

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini menjelaskan uraian penelitian yang mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

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

Mahasiswa yang merantau didefinisikan sebagai mahasiswa yang pergi ke kota atau daerah lain dengan tujuan melanjutkan pendidikannya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, dari total 7.857.281 mahasiswa yang tersebar di 3.107 perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, mayoritas berada di daerah Pulau Jawa. Perguruan tinggi yang masih belum merata dan terpusat di Pulau Jawa menjadi salah satu faktor pendukung bagi mahasiswa untuk melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi dengan kualitas pendidikan terbaik (Rufaida & Kustanti, 2018). Perpindahan yang dilakukan oleh mahasiswa rantau yang sedang menempuh perguruan tinggi dapat menghadapi situasi-situasi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit beradaptasi, perbedaan latar belakang sosial budaya, hingga masalah dengan lawan jenis (Halim & Dariyo, 2016).

Masa perpindahan tersebut merupakan masa yang penting bagi mahasiswa rantau, khususnya pada mahasiswa rantau tingkat pertama yang juga sedang mengalami transisi ke jenjang perguruan tinggi. Semakin tinggi mahasiswa yang dapat menyesuaikan diri pada tahun pertama kuliah, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk tetap berkuliah dan bertahan hingga menyelesaikan gelarnya (Watson & Lenz, 2018). Pada masa transisi ini, salah satu hal yang dibutuhkan adalah penyesuaian sosial, yakni ketika mahasiswa mulai menjalin hubungan interpersonal dan juga membuat komitmen dengan orang (Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007). Ketika penyesuaian tersebut tidak tercapai, mahasiswa akan merasa terisolasi, cenderung menyalahkan diri sendiri, dan menyebabkan stres serta depresi yang berujung pada perasaan kesepian (Hall, McNallie, Custers, Timmermans, Wilson, & Van, 2017).

Kesepian merupakan perasaan subjektif yang tidak menyenangkan akibat tidak tercapainya hubungan sosial yang diinginkan, sehingga tidak adanya kepuasan dalam hubungan sosial yang sedang dijalani (Marisa & Afriyeni, 2019; Russell, 1996), merasa tidak dicintai dan diinginkan walaupun bersama dengan banyak orang (Cacioppo, Hawkley, & Bernston, 2003), dan dapat disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial seseorang seperti perpindahan dari lingkungan lama ke lingkungan yang baru (Miller, Perlman, & Brehm, 2007; Marisa & Afriyeni, 2019). Ketika mahasiswa merasakan kesepian, produktivitas hidup akan terganggu hingga merasa hampa (Saniskoro dan Akmal, 2017), mengalami tekanan (*distress*) yang mengganggu fungsi keseharian mereka (McIntyre, Worsley, Corcoran, HarrisonWoods, & Bentall, 2018; Sugianto, Sutanto, & Suwartono, 2020), contohnya gejala gangguan mental emosional seperti depresi, gangguan somatik ataupun kecemasan (Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, 2019,

Pratiwi, Dahlan, & Damaianti (2019) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami kesepian. Berdasarkan beberapa penelitian, mahasiswa lebih banyak mengalami kesepian dengan kategori sedang sebanyak 45%-71% (Marisa & Afriyeni, 2019; Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, 2019; Artiningsih & Savira, 2021; Fachrial & Mauludya, 2023). Menurut Sønnderby dan Wagoner (dalam Marisa & Afriyeni, 2019), ketika seseorang merasakan kesepian pada tingkat sedang dapat diartikan bahwa seseorang tersebut merasakan kesepian saat tidak bersama orang-orang yang dipercayainya. Kesepian dapat diatasi dengan dukungan sosial, yang mencakup dukungan emosional, informasi, penilaian, dan informasi dari orang-orang sekitar (House, 1989). Kesepian memiliki hubungan negatif dengan dukungan sosial (Meianisa, & Rositawati, 2023), yang artinya jika seseorang memiliki dukungan sosial yang tinggi, akan merasa lebih terhubung dengan orang lain dan perasaan kesepiannya menjadi rendah.

Dukungan sosial merupakan pengalaman seseorang ketika dirinya merasa dihargai dan diperhatikan oleh orang lain (Taylor, 2011), yang diberikan dan diterima dari orang terdekat seperti keluarga, dan teman, ataupun orang-orang sekitar yang memiliki relasi atau lingkungan yang sama (Zimet, Dahlem, Zimet,

& Farley, 1988; Taylor, 2011), disaat dirinya sedang mengalami persoalan atau kesulitan (Handono & Bashori, 2013). Dukungan sosial dapat berupa informasi bermanfaat, dan bantuan nyata (Handono & Bashori, 2013), empati, perhatian, cinta, kepercayaan, uang, energi (House, 1989), kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan nasehat (Amseke, 2018) sehingga membuat individu merasa diperhatikan, mempunyai nilai, dan dicintai (Handono & Bashori, 2013). Interaksi yang konsisten antara mahasiswa dan orang tua dapat meningkatkan dukungan sosial dari keluarga, sedangkan memiliki teman yang dapat membimbing, saling menasihati, dan berpengaruh baik merupakan bentuk dukungan dari teman (Lestari, Ma'wiyah, dan Ihsan, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugianto, Sutanto, & Suwartono (2020) menyatakan bahwa kesepian yang dialami oleh mahasiswa juga dapat diatasi dengan membiasakan sikap *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan proses pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri sebagai hal yang positif dan bagian dalam hidup sebagai manusia (Neff, 2003; Akin, 2010). Pada penelitian Akin (2010) terhadap mahasiswa di turki, ditemukan bahwa 3 aspek positif dan negatif dalam *self-compassion* berhubungan dengan kesepian yaitu *self-kindness* versus *self-judgement*, *sense of common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *over-identification*.

Neff (2011) menyatakan bahwa tinggi rendahnya *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya budaya, usia, jenis kelamin, kepribadian, dan kepribadian. Moningga (2013) menemukan faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-compassion* seseorang, yaitu dukungan sosial. Beberapa penelitian menjelaskan adanya dukungan sosial akan membantu meningkatkan *self-compassion* dalam diri individu, diantaranya menyebutkan bahwa individu yang memiliki dukungan yang baik dan berlimpah akan lebih memiliki kebaikan dan lebih menyayangi dirinya (Neff & McGehee, 2010). Hasil penelitian Irnanda dan Hamidah (2021) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan dukungan sosial, yaitu jika dukungan sosial mengalami peningkatan maka *self-compassion* juga mengalami peningkatan. Menurut Wiffida, Dwijayanto, dan Priastana (2022),

dukungan sosial merupakan salah satu faktor luar yang akan meningkatkan *self-compassion* karena dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi seseorang. Wang dan Lou (2022) menyimpulkan bahwa, *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan dukungan sosial dan hubungan negatif dengan kesepian.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, peneliti ingin meneliti apakah memahami *self-compassion* sebagai perantara dapat membantu dalam meningkatkan dukungan sosial dan menurunkan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau.

## **B. Pertanyaan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah penelitian ini adalah, “bagaimana pengaruh antara dukungan sosial dengan kesepian yang dimediasi oleh *self-compassion* pada mahasiswa rantau?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara antara dukungan sosial dengan kesepian yang dimediasi oleh *self-compassion* pada mahasiswa rantau.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada bidang psikologi sosial, yaitu mengenai *self-compassion*, kesepian, dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau. Khususnya peran mediasi pada *self-compassion* sebagai mediator dalam hubungan dukungan sosial dan kesepian, yang belum pernah diteliti sebelumnya pada mahasiswa rantau.