

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa rantau merupakan individu yang memilih untuk melanjutkan studi perguruan tinggi di luar wilayah tempat tinggal asalnya, dengan motivasi utama memperoleh mutu pendidikan yang lebih baik dari daerah asalnya, memperluas pengalaman hidup, serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Kota Surabaya menjadi salah satu kota pendidikan yang besar di Indonesia yang menjadi tujuan banyak orang. Universitas Negeri Surabaya menduduki peringkat kedelapan untuk universitas dengan jumlah pendaftar terbanyak dan menjadi peringkat pertama sebagai penerima terbanyak di SNBT 2025 (Tempo, 2025). Perpindahan dari daerah asal ke daerah perantauan menuntut mahasiswa rantau untuk melakukan penyesuaian diri sosial, emosional, dan akademik yang tidak selalu mudah.

Fase dewasa awal pada rentang usia 18 hingga 25 tahun merupakan periode perkembangan di mana seseorang mulai membangun jati dirinya, mengembangkan kemandirian, serta menjalin relasi sosial yang bermakna dalam kehidupannya (Santrock, 2018). Rentang usia ini, yang dikenal pula sebagai masa *emerging adulthood*, merupakan periode ketika individu kerap mengalami *loneliness*, dengan tingkat prevalensi yang bervariasi mulai dari 24% di Amerika Serikat hingga 31% di Britania Raya (Kirwan dkk., 2024). Proses transisi ini seringkali disertai dengan berbagai tuntutan, seperti adaptasi terhadap lingkungan baru, tekanan akademik, serta berkurangnya intensitas dengan keluarga. Hal tersebut menjadikan mahasiswa

rantau menjadi kelompok yang rentan mengalami perasaan kesepian atau *loneliness* (Iskandar & Agisti, 2025).

Loneliness tidak hanya dimaknai sebagai keadaan ketika individu tidak memiliki teman, melainkan sebagai pengalaman subjektif berupa perasaan terputus secara emosional maupun sosial dari orang lain (Weiss, 1973). Weiss membedakan *loneliness* ke dalam dua bentuk, yakni *emotional loneliness* yang muncul karena tidak adanya hubungan intim yang bermakna, dan *social loneliness* yang terjadi karena kurangnya keterlibatan individu dalam lingkungan sosial. *Loneliness* yang dialami secara berkepanjangan berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, memperburuk kualitas hidupnya, serta menghambat performa akademik mahasiswa (Barreto dkk., 2021).

Teori Keterikatan Bowlby (1988) mengemukakan bahwa setiap manusia secara alamiah memiliki dorongan untuk membangun hubungan emosional sepanjang hidupnya, yang membentuk *internal working model* tentang diri dan orang lain (Bowlby, 1973). Weiss (1973) menjelaskan bahwa *emotional loneliness* muncul akibat ketiadaan figur keterikatan yang intim. Individu dengan keterikatan tidak aman lebih rentan mengalami kesepian karena kesulitan membangun hubungan yang sehat, sedangkan keterikatan aman berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah (Mikulincer & Shaver, 2007). Pada mahasiswa rantau, pemisahan dari keluarga sebagai figur keterikatan utama dapat memicu *emotional loneliness* apabila belum terbentuk hubungan pengganti yang suportif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* dialami oleh sebagian mahasiswa rantau. Maharani dan Tatiyani (2024) menemukan bahwa mahasiswa

rantau di Universitas Kristen Indonesia mengalami kesepian karena rendahnya harga diri dan minimnya dukungan sosial, sehingga mereka lebih sulit membangun relasi interpersonal. Zahedi, dkk (2022) menemukan bahwa sebanyak 26,4% mahasiswa yang menjalani kehidupan jauh dari keluarga teridentifikasi mengalami tingkat kesepian yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh Putra dan Winta (2024) yang mengungkapkan bahwa 18,4% mahasiswa rantau juga berada pada kategori *loneliness* tinggi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti kepada lima mahasiswa rantau di Surabaya, diperoleh gambaran bahwa fenomena *loneliness* kerap terjadi pada mahasiswa rantau dan tergambar dalam dua aspek, yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness* (Weiss, 1973).

