

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang**

Perguruan tinggi menjadi suatu hal yang penting bagi masyarakat karena dengan meneruskan pendidikan dan masuk di bangku perkuliahan seseorang dipandang mempunyai akhlak dan berpendidikan baik, oleh karena itu akan lebih dihormati oleh masyarakat sekitar. Melanjutkan pendidikan hingga ke bangku perkuliahan tentunya akan memudahkan individu ketika masuk ke dunia pekerjaan dan mendapatkan pekerjaan sesuai dengan kemampuan masing-masing (Marisa & Afriyeni, 2019).

Melalui perguruan tinggi, individu bisa membangun karakter serta mengasah seluruh potensi yang dimiliki setiap individu (Suharsaputra, 2015). Hal terpenting dari universitas yaitu dapat meningkatkan masyarakat agar bisa melanjutkan pendidikan hingga ke tingkat perkuliahan. Tidak sedikit individu memutuskan untuk pergi ke daerah yang baru serta rela jauh dari orang tua dan sanak saudara demi mencari universitas yang hendak dimasuki walaupun letaknya jauh dari kampung halaman.

Faktor pendidikan menjadi salah satu penyebab banyak mahasiswa yang merantau, mahasiswa merantau dapat dikarenakan karena keinginan masuk di universitas yang dikehendaki, atau kurang tersedianya sarana pendidikan yang ada di kampung halaman. Perantau yang merupakan orang baru mengharuskan untuk tinggal di lingkungan atau daerah yang berbeda dengan lingkungan atau daerah sebelumnya. Dalam hal ini dapat menimbulkan beberapa masalah bagi mahasiswa perantauan.

Salah satu permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa rantau adalah *loneliness* atau kesepian. Russell, Cutrona, Rose dan Yurko (1984) menyatakan *loneliness* yaitu pandangan subjektif individu yang berkaitan dengan kurangnya hubungan sosial dalam hidupnya. Mahasiswa yang telah memutuskan untuk keluar dari tempat asalnya atau merantau dituntut agar mempunyai kemandirian, karena tuntutan seperti itu akhirnya membuat individu lebih merasakan tertekan dan keputusasaan (Tuncay & Ozdemir, 2008). *Loneliness* tentunya dapat menyebabkan keputusasaan dan depresi.

Heinrich dan Gullone (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, & Teppers, 2014) berpendapat bahwa level tertinggi *loneliness* didapati pada kelompok remaja akhir yang mana baru memasuki perkuliahan. Demikian hal ini terjadi karena remaja akhir sering melalui masa peralihan sosial misalnya pergi jauh dari rumah, melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, atau masuk ke dunia pekerjaan. Remaja akhir dengan rentang usia antara umur 18 hingga 21 tahun (Steinberg, 2002). Taylor dkk (Halim & Dariyo, 2016) menyatakan dengan bertambah tua seseorang akan semakin stabil juga baik kehidupan dan keterampilan sosialnya, serta semakin realistis hubungan sosialnya.

Penelitian Halim dan Dariyo (2016) menunjukkan beberapa mahasiswa rantauan mengalami *loneliness*. Hidayati (2016) juga melalui penelitiannya dari 50 mahasiswa didapati 40 yang tinggal di rantauan dan terpisah dari keluarga merasakan *loneliness*. Menurut World Health Organization (WHO, 2019) *loneliness* merupakan masalah yang dirasakan di seluruh dunia. Tahun 2020 ada peningkatan 13% dari survei sebelumnya dalam jumlah responden yang melaporkan *loneliness*. Fakta bahwa generasi yang lebih muda yang rentan

daripada generasi tua untuk merasakan *loneliness*. Menurut penelitian, 8 dari 10 generasi Z dan 7 dari 10 generasi Y melaporkan merasa *loneliness* (Edison, 2020).

