu beradaptasi dan menjaga kestabilan emosi (Diener & Diener, 1996), serta berkontribusi terhadap perilaku sosial dan kesehatan (Veenhoven, 2003). Oleh karena itu, kebahagiaan menjadi aspek penting dalam kehidupan mahasiswa.

Salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan adalah hubungan sosial, khususnya persahabatan. Menurut Lyubomirsky, Tkach, dan DiMatteo (2006), kebahagiaan berhubungan dengan beberapa faktor, seperti kepuasan terhadap

kehidupan, aktivitas rekreasi, serta hubungan pertemanan. Kepuasan dalam persahabatan menjadi salah satu prediktor penting kesejahteraan individu, di mana semakin tinggi kualitas hubungan pertemanan seseorang, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakannya. Sejalan dengan itu, Carr (2011) menyatakan bahwa kebahagiaan juga berhubungan dengan berbagai faktor, seperti kepribadian, budaya, pernikahan, persahabatan, kesehatan, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam agama dan spiritualitas. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa individu yang bahagia umumnya memiliki hubungan pertemanan yang dekat, saling mendukung, dan mampu dipertahankan dengan baik, yang mencerminkan kualitas persahabatan yang positif dan berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan.

Hubungan persahabatan yang baik dapat meningkatkan kebahagiaan karena memberikan dukungan emosional dan memenuhi kebutuhan afiliasi (Carr, 2004). Individu yang bahagia juga cenderung memiliki kehidupan sosial yang lebih memuaskan (Seligman, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial, khususnya kualitas persahabatan, memiliki peran penting dalam kebahagiaan. Kualitas persahabatan tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membantu individu dalam mengelola emosi dan menghadapi permasalahan, terutama pada usia dewasa awal (Lana & Indrawati, 2021).

Kualitas persahabatan merujuk pada sejauh mana hubungan pertemanan memberikan dukungan emosional, kebersamaan, serta minimnya konflik (Parker & Asher, 1993). Kualitas ini ditandai dengan kepedulian, kebersamaan, serta hubungan timbal balik yang positif (Paulus & Sarajar, 2025). Selain itu, Lana dan Indrawati

(2021) mendefinisikan kualitas persahabatan sebagai hubungan yang bersifat setara dan sukarela, yang ditandai dengan adanya kepedulian, kasih sayang, serta keterlibatan aktif antar individu.

Parker dan Asher (1993) mengemukakan enam aspek utama dalam kualitas persahabatan, yaitu a) dukungan dan kepedulian yang mencerminkan perhatian dan kasih sayang antar teman, b) pertemanan dan rekreasi yang berkaitan dengan kebersamaan dalam melakukan aktivitas yang menyenangkan, c) bantuan dan bimbingan dalam menghadapi tugas atau permasalahan, d) Pertukaran yang akrab/intim yang menunjukkan keterbukaan dalam hal emosional maupun pribadi, e) konflik dan pengkhianatan yang ditandai dengan pertengkaran atau ketidakpercayaan, serta f) penyelesaian konflik yang menggambarkan kemampuan menyelesaikan perbedaan secara adil dan efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kualitas persahabatan memiliki peran penting dalam membentuk kebahagiaan individu. Hubungan persahabatan yang erat dan saling percaya tidak hanya memenuhi kebutuhan afiliasi, tetapi juga memberikan dukungan sosial yang membuat individu merasa lebih diterima dan puas secara emosional (Carr, 2004). Pengalaman emosi positif juga berdampak luas, seperti meningkatkan kebahagiaan, memperkuat hubungan sosial, serta mendukung pencapaian dan kesehatan (Seligman, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan individu berkaitan dengan kualitas hubungan sosial yang dimiliki, khususnya persahabatan. Selain itu, diperkuat juga oleh temuan Hapsari dan Sholichah (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan kualitas persahabatan yang tinggi

cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih besar, ditandai dengan keterlibatan sosial yang lebih aktif serta hubungan yang lebih bermakna.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa baru rantau?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa baru rantau.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur ilmiah khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai hubungan antara kualitas persahabatan dan kebahagiaan, khususnya dalam konteks mahasiswa baru rantau.

b) Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa baru rantau, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang penting tentang membangun dan menjaga hubungan persahabatan yang berkualitas guna mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan emosional. Sementara bagi pihak lainnya, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program atau layanan konseling yang mendukung pembentukan jaringan sosial yang sehat bagi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa baru rantau.