Pada aspek *social loneliness*, empat dari lima responden menyampaikan bahwa perasaan kesepian paling sering muncul ketika berada sendirian di kos atau asrama, khususnya pada malam hari. Situasi tersebut ditandai dengan hilangnya momen kebersamaan yang sebelumnya dimiliki, seperti aktivitas makan bersama, tidak adanya teman untuk diajak berinteraksi, hingga berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan organisasi yang sebelumnya diikuti. Ketiadaan aktivitas pada malam hari juga mendorong sebagian responden mengisi waktu dengan membuka media sosial, yang justru memperkuat perasaan sepi dan keinginan untuk pulang ke kampung halaman. Kondisi-kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya keterlibatan sosial pada momen-momen tertentu, terutama malam hari, menjadi pemicu utama munculnya kesepian pada mahasiswa rantau.

Pada aspek *emotional loneliness*, tiga dari lima responden mengungkapkan bahwa kesepian yang dialami tidak disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial secara kuantitas, sebab mereka tetap memiliki teman untuk beraktivitas sehari-hari, baik untuk mengerjakan tugas maupun sekadar menghabiskan waktu bersama. Mereka merasa belum memiliki figur yang cukup dekat secara emosional untuk diajak bercerita mengenai persoalan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian yang dialami lebih mengarah pada ketiadaan kedekatan dan keterbukaan emosional yang bermakna, bukan pada ketiadaan lingkungan sosial secara umum.

Berdasarkan data wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa rantau muncul baik dari aspek sosial, yakni berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial pada waktu-waktu tertentu, maupun dari aspek emosional, yakni belum terpenuhinya kebutuhan akan kedekatan dan keterbukaan dengan figur yang dipercaya. Kedua aspek ini memperkuat gambaran bahwa *loneliness* pada mahasiswa rantau merupakan pengalaman subjektif yang kompleks dan tidak semata-mata ditentukan oleh banyaknya interaksi sosial yang dimiliki (Weiss, 1973).

Peneliti juga melakukan pengambilan data awal kepada 30 mahasiswa rantau di Surabaya pada tanggal 17–20 April 2026 menggunakan instrumen pengukuran *loneliness*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 2 mahasiswa (6,7%) berada pada kategori *loneliness* sangat rendah, sebanyak 7 mahasiswa (23,3%) berada pada kategori rendah, sebanyak 7 mahasiswa (23,3%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 14 mahasiswa (46,7%) berada pada kategori tinggi.

Tabel 1.1 Hasil Pengambilan Data Awal

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat rendah	2	6.7 %
Rendah	7	23.3 %
Sedang	7	23.3 %
Tinggi	14	46.7 %
Sangat tinggi	0	0.0%
Total	30	100%

Menurut Peplau dan Perlman (1981) *loneliness* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup karakteristik individu, seperti harga diri, keterampilan sosial, dan cara individu mengevaluasi dirinya dalam relasi sosial. Faktor eksternal berkaitan dengan kondisi situasional serta kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu, termasuk pengalaman relasional dalam keluarga yang ditandai oleh kelekatan, kehangatan, dan dukungan emosional.

Harga diri (*self-esteem*) adalah sikap global individu terhadap dirinya sendiri, yaitu kecenderungan individu untuk memandang dirinya secara positif atau negatif secara keseluruhan (Rosenberg dkk., 1975). Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung menganggap dirinya kurang bernilai, merasa tidak mampu dalam bersosialisasi, serta menilai bahwa dirinya tidak pantas untuk diterima oleh lingkungan sekitarnya. Penilaian diri yang negatif dapat membuat individu menjadi lebih mudah terpengaruhi secara emosional. Penilaian diri yang negatif meningkatkan sensitivitas individu dalam interaksi sosial, sehingga hubungan

sosial yang tersedia tidak dirasakan sebagai hubungan yang memuaskan atau bermakna dan meningkatkan kerentanan terhadap perasaan *loneliness*.