Peneliti telah menemukan fenomena saat melakukan observasi beserta wawancara ke beberapa mahasiswa rantau di salah satu universitas pada bulan November 2022. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau di salah satu universitas itu terlihat saat keadaan ramai peneliti mengamati dari perilakunya menunjukkan kurang berinteraksi kepada orang-orang di sekitar. Wawancara singkat dilakukan pada mahasiswa yang merantau untuk mendukung observasi yang telah dilakukan dan menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa merasakan *loneliness* meskipun alasan dari beberapa mahasiswa tersebut saling berbeda.

Kutipan wawancara 1:

“Saya biasanya itu merasa sepi kalau pas saat saya sendiri sih, kadang teman-teman datang ke kosan sekedar bercerita nah pada saat itu saya tidak merasa kesepian” (AN, *Wawancara personal, November 2022*).

Kutipan wawancara 2:

“Sering kak kalau merasa sepi apalagi saya waktu itu masuk kuliah saat covid dan kuliahnya daring, setelah kuliah sudah offline terus saya ngekos sendiri belum akrab sama teman-teman di kampus terus dari saya sendiri susah bergaul kak jadi kadang saya lakuin apa-apa itu ya sendirian” (PJ, *Wawancara personal, November 2022*).

Kutipan wawancara 3:

“Kalau merasa sepi sudah pastinya kak karena saya mahasiswa kupu-kupu gitu tidak ikut bahkan satu organisasi pun di dalam dan luar kampus, biasanya saya setelah selesai kelas ga lama-lama lagi di kampus saya langsung balik ke

kos tapi kalau udah di kosan saya merasa sepi apalagi gak ada teman yang ngajak keluar hanya untuk sekedar ngopi atau ngerjain tugas bareng” (YT, *Wawancara personal, November 2022*).

Kutipan wawancara 4:

“Saya sering banget ngerasa sepi kak terus kalo pas kesepian sering keinget rumah, pas saya lagi capek-capeknya mikirin tugas banyak jadi pusing sendiri, lemes, kadang disitu juga saya ngerasa sepi karena gaada yang ngehibur cuma punya diri sendiri karena saya memang ga punya temen dekat disini, gitu kak” (FI, *Wawancara personal, November 2022*).

Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti dengan menghasilkan bahwa semua subjek yang diwawancarai mengalami *loneliness*. Situasi ini melibatkan pengamatan bahwa mahasiswa yang *loneliness* karena berbagai alasan dan *loneliness* disebabkan karena perantau tersebut jauh dari rumah juga keluarga hanya untuk kepentingan pendidikan.

Setiap mahasiswa yang merantau merasakan *loneliness*, dan ini akan berdampak negatif. Menurut Cosan (2014) dampak negatif dari *loneliness* antara lain mudah merasa jenuh, merasa tidak diterima, kesulitan berinteraksi kepada orang di sekitarnya, mengasingkan diri, dan tidak adanya kemampuan untuk menghadapi permasalahan. Seiring dengan banyaknya dampak negatif yang telah dibahas, *loneliness* tentunya bisa menyebabkan permasalahan kesehatan termasuk serangan jantung juga lemahnya dalam tubuh (Bernard, 2013).

*Loneliness* tentu juga bisa memberikan motivasi seseorang melakukan tindakan yang buruk seperti bunuh diri (Perlman & Peplau, 1981). Jika itu terjadi, bukan mahasiswa saja yang dirugikan melainkan kampus. Dalam penelitiannya, Saniskoro dan Akmal (2017) mendapati adanya persoalan yang dihadapi

mahasiswa rantau berdampak pada tekanan akademik, apabila mahasiswa rantau merasakan tekanan pada akademiknya, hal ini tentu berdampak pada prestasi mahasiswa tersebut, dan mengakibatkan menurunnya prestasi kampus.

