

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan satu kebutuhan esensial bagi peningkatan suatu negara, hal tersebut dikarenakan pendidikan mampu untuk membentuk watak dan peradaban negara yang bermartabat, serta mengembangkan potensi pelajar untuk menjadi seorang yang beriman dan bertakwa (Made et al., 2022). Perguruan tinggi dianggap sebagai salah satu tempat pendidikan yang dapat diikuti oleh pelajar yang telah menyelesaikan pendidikan pada tingkatan SD, SMP, dan SMA. Selain mendapatkan pengetahuan dan keterampilan, pelajar juga akan mendapatkan gelar sarjana apabila mereka dapat menyelesaikan pendidikan pada tingkat perguruan tinggi. Gelar sarjana tersebut dapat memberikan banyak keuntungan seperti, peluang kerja yang lebih luas, dan peluang untuk memperoleh kemampuan dan keterampilan akan menjadi jauh lebih banyak. Tidak hanya itu, pribadi yang mempunyai pendidikan yang tinggi cenderung dipandang lebih terhormat dalam lingkungan masyarakat maupun lingkungan karir (Inawati, 2019).

Tidak sedikit pelajar yang meninggalkan kampung halaman mereka demi mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang mencari karir atau ilmu diluar kota asalnya. Mahasiswa rantau dihadapkan melalui beragam perubahan dan perbedaan pada berbagai variasi bagian kehidupan, seperti pandangan hidup, hubungan sosial dan kewajiban akan perbuatan-perbuatan yang dilaksanakan, karena itu mahasiswa rantau diharapkan mampu beradaptasi dengan keadaan sekitar (Rufaida et al., 2017). Apabila mahasiswa perantau sulit atau gagal untuk menyesuaikan diri hal tersebut akan mempengaruhi kondisi diri

dan lingkungannya. Kesulitan beradaptasi dapat memberikan dampak psikologis dan perilaku, seperti gangguan kecemasan, perasaan rendah diri, stres emosional, dan juga *loneliness* (Khafifatun Nadlyfah & Ratna Kustanti, 2018). *Loneliness* merupakan satu efek psikologis yang kerap didapat oleh para mahasiswa perantau sebagai konsekuensi melakukan perantauan (Repi, 2023). *Loneliness* yang dialami oleh mahasiswa perantau dapat disebut sebagai *transitional loneliness*. *Transitional loneliness* dapat terjadi ketika individu yang sebelumnya memiliki hubungan sosial yang baik menjadi tidak baik diakibatkan kesusahan dalam membangun hubungan sosial baru (Ummah & Murdiana, 2024). Hal ini dikarenakan peralihan lingkungan pada mahasiswa perantau menuntut mereka untuk memahami dan beradaptasi dengan budaya di lingkungan baru serta harus bersikap independen (Pratiwi et al., 2019). Sebuah survei mengatakan bahwa Gen Z merupakan generasi yang paling terisolasi, didapatkan bahwa 71%%, dari mereka yang berusia 18-25 tahun, yang juga dikenal sebagai populasi Gen Z, memiliki skor *loneliness* tertinggi (Cigna, 2020).

*Loneliness* tidak hanya berdampak pada individu dan keluarganya, namun *loneliness* juga menimbulkan dampak terhadap masyarakat dimana terjadi hilangnya produktivitas dan keterlibatan individu dengan masyarakat. Hal ini dikarenakan *loneliness* dapat menghasilkan isolasi sosial dimana seseorang menarik diri dari masyarakat (Williams & Braun, 2019). Isolasi sosial merupakan situasi dimana individu mengalami penurunan atau ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya (Suwarni & Rahayu, 2020). Isolasi sosial menghilangkan rasa kebersamaan dan melonggarkan koneksi yang dapat menolong individu untuk menemukan jalan keluar dari banyak masalah seperti kemiskinan, kesehatan, dan kekerasan yang tengah terjadi di masyarakat.

*Loneliness* dan isolasi sosial merupakan ancaman bagi individu, komunitas, dan bangsa. Kedua kondisi ini merugikan banyak orang dan melumpuhkan bangsa yang menganut demokrasi, dimana bangsa demokrasi bergantung pada keterlibatan masyarakatnya terhadap permasalahan publik (Williams & Braun, 2019).

