

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, persiapan karier, peningkatan kemandirian, dan perluasan hubungan sosial (Arnett, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik agar mampu menjalankan berbagai tugas perkembangannya secara optimal (Ryff, 1989). Dalam proses tersebut, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan penyesuaian diri. Apabila berbagai tuntutan tersebut tidak dikelola secara efektif, kondisi tersebut dapat memicu stres dan mengganggu kestabilan psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Agung *et al.* (2024) mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar di lembaga pendidikan tinggi, seperti universitas, politeknik, akademi, institut, dan sekolah tinggi. Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agent of change dalam melanjutkan perkembangan bangsa melalui pendidikan di perguruan tinggi. Mereka menempuh pendidikan di universitas selama minimal tiga hingga empat tahun untuk meraih gelar sarjana. Diantara banyaknya mahasiswa yang belajar di universitas, terdapat kelompok yang dikenal sebagai mahasiswa rantau.

Menurut Agustina *et al.* (2023) mahasiswa rantau adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan berpindah dari daerah asal ke daerah lain. Kondisi ini mengharuskan mereka meninggalkan kampung halaman dan menjalani kehidupan secara mandiri tanpa pendampingan keluarga. Fenomena berpindah untuk menempuh pendidikan tinggi telah menjadi bagian dari dinamika pendidikan di Indonesia. Banyak mahasiswa memilih melanjutkan studi di luar daerah asalnya untuk memperoleh akses pendidikan yang lebih baik, juga program studi menyesuaikan minat dan kemampuan. Seorang mahasiswa dituntut untuk menghadapi apa pun seorang diri saat merantau, tidak peduli bagaimana situasi yang jauh berbeda, seperti jauh dari keluarga, lingkungan tempat tinggal bersifat tidak serupa dari kampung halaman yang bisa menyebabkan mahasiswa rantau tersebut kesulitan untuk beradaptasi di perantauan. Ruang untuk ketergantungan pada orang

lain semakin minim serta kebutuhan kehidupannya wajiblah ditanggung seorang diri.

Mahasiswa rantau tahun pertama merupakan individu yang baru memulai jenjang pendidikan di universitas di mana berada di luar daerah asalnya (Firdasari *et al*, 2024). Menjadi mahasiswa rantau tahun pertama tidaklah mudah, mereka akan menghadapi tantangan penyesuaian, seperti perasaan terasing karena jauh dari keluarga dan lingkungan sosial yang dulu. Kondisi ini sering menyebabkan *culture shock*, yaitu perasaan takut, khawatir, dan gelisah yang berlebihan karena adanya ketidaksamaan budaya di tempat baru (Chafsoh, 2020). Bidang *et al*. (2018) menyatakan bahwa *culture shock* adalah masalah utama yang mempengaruhi cara mahasiswa dari daerah lain beradaptasi, dan ini terjadi saat mereka mencoba menyesuaikan diri dengan mahasiswa di mana mempunyai historis kultur bersifat tidak serupa. Sebagaimana dijelaskan oleh Septiawan *et al*. (2024), mahasiswa rantau akan dihadapkan pada realitas kehidupan yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Perbedaan tersebut mencakup bahasa, karakter masyarakat, lingkungan sosial, kebiasaan sehari-hari, serta norma dan aturan yang berlaku di tempat tinggal yang baru. Kondisi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri agar mampu beradaptasi dengan lingkungan perantauan..

Mahasiswa yang berasal dari luar daerah perlu melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan, budaya, dan dinamika kehidupan di tempat mereka menempuh pendidikan (Arnett, 2015). Selama proses penyesuaian tersebut, mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai tuntutan, seperti tekanan akademik, penyesuaian sosial, keterbatasan dukungan keluarga akibat tinggal berjauhan, serta perasaan kesepian yang dapat menjadi sumber stres (Lazarus dan Folkman, 1984). Apabila berbagai tantangan tersebut tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (WHO, 2022).