Sears dan Freedman (1985) menyatakan bahwasannya seseorang yang memiliki perasaan *loneliness* yaitu orang yang membutuhkan orang lain dan mau serta siap untuk berkomunikasi guna membangun relasi yang positif serta memperoleh dukungan sosial dari individu yang dipercaya. Sejalan terhadap apa yang dikemukakan Moore (dalam Rambe, 2010) yaitu kurangnya dukungan sosial dalam diri individu bisa menyebabkan munculnya perasaan *loneliness* dari individu tersebut. Nicolaisen dan Thorsen (dalam Ni et al., 2014) mengemukakan bahwa dukungan sosial yang dimiliki individu tergolong baik tentu individu tidak akan *loneliness* dibandingkan dengan individu yang kurang atau sedikit mendapat dukungan sosial. Dalam artian dukungan sosial menjadi salah satunya hal yang penting bisa memengaruhi kesehatan mental dan juga memerangi *loneliness*.

Dukungan sosial adalah rangkaian hubungan secara verbal maupun non verbal dengan tujuan menambah rasa kesanggupan, mengatasi, rasa kepunyaan, serta harga diri seseorang (Lim & Kartasasmita, 2018). Dukungan sosial adalah suatu perlakuan diberikan seseorang di sekitar kepada seseorang dengan membagikan kepastian, perhatian, dan memberikan pertolongan saat seseorang memerlukan dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Bentuk dukungan yang bisa dibagikan termasuk dukungan emosional atau dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Dukungan bisa seperti memberikan tenggang rasa, kepedulian, kepercayaan, kasih, materi dan dorongan (Akin, Kayis, & Satıcı, 2011).

Dari berbagai masalah *loneliness* dan dampak yang muncul tentunya perlu perbaikan supaya tidak mengganggu seseorang untuk menjalankan kesehariannya. Faktor lain yang dapat mengurangi kesepian adalah *self compassion*. Pond, Brey, & DeWall (2011) Meminimalisir perasaan *loneliness* bisa dilakukan dengan cara mengendalikan emosi sehingga bisa dipikirkan tindakan kedepannya serta mendapat campur tangan dari suatu kumpulan dan mendapatkan dukungan sosial melalui orang-orang yang ada di sekelilingnya (Narang, 2014; Bernard, 2013). Upaya itu tidak dapat dilakukan apabila tidak mengutamakan diri terlebih dahulu. Upaya yang pertama dapat dilakukan yaitu perlakukan diri sendiri dengan baik dan tidak dibebani oleh pemikiran negatif tentang permasalahan (Narang, 2014). Upaya ini yaitu *self compassion*.

Neff (dalam Karinda, 2020) menyatakan bahwa saat individu mempunyai *self compassion* seseorang tentunya melihat suasana dengan objektif dan tidak hindari kelemahan dirinya sendiri. Huud (dalam Karinda, 2020) menegaskan tekanan serta perasaan buruk merusak kualitas akademik juga kewarasan mahasiswa itu. Individu yang mempunyai *self compassion* bisa mengambil sebuah tahap pertama untuk mencegah emosi negatif itu. Pernyataan sebelumnya sama dengan Allen dan Leary (2010) yang mengemukakan bahwasannya *self compassion* bisa menyebabkan pemicu dalam mencegah dampak buruk saat mengalami situasi negatif.

Adanya tiga bagian *self compassion* oleh Neff (2003) yakni *self kindness vs self judgement*, *feeling of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Individu yang merantau sanggup perlakukan dirinya dengan baik (*self kindness*) semestinya melihat dengan baik mengenai dirinya dan perasaan sendirian dalam hidupnya tidak akan dirasakan. Memiliki pikiran yang baik tentang

keadaan dengan berpikir jika apa yang dirasakan individu tentunya orang di sekitar juga ikut mengalami dan sama-sama merasakan permasalahan (*feeling of common*) bisa meminimalisir perasaan kesepian di kalangan mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau bisa memahami akan kondisi kompleks dilalui secara obyektif (*mindfulness*) dan terlepas akan perasaan sendiri, bilamana mahasiswa rantau tidak terlalu memikirkan konflik tersebut (Narang, 2014).