Fenomena *loneliness* pada mahasiswa perantau ini juga penulis temukan di Universitas Merdeka Malang. Universitas Merdeka Malang merupakan satu dari banyaknya perguruan tinggi swasta yang terkemuka. Sebab ini bisa terlihat pada informasi yang diperoleh dari pusat informasi Universitas Merdeka Malang, dimana setiap tahunnya Universitas Merdeka Malang mengalami peningkatan jumlah mahasiswa yang berasal dari luar Malang. Menurut data yang diterima dari pusat dan sistem informasi Universitas Merdeka Malang, pada tahun 2018 jumlah mahasiswa perantau di Universitas Merdeka Malang adalah 198 mahasiswa dan meningkat sangat pesat pada tahun 2023 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 786 mahasiswa. Dari tahun 2018-2023 total jumlah mahasiswa perantau yang melaksanakan pendidikan di Universitas Merdeka Malang telah mencapai 3.268 mahasiswa (Pusat Informasi Universitas Merdeka Malang, 2023). Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa Universitas Merdeka Malang merupakan salah satu universitas swasta yg diminati oleh mahasiswa perantau.

Penulis melakukan survei pada 22 mahasiswa perantau di Universitas Merdeka Malang dan hasil yang didapatkan adalah 68% dari 22 mahasiswa perantau tersebut mengalami *loneliness*. Penulis juga melakukan wawancara kepada dua mahasiswa perantau yang sedang berkuliah di Universitas Merdeka Malang, dimana dari wawancara tersebut penulis mendapatkan informasi bahwa mereka mengalami kesulitan beradaptasi dengan baik di lingkungan kampus

maupun tempat tinggal. Dampak yang dirasakan mahasiswa perantau tersebut adalah sering merasa bosan, penggunaan *smartphone* yang meningkat, isolasi sosial, dan malas pergi kuliah.

*Loneliness* yang dirasakan oleh individu khususnya mahasiswa rantau dapat diatasi dengan *self-compassion* (Pratiwi et al., 2019). *Self-compassion* ialah metode interpretasi yang berhubungan dengan perasaan-perasaan negatif seperti kekecewaan, sakit hati dan kesedihan dimana keterlibatan perasaan-perasaan positif seperti merasa terinspirasi, kepedulian, kesadaran dan berbagai macam perasaan positif yang dapat menguatkan rasa cinta pada diri sendiri dapat menghilangkan perasaan-perasaan negatif (Octafahira, 2022). Individu dapat dikatakan memiliki *self-compassion* yang baik apabila individu mampu menerima diri sendiri baik kelemahan dan kekuatan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai hal umum yang dialami setiap manusia, dan mempunyai kesadaran bahwa terdapat keterhubungan antar segala sesuatu (Hidayati, 2015). Lebih jauh, Neff (2003) memaparkan aspek-aspek dalam *self-compassion* yaitu *self-kindness* dimana seseorang memiliki pendirian bahwa dirinya berhak untuk dicintai dan bahagia bahkan dalam kondisi terburuk sekalipun, *common humanity* dimana mereka dapat menerima bahwa kegagalan merupakan sebuah pengalaman hidup, dan yang terakhir adalah *mindfulness* yaitu seseorang dapat bersikap tenang saat berada dalam situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut (Martin and Osborn. J. G., 2008) beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness* ialah faktor psikologis, faktor kebudayaan dan situasional, dan faktor spiritual. Faktor ini sering muncul pada mahasiswa perantau adalah faktor psikologis dan faktor kebudayaan. Faktor psikologis ialah munculnya perasaan-perasaan negatif pada mahasiswa perantau semacam merasa tidak

