

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan setiap individu, ini berarti bahwa setiap individu di Indonesia berhak untuk mendapatkan pendidikan dan diharapkan untuk terus berkembang. Menurut Habsy dkk (2025) pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan untuk menjadi landasan setiap individu dalam bersikap, berkomunikasi dan bermasyarakat. Pendidikan sendiri memiliki jenjang mulai dari pendidikan Sekolah Dasar (SD), pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga Perguruan Tinggi. Perguruan tinggi merupakan suatu lembaga pendidikan tertinggi setelah pendidikan jenjang sekolah. Sebagai salah satu lembaga yang membekali peserta didik, perguruan tinggi berguna untuk lebih menekankan kemampuan bernalar serta pemahaman ilmu pengetahuan yang didasarkan pada teori juga dengan penerapannya di dalam dunia nyata (Hanifah & Abdullah, 2001).

Suatu pilihan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi tidak hanya sebatas penentuan program studi yang diinginkan, tetapi juga keputusan untuk menempuh pendidikan di kota atau daerah tertentu yang jauh dari daerah asalnya dengan memiliki tujuan untuk memperoleh akses pendidikan yang lebih baik. Yang mana hal ini sesuai dengan pendapat Marisa & Afriyeni (2019) yang menyatakan bahwa sebagian individu bahkan pergi meninggalkan orang tua dan keluarganya untuk melanjutkan pendidikannya karena letak perguruan tinggi yang diinginkan tersebut berada jauh dari rumah. Fenomena ini dikenal dengan sebutan merantau.

Fenomena mahasiswa merantau juga dapat ditemukan di Universitas Trunojoyo Madura yang memiliki mahasiswa rantau dari berbagai daerah di Indonesia. Terutamanya mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa. Universitas Trunojoyo Madura sendiri merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang terletak di Kabupaten Bangkalan, Pulau Madura, Provinsi Jawa Timur. Universitas

Trunojoyo Madura juga memiliki berbagai macam pilihan program studi yang diminati oleh mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia.

Berdasarkan data penerimaan mahasiswa tahun 2022, 2023 dan 2024, terdapat sejumlah mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa. Dari total 9.035 mahasiswa yang diterima pada tahun 2022, 2023 dan 2024, 478 mahasiswa di antaranya berasal dari luar Pulau Jawa (Biro Akademik dan Kemahasiswaan, 2025). Di mana hal tersebut menunjukkan bahwa sekitar 5,29% mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa, termasuk dari daerah Sumatera, Riau, Kalimantan Barat, Sulawesi Tenggara, Maluku, Bali, Nusa Tenggara Barat, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Gorontalo, Jambi dan lain sebagainya. Berdasarkan jumlah tersebut menunjukkan bahwa Universitas Trunojoyo Madura tidak hanya menjadi pilihan bagi mahasiswa dari wilayah Pulau Jawa saja, tetapi juga menjadi tujuan pendidikan bagi mahasiswa yang berasal dari berbagai wilayah di seluruh Indonesia.

Tabel 1.1 Data Mahasiswa Tahun 2022-2024

Angkatan	Jumlah
2022	2.618
2023	2.373
2024	4.044
Total	9.035

Tabel 1.2 Data Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2022	141
2023	162
2024	175
Total	478

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa yang peduli terhadap pendidikannya. Dalam lingkungan kampus, mahasiswa akan diajarkan berbagai ilmu, beradaptasi dengan lingkungan yang baru serta mendapatkan pengalaman baru yang mungkin belum pernah didapatkan, khususnya mahasiswa yang merantau jauh dari daerah asalnya untuk menempuh pendidikan yang diinginkan.

Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan kampung halamannya dan tinggal di daerah lain untuk menuntut pendidikan serta untuk mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian dijenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Keputusan individu untuk merantau didasari oleh beberapa faktor, di Indonesia sendiri, merantau telah menjadi suatu budaya. Khususnya bagi individu-individu yang ingin menempuh pendidikan, yang mana fasilitas pendidikan di Indonesia itu sendiri belum seluruhnya merata, sehingga mendorong banyaknya individu yang memutuskan untuk merantau demi memperoleh pendidikan yang lebih memadai dibandingkan dari tempat asalnya (Utami & Setiawati, 2018).

