

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan tinggi saat ini menjadi kebutuhan untuk orang banyak, karena pendidikan tinggi menjadi salah satu cara untuk memperoleh keahlian yang lebih mendalam, mendapatkan pekerjaan, dan salah satu cara untuk memperoleh kehidupan yang layak. Seperti yang dikemukakan oleh Suharsaputra (2015) bahwa masyarakat dapat bekerja di tempat yang lebih baik dengan menggunakan ilmu dan gelar yang mereka dapatkan di perguruan tinggi. Jumlah perguruan tinggi di Indonesia berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (2020) sebanyak 4.584 dengan 3.611 program studi. Secara nasional, jumlah perguruan tinggi terbanyak berada di Jawa Barat dan Jawa Timur. Jawa Barat menempati peringkat pertama dengan 597 perguruan tinggi. Sementara Jawa Tengah memiliki 558 perguruan tinggi (Kemendikbud, 2020). Berdasarkan data akreditasi Perguruan Tinggi Negeri (PTN), pulau Bali dan Jawa dominan berakreditasi A, sedangkan PTN di pulau Kalimantan, Maluku, Nusa Tenggara, Sulawesi dan Sumatera dominan berakreditasi B. Untuk di Pulau Papua dominan belum terakreditasi (Kemendikbud, 2020). Belum meratanya ketersediaan Perguruan Tinggi di setiap wilayah mendorong orang untuk melanjutkan pendidikan ke tempat lain di luar daerah asalnya. Pada remaja suku Minangkabau, individu cenderung pergi merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih layak dan memperbaiki taraf hidup. Mereka menganggap di daerah lain khususnya Pulau Jawa memiliki banyak potensi dan peluang kerja yang mereka dapatkan dibandingkan di tempat asalnya (Marta, 2014). Merantau juga dianggap sebagai pembuktian kualitas diri sebagai seorang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan (Dariyo & Halim, 2016; Santrock, 2018; Asmon & Adri, 2021).

Individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk melakukan suatu tugas disebut dengan perantau, sedangkan menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015) individu yang belajar di perguruan tinggi di luar daerah asalnya disebut dengan mahasiswa perantau. Mahasiswa termasuk ke dalam

remaja akhir menuju dewasa awal. Masa ini merupakan masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, bagi beberapa orang transisi ini melibatkan perpindahan ke struktur yang lebih luas dan tidak bersifat pribadi; interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang geografis yang lebih beragam; dan meningkatkan fokus pada pencapaian dan penilaiannya. Pada masa ini, mahasiswa lebih cenderung merasa dewasa, memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengeksplorasi gaya hidup dan nilai-nilai yang berbeda, menikmati kemandirian, dan ditantang secara intelektual oleh pekerjaan akademis (Hurlock, 1980; Santrock, 2018).

Ketika hidup di perantauan, mahasiswa akan mengalami beberapa perubahan seperti harapan sosial, peran, dan perilaku sehingga mahasiswa rantau akan menjumpai berbagai permasalahan. Sebagai pendatang di suatu daerah, mahasiswa perantau harus tinggal di tempat yang berbeda dengan daerah asalnya seperti di kost, rumah kontrakan hingga asrama. Adanya perbedaan membuat mahasiswa perantau perlu waktu untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru. Adanya berbagai macam logat dan bahasa rentan menimbulkan kesalahpahaman ketika berinteraksi sehingga mahasiswa rantau cenderung takut untuk memulai interaksi. Selain itu perbedaan norma sosial dan kebiasaan membuat mahasiswa rantau merasa khawatir tidak dapat diterima di lingkungan barunya. Perbedaan budaya, cara komunikasi, cara belajar, cara penggunaan bahasa dan interaksi serta lingkungan akademis yang baru juga membuat mahasiswa rantau rentan mengalami *culture shock* (Aguilera & Guerrero, 2016). Ketakutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang dialami mahasiswa perantau dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kesepian (Baron & Byrne, 2005; Permata & Listiyandini, 2015; Shafira, 2015). Rasa takut untuk memulai interaksi dan adanya perasaan malu menjadi faktor yang berpengaruh bagi kesepian mahasiswa. Menurut Zhao, Kong, & Wang (2012) orang yang pemalu cenderung kurang menggunakan beberapa strategi perbaikan seperti humor adaptif, dan lebih banyak menggunakan humor maladaptif, mereka juga mengelak dalam interaksi sosial, memiliki evaluasi diri negatif, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial sehingga mengarah pada rasa kesepian yang begitu kuat.