Individu yang memiliki *self compassion* rendah lebih sering merasakan tekanan hingga depresi dikarenakan tidak ada kemampuan dalam diri untuk menerima apa adanya dan menyalahkan diri. Secara khusus, individu dengan *self compassion* rendah lebih cenderung terlihat *loneliness* dibandingkan dengan orang yang mempunyai *self compassion* tinggi (Hidayati, 2016).

Sebuah temuan yang dilaksanakan Batara dan Kristianingsih (2020) mengemukakan pendapat bahwa dukungan sosial dapat memberi manfaat dalam mengurangi kesepian pada individu. Penelitian yang dilaksanakan Pratiwi dkk (2019) mengemukakan adanya pengaruh signifikan *self compassion* terhadap kesepian. Namun disisi lain, penelitian yang dilaksanakan Hidayati (2016) mendapatkan hasil cukup bertentangan mengenai *self compassion* dan kesepian dengan menghasilkan tidak adanya hubungan antara *self compassion* dan kesepian. Penelitian juga dilaksanakan Inanda dan Hamidah (2021) mengemukakan adanya hubungan searah dukungan sosial dengan *self compassion*.

Dalam penelitian “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau” oleh Pratiwi dkk (2019) walaupun hubungan antara *self compassion* dengan kesepian dapat dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 9,6% tidak setiap perasaan kesepian dapat dipengaruhi oleh *self*

*compassion*. Sebab sejumlah faktor yang mempengaruhi *self compassion* seperti lingkungan, usia, jenis kelamin, budaya, serta kepribadian ini hanya digambarkan secara umum untuk semua orang. Begitu juga dengan dukungan sosial terhadap kesepian karena memberikan empati, perhatian, kepercayaan, cinta, uang, dan energi merupakan faktor secara umum. Sementara mahasiswa yang memiliki kedua hal tersebut antara dukungan sosial dan *self compassion* belum tentu tidak akan merasakan *loneliness*.

Dilihat dari pemaparan tersebut bisa dilihat pentingnya bagi mahasiswa agar mendapatkan dukungan sosial dan *self compassion* di tengah kehidupan perkuliahan sebagai anak rantau. Mahasiswa yang mengalami *loneliness* belum dapat dipastikan merasa adanya *loneliness* akibat dari kurangnya dukungan sosial karena adanya *self compassion* tersebut. Adanya dukungan sosial dan *self compassion* akan membantu individu menghadapi perasaan *loneliness*, sehingga mahasiswa dapat memiliki relasi yang baik, mampu menciptakan relasi sosial bersama orang di sekelilingnya, mampu mengasihani diri sendiri, terlebih dahulu baik pada diri sendiri, dan mampu untuk melihat masalah secara objektif.

Mengurangi perasaan *loneliness* dapat dicapai melalui dukungan sosial dan *self compassion*. Dilihat akan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat dilihat dukungan sosial dan *self compassion* berhubungan dengan *loneliness*. Olehnya itu, peneliti berminat melaksanakan penelitian tentang hubungan dukungan sosial dan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Malang.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Dilihat dari latar belakang masalah yang sudah diuraikan adanya rumusan masalah yang menjadi pertanyaan pada penelitian ini, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Malang?
2. Apakah terdapat hubungan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Malang?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

Tujuan dari penelitian ini diantaranya:

1. Untuk mengetahui adakah hubungan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Malang
2. Untuk mengetahui adakah hubungan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Malang

Besar harapan dari penelitian ini bisa memajukan keilmuan psikologi secara teoritis maupun praktis. Penjelasan mengenai manfaat lebih lanjutnya bisa diperhatikan di bawah ini:

### **1. Manfaat teoritis**

Kajian penelitian ini dilakukan untuk mendalami penelitian sebelumnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk kajian mengenai hubungan dukungan sosial dan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi mahasiswa rantau diharapkan mampu memiliki dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar dan belas kasih diri agar dapat meminimalisir perasaan *loneliness*.
- b) Bagi pembaca diharapkan melalui penelitian ini mendapat wawasan serta informasi terkait dukungan sosial dan *self compassion* dengan *loneliness* pada saat mahasiswa berada di perantauan.
- c) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk meneliti lebih lanjut dengan memakai variabel yang lebih variatif dan lebih spesifik.