Namun kenyataannya, menjadi mahasiswa rantau tidaklah mudah. Mereka sebagai mahasiswa rantau akan dihadapi oleh tantangan seperti beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Hediati & Nawangsari, 2020). Sebagai mahasiswa rantau, mereka juga harus melakukan penyesuaian. Mereka yang terbiasa dengan orang tua kini harus beradaptasi dengan ketidakhadiran orang tua. Sebagaimana penjelasan dari Septiawan dkk (2024) yang juga mengatakan bahwa mahasiswa yang berada di perantauan akan dihadapkan oleh realitas kehidupan yang berbeda dari sebelumnya, serta penuh dengan tantangan yang baru dikarenakan adanya perbedaan bahasa, karakter, lingkungan sosial, kebiasaan sehari-hari, serta aturan yang berlaku di lingkungan yang baru.

Sebagai individu yang merantau ke suatu daerah, mahasiswa diharuskan untuk menetap di lingkungan yang berbeda dari tempat tinggal asal mereka, baik itu dalam bentuk rumah, tempat kos, rumah kontrakan, maupun asrama. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa yang merantau merasa bahwa hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga mereka merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2018) menunjukkan bahwa masalah yang dialami oleh mahasiswa rantau adalah masalah pada kepercayaan diri dan kekhawatiran terhadap nilai yang akan diperoleh selama kuliah, kesulitan dalam menjalin hubungan dan mengakibatkan mahasiswa menjadi menutup diri, kesulitan mengatur keuangan dan kerinduan. Ketika berada jauh dari keluarga ditambah lagi dengan hidup sendiri

bukan di kota asal membuat para perantau kerap kali merasakan rindu yang amat sangat kepada keluarga dan teman-temannya yang ada di kota asal dan ini mengakibatkan mahasiswa sering merasakan sedih yang berkepanjangan.

Permasalahan ini juga ditunjukkan oleh subjek penelitian yang dilakukan oleh Prasetyowati dkk (2018), subjek pada penelitian tersebut merupakan salah satu mahasiswa rantau yang merasa sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru yang hampir semuanya berbeda dengan kota asalnya dan juga mengalami ketakutan ditolak oleh lingkungan barunya, kesulitan beradaptasi dengan bahasa yang baru dan sering kali mengalami kerinduan. Hal tersebut tak jarang menimbulkan stres serta perasaan cemas. Masalah ini disebut dengan kesepian (Russell dkk, 1984). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri dkk (2018) yang mana ditemukan sebanyak 60% dari mahasiswa rantau memiliki tingkat kesepian yang tinggi. Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau yaitu *transitional loneliness*. *Transitional loneliness* merupakan perasaan kesepian yang terjadi ketika individu sebelumnya puas dengan kehidupan sosialnya menjadi kesepian akibat gangguan dalam interaksi sosialnya seperti perpindahan proses pembelajaran ke tempat baru.

Hidayati (2015) juga menemukan bahwa dari 254 responden penelitian, 134 responden atau 52,8% di antaranya mengalami kesepian yang tinggi, dan 120 responden atau 47,2% berada pada kategori kesepian yang rendah. Hal tersebut terjadi dikarenakan individu tersebut mengalami kesepian yang diakibatkan oleh adanya masa transisi pendidikan dan lingkungan yang baru. Selain itu juga ditemukan oleh Diehl dkk (2018) yang merilis suatu hasil penelitian bahwa terdapat 32,4% mahasiswa merasakan kesepian tingkat sedang dan bahkan 3,2% di antaranya berada pada kategori kesepian tingkat tinggi. Perasaan kesepian ini muncul akibat adanya suasana baru di lingkungan perkuliahan serta transisi dari pendidikan sekolah ke pendidikan universitas.

Menurut Russell (1984) kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antar sesama individu lainnya. Selain itu Russell (1996) juga menyatakan bahwa kesepian merupakan persepsi subjektif individu mengenai kurangnya hubungan sosial yang dijalani yang disebabkan oleh

tidak tercapainya hubungan sosial yang diinginkan, sehingga individu tersebut tidak merasakan adanya kepuasan dari hubungan sosial yang sedang dijalani dengan orang-orang di lingkungannya. Hal ini sejalan dengan Paramitadewi dkk (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang merantau cenderung merasakan kesepian tidak semata-mata karena mereka berpisah dari keluarganya. Namun ada hal lainnya yaitu kegagalan beradaptasi pada relasi dan situasi yang baru. Hal ini akan menyebabkan mahasiswa tidak dapat membangun hubungan dengan sekitarnya sehingga menyebabkan mereka rentan mengalami kesepian.