berharga, egois, *insecure* dan penakut. Situasi ini dapat diatasi dengan aspek *self-kindness*, dengan memiliki pendirian bahwa dirinya berhak untuk dicintai dan bahagia. Kedua adalah faktor kebudayaan dan situasional yaitu peralihan lingkungan dan tempat tinggal. Hal ini pastinya akan dialami oleh mahasiswa perantau yang keluar dari tempat asalnya dan menetap di wilayah lain demi menyelesaikan pendidikannya. Peralihan lingkungan ini mendesak mahasiswa perantau untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru dan menyesuaikan diri dengan kehidupan yang mandiri. Dalam menghadapi situasi baru tersebut mahasiswa perantau rentan untuk merasa tertekan dan diliputi perasaan takut akan ketidakmampuan untuk beradaptasi. Dengan aspek *mindfulness* mahasiswa perantau dapat selalu merasa tenang dalam menghadapi masalah bahkan dalam situasi tertekan sekalipun.

Penelitian ini juga dimotivasi dari *research gap* penelitian-penelitian terdahulu. Dari penelitian Repi (2023) yang berjudul “*Self-compassion, hardiness, dan loneliness* pada mahasiswa rantau asal luar pulau jawa” dalam penulisan tersebut ditemukan adanya relasi negatif antara *self-compassion, hardiness* dengan *loneliness* yang dapat diartikan, semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan *hardiness* yang dikantongi maka semakin rendah perasaan *loneliness* mahasiswa rantau. Namun berbeda dengan penelitian (Susanti, 2019) dimana ditemukan bahwa hasil koefisien korelasi antara *self-compassion* dan *loneliness* memiliki hubungan yang positif, maka semakin tinggi perasaan *loneliness* maka akan semakin tinggi juga *self-compassion* yang dimiliki.

Sejumlah penelitian yang mendalami tentang besarnya pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness*. Penelitian (Pratiwi et al., 2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi sebanyak 9.6% terhadap

*loneliness*, 90.4% lainnya dipengaruhi faktor-faktor lain. Bisa dikatakan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap *loneliness* rendah. Sedangkan penelitian oleh (Nasution, 2022) mendapatkan hasil bahwa pengaruh *self-compassion* dengan *loneliness* cukup besar yaitu 76.8%, kemudian sisanya 23.2% dipengaruhi faktor lain.

Ditinjau dari segi demografi, Neff (2003) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah jenis kelamin. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Sugiharto, 2020) didapatkan hasil bahwa perempuan cenderung mempunyai *self-compassion* lebih rendah daripada laki-laki. Berbeda dengan penelitian (Dwi Andiany & Yunika Khairun, 2024) yang menyimpulkan bahwa perempuan cenderung mempunyai tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dari laki-laki.

Berdasarkan urgensi, motif kerangka, dan perbedaan penelitian sebelumnya yang telah di sampaikan disimpulkan bahwa *self-compassion* mempunyai pengaruh terhadap *loneliness* dan salah satu upaya yang bisa dimanfaatkan dalam mengurangi perasaan *loneliness* adalah dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Merdeka Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berlandaskan latar belakang yang sudah disediakan maka rumusan masalah pada penulisan ini, adakah hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiwa Perantau di Universitas Merdeka Malang?

### **C. Tujuan Penulisan**

Tujuan penulisan ini adalah mendapatkan data mengenai apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Merdeka Malang.

### **D. Manfaat Penulisan**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil riset ini diharapkan dapat menjadi fondasi bagi penulis lain yang akan melakukan penulisan sejenis dalam rangka meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa perantau Universitas Merdeka Malang yang diharapkan dapat mengurangi perasaan *loneliness*.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Mahasiswa Rantau Universitas Merdeka Malang**

Hasil riset ini diharap bisa untuk mengembangkan aspek-aspek *self-compassion*, terutama aspek *mindfulness* yang merupakan poin kritical untuk meningkatkan *self-compassion*.

##### **b. Bagi Peneliti Berikutnya**

Hasil riset ini diharapkan mampu menghasilkan literatur dan membantu melengkapi kekurangan-keruangan bagi penelitian yang meneliti variabel yang serupa.

##### **c. Bagi Universitas Merdeka Malang**

Hasil riset ini diharap bisa berperan sebagai pertimbangan untuk menyediakan layanan konsultasi dan pengembangan keterampilan dalam mengatasi masalah bagi mahasiswa rantau di Universitas Merdeka Malang.