Madura merupakan sebuah pulau yang berada di sebelah timur laut Provinsi Jawa Timur dengan luas wilayah sekitar 5.250 km² dan jumlah penduduk sekitar 4 juta jiwa. Secara administratif, Pulau Madura terbagi menjadi empat kabupaten, yaitu Kabupaten Bangkalan, Sampang, Pamekasan, dan Sumenep (Wikipedia,

2024). Seiring dengan perkembangan di bidang pendidikan, berbagai institusi pendidikan tinggi mulai berkembang di wilayah Madura, salah satunya di Kabupaten Bangkalan. Kabupaten yang terletak di bagian barat Pulau Madura dan berbatasan langsung dengan Kota Surabaya ini menjadi lokasi berdirinya Universitas Trunodjoyo Madura (UTM) sebagai salah satu perguruan tinggi negeri di Pulau Madura. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Universitas Trunojoyo Madura tidak hanya berasal dari wilayah Madura, tetapi juga berasal dari berbagai daerah di luar Madura (Kartini, 2015).

Berdasarkan pada data kemahasiswaan UTM, pada tahun 2022 terdapat 4.154 mahasiswa yang berasal dari luar pulau Madura. Pada tahun 2023 terdapat 4.269 mahasiswa yang berasal dari pulau luar Madura. Sedangkan pada tahun 2024 UTM menerima sejumlah mahasiswa sekitar 4.130. Dan pada tahun 2025 terdapat sejumlah mahasiswa 3.160 yang berasal dari luar pulau Madura (BAK UTM, 2022).

Mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tuntutan untuk hidup mandiri dalam mengelola kehidupan sehari-hari (Santrock, 2019). Selain itu, mereka perlu beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan bahasa yang baru, yang dapat menimbulkan kesulitan dalam proses penyesuaian diri (Berry *et al.*, 2011). Tekanan akademik yang tinggi juga dapat meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa (Misra & McKean, 2000). Di sisi lain, keterbatasan dukungan sosial dari keluarga dapat memperburuk kondisi psikologis karena dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres (Cohen & Wills, 1985). Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ryff, 1989).

Temuan penelitian Prasetyowati (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau melewati sejumlah tantangan terkait arus adaptasi di lingkungan baru. Ketidaksamaan kondisi lingkungan dengan daerah asal, ketakutan untuk tidak diterima oleh lingkungan sosial, kesulitan menyesuaikan diri dengan Bahasa setempat serta perasaan rindu terhadap keluarga dan kampung halaman menjadibeberapa kendala yang dialami. Kondisi tersebutlah yang bisa menjadi potensi menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti meningkatnya tingkat stress dan munculnya perasaan cemas.

Hasil penelitian Fransisca (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau, yaitu sekitar 80%, mengalami perasaan tidak nyaman pada masa awal kedatangan di daerah perantauan. Kebiasaan bergantung pada orang tua, belum memiliki jaringan pertemanan di lingkungan baru, ditambah kompleksitas dalam menyesuaikan diri dengan kondisi bersifat tidak serupa dari daerah asal adalah serangkaian faktor berpengaruh. Di sisi lain, sekitar 20% responden mengaku pernah memiliki keinginan untuk kembali ke kampung halaman karena merasa kurang sesuai terhadap sekeliling yang baru ditempati, oleh karenanya proses adaptasi menjadi lebih sulit. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis sehingga kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan.

Seseorang yang sudah bisa mengelola tekanan, mencapai aktualisasi diri, serta merasakan kenyamanan dan kepuasan disebut memiliki kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Namun, pengalaman hidup di lingkungan baru tanpa sistem dukungan yang memadai menjadikan mahasiswa rantau berada dalam situasi yang rentan terhadap masalah kesehatan mental (World Health Organization, 2022). Hal ini menjadikan pentingnya pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memperkuat atau justru menghambat kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa rantau (Ryff & Keyes, 1995).