Kesepian berkaitan dengan perasaan negatif terhadap hubungan interpersonal. Pinquart & Sorensen (2001) juga menyatakan hal sama bahwa kesepian dapat terjadi saat individu berada di suatu lingkungan atau tempat yang baru sehingga tidak memiliki pertemanan atau hubungan yang dekat dan menyebabkan kesepian. Relasi sosial yang hilang karena perpisahan juga dapat menjadi penyebab kesepian. Hal ini berkaitan dengan fenomena mahasiswa rantau yang awalnya mereka tinggal dan memiliki relasi sosial yang dekat dan lekat dengan keluarga atau teman-temannya namun ketika merantau, individu tersebut harus berpisah dari orang-orang terdekatnya. Kegagalan untuk membangun relasi sosial yang baru juga dapat berisiko pada individu mengalami kesepian (Masi dkk, 2011).

Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau dapat menimbulkan dampak negatif. Beberapa dampak negatif kesepian adalah mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu kesepian juga dapat menimbulkan permasalahan seperti masalah kesehatan (Stickley dkk, 2013). Hal ini sejalan dengan Novotney (2019) yang menjelaskan bahwa kesepian dapat berdampak pada peningkatan depresi, kualitas tidur yang buruk, gangguan kemampuan penyelesaian masalah, penurunan kognitif usia dini, fungsi kardiovaskular yang buruk dan gangguan imunitas. Selain itu, individu yang mengalami kesepian akan memiliki sifat menjadi tidak bahagia, tidak merasakan adanya cinta di sekelilingnya, tidak puas dengan diri sendiri, merasa putus asa, dan merasa tidak berguna (Octafahira, 2022).

Kesepian juga dapat mempengaruhi berbagai aspek pada diri mahasiswa rantau seperti aspek afektif yang mana mahasiswa rantau rentan mengalami kehampaan, kecemasan dan kesedihan. Dalam aspek kognitif mahasiswa yang mengalami kesepian juga dapat terganggu seperti menurunnya motivasi hingga menyebabkan keputusasaan (Simanjuntak dkk, 2021). Selain itu kesepian tidak hanya merugikan diri pribadi mahasiswa perantau, tetapi juga dapat merugikan pihak kampus. Dalam konteks perkuliahan, kesepian dapat menurunkan performa mahasiswa. Pembuktian dari pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil riset Rosenstreich & Margalit (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang kesepian akademiknya akan berkinerja dengan buruk dikarenakan menipisnya sumber daya kognitif. Hal ini sejalan dengan Saniskoro & Akmal (2017) yang juga menemukan bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa rantau berpengaruh terhadap stres akademik. Jika mahasiswa rantau mengalami stres akademik, prestasinya juga akan terpengaruh, sehingga dapat menurunkan prestasi kampus. Anam & Hitipeuw (2022) juga menemukan bahwa tingkat kesepian berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dijelaskan bahwa mahasiswa cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik.

Beberapa individu yang mengalami kesepian juga menunjukkan perilaku bermasalah seperti meminum alkohol atau penyalahgunaan obat, gangguan makan atau tidur, kelelahan, dan sakit kepala (Heinrich & Gullone, 2006). Klein dkk (2021) juga menemukan bukti yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian akan cenderung merasakan putus asa dan bahkan menimbulkan pikiran untuk mengakhiri hidup.

Setiap individu yang mengalami kesepian akan menanggapi hal itu sendiri dengan cara yang berbeda-beda. Kesepian dapat diterima secara baik bagi beberapa individu, namun untuk sebagian individu lainnya, kesepian dianggap menjadi hal yang sulit untuk diterima dan dianggap tidak menyenangkan. Terlarut dalam berbagai hal yang negatif yang mana ini akan menghambat dirinya dalam menuntaskan permasalahan yang berlangsung. Individu semestinya dapat terlebih dahulu meredakan berbagai hal negatif yang dirasakannya tersebut (Narang, 2014).

Agar dampak-dampak tersebut dapat di minimalisir, beberapa usaha dapat dilakukan. Menurut Marisa & Afriyeni (2019) mengurangi kesepian dapat dilakukan secara kognitif, emosi dan perilaku. Mahasiswa rantau juga dapat mengurangi perasaan kesepian dengan cara menata emosi agar dapat memikirkan langkah yang harus dilakukan ke depannya serta mendapatkan intervensi kelompok dan mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya.