Masa perkuliahan berbeda dengan masa sekolah menengah atas, beban akademik yang semakin bertambah serta tuntutan untuk selalu aktif dan hadir disetiap pertemuan memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa tahun pertama yang merantau. Tuntutan akademik dapat menjadi sumber kekhawatiran akibat ketidakmampuan dalam menjalani pendidikan dan memenuhi standar di tempat baru. Kekhawatiran lainnya meliputi persoalan keuangan, rasa kesepian, konflik antar pribadi, dan kesulitan dalam menghadapi pengembangan diri (Utami & Setiawati, 2018; Nadlyfah & Kustanti, 2020). Bagi banyak mahasiswa, transisi ke perguruan tinggi memberikan konteks ideal untuk memenuhi perkembangan mereka akan otonomi yang lebih besar dari keluarga sambil menciptakan peluang untuk hubungan yang lebih bermakna dengan teman sebaya. Namun, tidak semua mahasiswa mengembangkan hubungan yang bermakna yang mereka inginkan di perguruan tinggi. Bagi sebagian mahasiswa pengalaman kuliah termasuk rasa kesepian yang mendalam (Moeller & Seehuus, 2019). Mahasiswa dengan keterampilan sosial yang rendah lebih rentan mengalami depresi dan kesepian selama masa transisi ke Perguruan Tinggi (Segrin, McNelis, & Swiatkowski, 2016).

Kesepian (*Loneliness*) adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial individu secara signifikan mengalami kekurangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Perlman & Peplau, 1984). Mahasiswa yang merantau cenderung takut tidak dapat menyesuaikan diri dan takut tidak diterima dalam lingkungan barunya. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa perantau mengalami kekurangan dalam berinteraksi dengan orang sekitarnya sehingga timbul rasa kesepian hingga depresi (Oei & Notowidjojo 1990; Halim & Dariyo, 2016).

Kesepian rentan dialami usia remaja akhir menuju dewasa awal. Beberapa hasil penelitian menunjukkan 60,2% dari mahasiswa Turki dengan rentang usia 18-25 tahun melebihi skor batas kesepian yang relatif tinggi (Zdemir & Tuncay, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Diehl, Jansen, Ishchanova, & Kolb (2018) pada mahasiswa di Jerman ditemukan 32,4% mahasiswa cukup kesepian dan 3,2% sangat kesepian. Di Indonesia kesepian tertinggi dialami oleh kelompok usia 15-24 tahun yang disebabkan oleh rasa

hampa akibat meninggalkan hubungan dengan orang terdekat (keluarga) untuk membangun hubungan sosial dengan teman-temannya (Peltzer & Pengpid, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Dagne & Dagne, (2019) pada mahasiswa Universitas Gondar memiliki prevalensi kesepian sebesar 49,5%, tahun studi secara signifikan terkait dengan kesepian, mahasiswa tahun pertama memiliki kemungkinan kesepian dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan di atasnya. Hal ini karena adanya transisi dari sekolah menengah ke universitas sering menyebabkan banyak stres bagi sebagian besar mahasiswa tahun pertama (Sadoughi & Hesampour, 2016). Di lingkungan universitas baru, mahasiswa tahun pertama sering menghadapi berbagai tuntutan interpersonal, sosial, adaptasi dan akademik, yang masing-masing berpotensi menciptakan situasi stres bagi sebagian besar dari mereka (Sadoughi & Hesampour, 2016; Maulina & Sari, 2018). Perubahan tersebut dapat menyebabkan masalah spesifik dalam penyesuaian dan juga kesepian (Sadoughi & Hesampour, 2016). Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Istikomayanti dan Mitasari (2017) bahwa mahasiswa luar Jawa mengalami *culture shock* di tahun pertama kuliah di Malang. Masalah yang dialami yaitu berkaitan dengan, 1) finansial, 2) kesulitan bahasa, 3) makanan, 4) suhu dan iklim. Mahasiswa tahun pertama juga mengalami gangguan kecemasan yang relatif tinggi dibandingkan mahasiswa tahun kedua dan di atasnya. Hal ini karena adanya tuntutan untuk beradaptasi terhadap lingkungan baru pada tahun pertama perkuliahan seperti misalnya untuk beradaptasi terhadap proses perkuliahan (Chandratika & Purnawati, 2014).

Mahasiswa rantau mengalami pembentukan kepribadian yang merupakan proses pengembangan masing-masing dimensi dari lima tipe sifat kepribadian dasar yang terjadi pada diri individu dimana dominansi dari salah satu sifat ini akan mengarahkan seseorang pada kondisi kesepian (Pramasella, 2019). Mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian (Wawera & McCamley, 2019; Muttaqin & Hidayati, 2022). Pada mahasiswa rantau luar pulau Jawa cenderung mengalami kesepian yang tinggi (Riyadi & Qoyyimah, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Amran, Zainuddin, & Ridfah (2024), bahwa 85,4% mahasiswa yang merantau sering menangis di kost

sendirian karena berpisah dari orang tua dan sahabat, 56,1% mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa asing dari lingkungan sosialnya, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau berpotensi mengalami kesepian.

Selain usia, kesepian dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Beberapa penelitian menemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kesepian daripada laki-laki, seperti penelitian yang dilakukan oleh Wedaloka & Turnip (2019) yang menunjukkan adanya perbedaan kesepian antara remaja laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15-20 tahun di Indonesia. Remaja perempuan memiliki skor kesepian yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, tidak hanya secara keseluruhan tetapi juga dalam dimensi emosional dan sosial. Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, bahwa laki-laki lebih banyak menunjukkan perasaan kesepian daripada perempuan dan menganggap bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian antara mahasiswa perantau laki-laki dan perempuan (Wardani & Septiningsih, 2016; Marisa & Afriyeni, 2019). Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa rantau mengalami hal yang serupa, untuk melakukan penyesuaian tidak semua orang dapat mengalami penyesuaian tersebut. Mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat menghindar dari perasaan kesepian.