Ciri-ciri kesejahteraan pada psikologis seseorang dilihat dari mampunya menerima dirinya, menentukan tujuan, berinteraksi konstruktif, menjadi individu mampu sendiri, dapat mengelola sekitar, dan mampu semakin berkembang serta mengembangkan dirinya Ryff (1989). Sebagaimana Kurniawan dan Eva (2020) berpendapat kesejahteraan psikologis adalah keseimbangan antara sumber fisik, sosial serta psikologis individu dalam menjalani berbagai tantangan dalam hidup. Huppert (2009) memandang kesejahteraan psikologis tercerminkan dari adanya rasa kasih sayang dan percaya diri.

Menurut Ryff (1995), kesejahteraan psikologis tercermin dari berkembangnya perasaan serta sikap positif yang dimiliki individu dalam menjalani kehidupannya. Kondisi kesejahteraan psikologis menggambarkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kesehatan mental sehingga tidak mudah

mengalami stres maupun berbagai gangguan psikologis lainnya sebagai suatu konstruk yang bersifat multidimensional dan mencakup berbagai aspek fungsi psikologis individu. Ryff (1995) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berkembang secara optimal ketika seseorang mampu menerima serta memaknai pengalaman masa lalunya sebagai bagian yang bernilai dalam proses kehidupan. Sebaliknya, individu yang memiliki kecenderungan menilai dirinya secara negatif umumnya kurang siap menghadapi berbagai tantangan maupun tuntutan yang akan dihadapi pada masa mendatang (Ryff *et al.*, 1995).

Riada (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah cenderung mengalami kesepian, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta kehilangan arah dalam menjalani kehidupannya. Kondisi tersebut meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan mental, seperti kesepian, kecemasan, stres, dan depresi. Selain itu, McKenna *et al.* (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang berpindah tempat tinggal untuk menempuh pendidikan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat memengaruhi suasana hati, menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tidak aman, serta menyebabkan mahasiswa merasa kurang puas selama menjalani studi.

Sebagaimana menurut Palupi dan Chusairi (2023) banyaknya tantangan yang dialami oleh mahasiswa tentunya dapat mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa yang dapat menyebabkan kesulitan bagi mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat menunjang sejauh mana mahasiswa dapat mengikuti setiap kegiatan kampus maupun luar kampus dengan baik agar mencapai kesuksesan dalam hidupnya (Ramadani *et al.*, 2023). Sejalan dengan pendapat Angraini dan Rahardjo (2023), mahasiswa rantau yang mampu mengatasi berbagai tantangan pada tahun pertama perkuliahan menunjukkan bahwa mereka telah mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Fenomena tentang rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis ditemukan di beberapa penelitian. Menurut penelitian Pramitha dan Astuti (2021) melibatkan mahasiswa yang berpindah di Yogyakarta memiliki kesejahteraan psikologis sebesar 32,7% tergolong sangat rendah, 47,8% tergolong rendah, 14,2% tergolong

sedang, dan 5,3% tergolong tinggi. Usia remaja hingga dewasa awal rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Angraini dan Rahardjo (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa rantau, khususnya pada tahun pertama perkuliahan, rentan menghadapi berbagai tuntutan adaptasi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya sehingga diperlukan faktor-faktor protektif untuk membantu mereka menghadapi tekanan selama menjalani studi

Untuk melewati sejumlah emosi negatif yang muncul, individu perlu mengembangkan kemampuan menerima diri dan memperlakukan dirinya secara sarat kepedulian yang disebut dengan *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk menunjukkan kebaikan, pengertian, serta cinta tulus kepada diri seorang diri pada saat menghadapi kesulitan, penderitaan, maupun keterbatasan pribadi (Neff, 2009). Di sisi lain, *self-compassion* membantu individu memandang kegagalan dan kekurangan sebagai pengalaman yang umum terjadi dalam kehidupan manusia, oleh karenanya tidak menjadi sumber penilaian diri yang berlebihan (Neff & McGehee, 2010). Pada mahasiswa rantau, kemampuan *self-compassion* berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan selama proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Bustam *et al.* (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih resilien, mampu beradaptasi dengan lingkungan perantauan, serta memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang rendah.