Namun, usaha-usaha tersebut tidak akan terlaksana jika belum memperhatikan diri sendiri. Sehingga usaha pertama yang harus dilakukan adalah menyayangi diri sendiri dengan berbuat baik terhadap diri sendiri dan tidak membebani diri dengan pikiran-pikiran negatif terhadap suatu masalah (Rotenberg & Hymel, 1999). Usaha inilah yang disebut dengan *self-compassion*. Penelitian-penelitian sebelumnya, termasuk Marisa & Afriyeni (2019); Pratiwi dkk (2019); Kusniawati (2019) telah mendukung bahwa *self-compassion* memiliki keterikatan yang signifikan terhadap kesepian. Meskipun penggunaan desain penelitian yang berbeda, baik itu menggunakan analisis regresi maupun korelasional, studi-studi ini memberikan bukti tentang pentingnya *self-compassion* dalam mengatasi kesepian.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghindari permasalahan melainkan melihat bahwa situasi negatif yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup dari manusia. Individu yang memiliki *self-compassion* dapat membatasi emosi negatifnya dengan kesadaran penuh dan disertai adanya empati. Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membuat emosi negatif menjadi emosi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Neff & Vonk (2009) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih sedikit menunjukkan emosi negatif dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa keberadaan *self-compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu.

Hidayati (2015) juga menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai suatu hal yang

positif. *Self-compassion* dapat membantu individu untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena individu yang mempunyai *self-compassion* dapat memperlakukan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2011). Bisa disimpulkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi ini nantinya akan terhindar dari perasaan kesepian serta dapat mengisi waktu luangnya tersebut dengan berbagai kegiatan yang berguna dan positif.

Terdapat tiga aspek *self-compassion* menurut Neff (2003), yaitu *self kindness vs self-judgement*, *feeling of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Mahasiswa rantau yang mampu berbuat baik terhadap diri sendiri (*self kindness*) akan memandang dirinya secara positif, sehingga tidak akan merasa sendiri di dalam kehidupannya. Kemudian, berpikiran positif terhadap lingkungan bahwa orang lain juga merasakan hal yang sama dan mengalami masalah yang sama (*feeling of common humanity*) dapat mengurangi kesepian serta mahasiswa rantau yang mampu memahami situasi sulit yang sedang dihadapi secara objektif (*mindfulness*) akan terbebas dari perasaan kesepian, karena mahasiswa rantau tersebut tidak memikirkan permasalahan yang terjadi pada dirinya secara berlebihan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan kesepian, namun terdapat penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) dengan judul “*Self compassion dan Loneliness*” yang dilakukan terhadap 254 siswa pondok pesantren SMA dengan rentang usia 15-18 tahun. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh *self-compassion* dan kesepian. Hal ini dibuktikan dengan adanya inkonsisten antara penelitian terdahulu mengenai *self-compassion* dengan kesepian. Untuk itu, perlu dilakukan kembali penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian.

Merujuk pada pemaparan di atas, perlu adanya kajian terkait mahasiswa rantau yang mana individu tersebut memiliki banyak tantangan dalam menjalani kehidupannya di perguruan tinggi yang dihadapkan dengan kenyataan yang bisa saja sangat berbeda dengan daerah asal mahasiswa, belum lagi ditambah dengan beban akademik yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya. Hal tersebut

akan menjadi tantangan yang besar sehingga diperlukan adanya kajian terkait bagaimana *self-compassion* pada mahasiswa rantau, khususnya pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau Universitas Trunojoyo Madura yang berasal dari luar Pulau Jawa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau Universitas Trunojoyo Madura yang berasal dari luar Pulau Jawa?

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau Universitas Trunojoyo Madura yang berasal dari luar Pulau Jawa.

1.4 Manfaat

Berikut beberapa manfaat teoritis dan manfaat praktis dari penelitian ini ketika tujuan penelitian ini telah tercapai, yakni:

1) Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini, diharapkan dapat memberikan suatu kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam memahami peran dari *self-compassion* terhadap kesepian, bidang psikologi klinis serta psikologi positif. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan agar dapat menambah literatur terkait *self-compassion* terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

2) Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa Rantau

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi permasalahan terkait kesepian saat menempuh pendidikan di luar daerah asal dengan meningkatkan *self-compassion* pada diri sendiri serta meningkatkan faktor-faktor lainnya untuk menghindari dan menangani suatu permasalahan yang dialami.

b) Bagi Universitas Trunojoyo Madura

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak Universitas Trunojoyo Madura sebagai pedoman untuk merancang program bagi mahasiswa

rantau untuk menumbuhkan *self-compassion* sehingga mampu menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi maupun literatur dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang serupa dengan variabel yang digunakan.