### **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Penelitian terdahulu adalah cara peneliti agar memperoleh perbedaan yang lebih lanjut guna mendapat inovasi pada penelitian lebih lanjut. Di dalam bagian ini peneliti memasukkan hasil penelitian terdahulu yang masih terkait pada penelitian yang hendak dilaksanakan oleh peneliti. Berikut merupakan penelitian terdahulu terkait dengan tema yang penulis saji:

Pertama, penelitian oleh Ayunita & Aryanti (2020) "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang". Pada penelitian ini memiliki subyek dengan jumlah 30 orang berumur 18 sampai 40 tahun. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian. Narapidana kurang mendapat dukungan sosial dari keluarganya biasanya lebih mengalami kesepian, sedangkan narapidana dengan dukungan sosial yang tercukupi akan tidak mengalami kesepian. Yang menjadi kesamaan terkait penelitian yang hendak dilaksanakan terdapat di bagian variabel bebas dan variabel terikat yang sama. Perbedaan penelitian ini di bagian penambahan

variabel bebas dan subyek yang berbeda pada penelitian sebelumnya mengangkat subyek narapidana. Pada penelitian yang dilakukan Ayunita & Aryanti menggunakan teori dukungan sosial dari Cutrona dan Russell (1987) sedangkan peneliti menggunakan teori dari Sarafino dan Smith (2011).

Kedua, penelitian yang dilaksanakan Pratiwi, Dahlan & Damaianti (2019) dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Rantau”. Pada hasil jurnal ini memiliki subyek berjumlah 260 mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara *self compassion* terhadap kesepian. *Self compassion* berperan sebanyak 9,6% dengan harapan bisa meminimalisir *loneliness* yang ada dalam mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia. Kesamaan kedua penelitian ini dilihat dari subyek dan tema serupa. Perbedaan penelitian ini dilihat di penambahan variabel bebas dan lokasi penelitian sebelumnya mengambil mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.

Ketiga, penelitian dari Hidayati (2016) “*Self Compassion dan Loneliness*”. Pada penelitian ini memiliki jumlah sebanyak 254 siswi di pondok pesantren. Dengan hasil yang didapatkan di penelitian ini hipotesa penelitian ditolak dalam artian bahwa tidak terdapat hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*. Dalam penelitiannya juga ditemukan bahwa siswa SMP melakukan banyak aktivitas yang dapat mengurangi timbulnya perasaan kesepian. Yang menjadi persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel bebas dan variabel terikat. Perbedaan penelitian ini dilihat dari penambahan variabel bebas dan subyek penelitian sebelumnya yang mengangkat subyek siswa pesantren SMP.

Keempat, penelitian dari Irnanda dan Hamidah (2021) “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* Pada Remaja dengan Orang Tua

Bercerai”. Penelitian ini berjumlah 643 subyek yaitu remaja. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan searah antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai, maka dari itu apabila dukungan sosial meningkat maka *self compassion* juga meningkat. Yang menjadi persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel bebas yaitu dukungan sosial. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel terikat serta penambahan variabel bebas dan adanya perbedaan pada subyek penelitian. Pada penelitian yang dilakukan Irnanda & Hamidah skala yang digunakan pada variabel dukungan sosial dari Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (Zimet, N, Zimet , & Farley, 1988) sedangkan peneliti mengambil teori dukungan sosial dari Sarafino (2011).

Setelah melihat uraian dari masing-masing penelitian terdahulu, peneliti menarik kesimpulan dengan setiap hasil penelitian tentu mempunyai kesamaan dan perbedaan. Pada penelitian ini bisa dilihat melalui tema dukungan sosial dan *self compassion* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau yang banyak diteliti secara mendalam.