Kesepian menimbulkan beberapa dampak psikologis. Orang yang kesepian umumnya dianggap kurang menyesuaikan diri secara psikologis, tidak mencapai potensi penuh mereka, dan kurang kompeten dalam berhubungan dengan orang lain (Sha'ked & Rokach, 2015). Hasil penelitian dari Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, (2019) menunjukkan bahwa kesepian menjadi prediktor munculnya gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa baru. Menurut Cosan (2014) kesepian dapat menimbulkan perasaan negatif, memiliki pandangan negatif terhadap orang lain, kurangnya interaksi sosial dengan orang lain, tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan yang paling parah memiliki perilaku beresiko seperti; meminum alkohol, menggunakan narkoba, percobaan bunuh diri, dan perilaku kriminal lainnya. Meningkatnya perasaan kesepian dapat meningkatkan perasaan malu, cemas dan marah serta penurunan keterampilan sosial, optimisme, harga diri, interaksi sosial, dan dukungan sosial (Perlman & Peplau, 1984; Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo,

2011). Studi menunjukkan bahwa orang yang kesepian mungkin terlalu fokus pada diri sendiri dalam interaksi sosial dan kurang memiliki keterampilan dalam pengungkapan diri. Orang yang kesepian cenderung sulit untuk memulai interaksi dan berpartisipasi dalam kelompok. Kesepian juga terkait dengan perasaan malu dan takut untuk mengambil resiko sosial (Rook, 1982). Keterampilan sosial verbal dan non-verbal yang digunakan individu untuk menumbuhkan, memelihara, dan memperkuat hubungan telah terbukti terkait dengan hasil kesehatan mental. Keterampilan sosial yang buruk dikaitkan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi, keterampilan sosial dapat mempengaruhi hasil kesehatan mental, terutama dalam kaitannya dengan kesepian (Panayiotou, Panteli, & Theodorou, 2016; Moeller & Seehuus, 2019).

Kesepian yang disebabkan oleh alasan-alasan sementara dapat menjadi kesepian jangka panjang jika tidak ditangani. Misalnya, alasan kesepian seseorang yang merantau adalah alasan sementara. Namun, kesepian orang yang merantau menjadi lebih lama dan menjadi kronis kecuali dia mengatasi kesepian di tempat baru dan membuat hubungan yang memuaskan dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya (Cosan, 2014). Situasi-situasi seperti ini perlu diatasi dengan berbagai upaya. Upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi permasalahan disebut dengan strategi *coping*. Kesepian dapat diatasi menggunakan strategi *coping*. Strategi *coping* dapat membantu mahasiswa rantau memiliki pemikiran dan tindakan realistis serta fleksibel yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepiannya (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* yang akan dilakukan seseorang untuk mengatasi permasalahan bergantung pada sumber daya yang dimiliki (Maryam, 2017). Strategi *coping* yang baik akan membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai macam tuntutan akademik maupun non-akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Rumaisa (2023) mengenai strategi *coping* mahasiswa rantau luar pulau jawa yang mengalami *homesickness* di UIN Raden Mas Said Surakarta didapati bahwa setelah melakukan strategi *coping*, *homesickness* dapat dikurangi sehingga informan (mahasiswa rantau) lebih dapat menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Selain itu, pelatihan strategi *coping* menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku mahasiswa, mahasiswa

memandang persoalan kesepian yang mereka hadapi menjadi lebih positif dan mereka mampu memilih strategi *coping* yang tepat (Yurni, Nurhusna, Tiolin, & Salsabila, 2023). Oleh karena itu strategi *coping* menjadi penting bagi mahasiswa rantau yang mengalami kesepian.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin mengetahui gambaran mendalam strategi *coping* yang digunakan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kurang meratanya pendidikan di Indonesia membuat Individu pergi ke luar daerah asalnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik.
2. Mahasiswa yang merantau memiliki sejumlah permasalahan, diantaranya kesepian.
3. Kesepian yang dialami mahasiswa rantau akan menjadi kronis bila tidak segera diatasi.
4. Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian yaitu dengan menggunakan strategi *coping* yang tepat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dituliskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa faktor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau?
2. Bagaimana gambaran strategi *coping* yang digunakan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian.

D. Tujuan Umum Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai strategi *coping* mahasiswa rantau yang mengalami kesepian.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dan manfaat yang baik, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai strategi *coping* yang digunakan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan informasi mengenai gambaran mengenai strategi *coping* yang digunakan mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai jenis strategi *coping* yang dipilih untuk mengatasi kesepian saat merantau.

c. Bagi Peneliti Lain

Bisa menjadi referensi dan pengembangan untuk penelitian selanjutnya mengenai strategi *coping* dan kesepian pada mahasiswa rantau.