Idealnya, mahasiswa rantau diharapkan memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang optimal, salah satunya melalui mekanisme *self-compassion*, yaitu sikap menerima diri secara utuh, mampu memaafkan kelemahan diri, serta memberikan kasih sayang kepada diri seorang diri sebagai bentuk koping terhadap tekanan eksternal. Neff (2003) menyebut tingkat kesejahteraan psikologis naik selepas penerimaan diri. Penelitian dari Bustam *et al.* (2021) juga menegaskan bahwa mahasiswa di mana mempunyai tingkat *self-compassion* tinggi biasanya menunjukkan resiliensi yang baik, lebih sanggup menyelaraskan, serta menjaga keseimbangan mental pada saat menghadapi tantangan selama proses penyesuaian di lingkungan perantauan. Temuan serupa dibahas oleh Kumalasari (2019) yaitu

self-compassion erat hubungannya dengan kebahagiaan subjektif ke arah positif. Secara konseptual, *self-compassion* seharusnya memberikan perlindungan psikologis yang optimal bagi mahasiswa rantau oleh karenanya mereka tetap bisa mencapai kondisi mental yang baik meskipun jauh dari keluarga. Dengan demikian, kondisi ideal yang diharapkan adalah tercapainya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau yang mampu mengelola diri melalui penerapan *self-compassion*.

Tingginya *self-compassion* dikaitkan dengan rendahnya tingkat depresi, kecemasan, dan stres, serta memberikan manfaat bagi kesehatan melalui peningkatan reaktivitas kortisol (Breines *et al.*, 2014). Finlay-Jones (2015) menerangkan *self-compassion* dapat digunakan sebagai bentuk intervensi psikologis untuk membantu mengurangi dan mencegah munculnya stres kerja.

Namun dalam kenyataannya, masih terdapat kesenjangan antara kondisi aktual dan kondisi ideal tersebut, di mana berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan *self-compassion* sebagai faktor pendukung kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau belum berjalan dengan optimal. Hasil penelitian Wulandari (2020) menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa rantau mengalami lonjakan tingkat stress sekaligus minimnya kesejahteraan psikologis, walaupun mereka sudah mengenal konsep *self-compassion*. Data ini dikuatkan oleh Siregar dan Putri (2022) yang menjelaskan bahwa tidak semua mahasiswa rantau mampu menerapkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-harinya yang di akibatkan keterbatasan dalam pemahaman, stigma negatif, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Akibatnya, mahasiswa rantau tetap berada dalam kondisi kerentanan kesejahteraan psikologis yang rendah, meskipun mereka ada upaya pengelolaan diri melalui *self-compassion* yang diharapkan bisa menjadi solusi.

Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* memiliki pengaruh dalam kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Dalam hal ini, peneliti lebih difokuskan kepada mahasiswa rantau yang sedang melanjutkan pendidikannya di Universitas Trunodjoyo Madura. Sehingga, peneliti mulai tertarik untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Trunodjoyo Madura".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat praktis dari penelitian ini pada saat tujuan penelitian ini telah tercapai, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Mampu menambah ilmu psikologi positif mengenai pentingnya *self-compassion* bagi kesejahteraan psikologis. Selain memberikan gambaran empiris pada mahasiswa rantau, hasil penelitian ini juga ditujukan mampu menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a.) Bagi Subjek Penelitian

Dapat mengatasi masalah ketidaksejahteraan pada mahasiswa rantau dengan cara meningkatkan *self-compassion* pada diri seorang diri.

b.) Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini ditujukan mampu berkontribusi sebagai bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan lingkungan akademik dan program pendukung yang berorientasi pada peningkatan *self-compassion*, oleh karenanya kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dapat terpelihara dengan lebih baik.

c.) Bagi Penelitian Selanjutnya

Berkontribusi untuk pengembangan penelitian selanjutnya dengan menjadi sumber informasi baru bagi yang mencari variabel sama.