Rendahnya harga diri seseorang turut berpotensi menjadi penghambat bagi individu dalam menjalin hubungan yang mendalam dan memiliki kedekatan secara emosional dengan orang lain. Weiss (1973) menjelaskan bahwa *loneliness* muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan kelekatan emosional dan keterhubungan sosial, yang mendorong individu dengan persepsi diri negatif menghindari keterbukaan dan kedekatan emosional sebagai bentuk perlindungan dari penolakan. Yunior dan Rohmatun (2022) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah cenderung menganggap dirinya tidak berharga dan kurang memadai, sehingga lebih memilih untuk menjauhi interaksi sosial yang justru pada akhirnya semakin memperburuk perasaan kesepian yang dialaminya.

Penelitian meta-analisis yang dilaksanakan oleh Wisesa dan Purwandi (2024) semakin memperkuat adanya keterkaitan antara harga diri dan kesepian dengan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan diantara keduanya. Hubungan tersebut paling tampak pada kelompok mahasiswa, yang mengidentifikasi bahwa individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung merasakan kesepian pada tingkat yang lebih rendah. Fiqran, dkk (2025) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar, yang berarti semakin rendah harga diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

House (1981) mendefinisikan dukungan sosial sebagai segala bentuk bantuan yang meliputi bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diterima oleh individu dari individu lain di sekitarnya. Dukungan keluarga dipahami sebagai salah satu bentuk dukungan sosial ketika sumber bantuan tersebut berasal dari anggota keluarga. Menurut Weiss (1973), ketiadaan hubungan yang hangat dan suportif dalam keluarga menyebabkan kebutuhan afektif individu tidak terpenuhi, sehingga memicu *emotional loneliness*. Dukungan keluarga yang rendah melemahkan rasa aman dan kepercayaan diri individu dalam menjalin hubungan sosial di luar keluarga serta membatasi keterlibatan sosial sehingga meningkatkan *social loneliness*.

Menurut Iskandar dan Agisti (2025) dukungan emosional menjadi bentuk dukungan yang paling berpengaruh dalam menjaga kestabilan mental mahasiswa rantau. Ketika orang tua tetap memberikan perhatian, mendengarkan masalah anaknya, serta memberikan motivasi yang positif meskipun hanya melalui panggilan video atau pesan singkat, hal itu mampu menjadi sumber kekuatan yang besar. Dukungan seperti ini membantu mahasiswa rantau untuk mengatasi tekanan, mengurangi rasa cemas, dan merasakan bahwa mereka tidak sepenuhnya sendirian.

Hal serupa juga terungkap dalam penelitian oleh Wowor dan Putri (2022) yang menegaskan betapa pentingnya peran komunikasi interpersonal dalam lingkungan keluarga bagi mahasiswa perantauan yang berasal dari Papua dan Papua Barat. Mahasiswa rantau yang memiliki komunikasi terbuka dan hubungan emosional yang sehat dengan keluarga menunjukkan kondisi mental yang lebih stabil dibandingkan mahasiswa yang merasa hubungan keluarganya renggang.

Tulak dan Sosialita (2022) menekankan bahwa dukungan sosial, khususnya yang bersumber dari keluarga, memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kesepian, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat kesepian yang dirasakannya. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan dari keluarga berperan sebagai bentuk *secure base* (Bowlby, 1988) yang memberikan rasa aman dan penerimaan, serta menjadi sumber kekuatan ketika individu menghadapi tekanan di lingkungan baru.

Berdasarkan uraian fenomena empiris, temuan awal lapangan, serta kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa *loneliness* pada mahasiswa rantau merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Harga diri sebagai faktor internal berperan dalam membentuk cara individu menilai diri dan menjalin hubungan sosial, sementara dukungan keluarga sebagai faktor eksternal berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting bagi mahasiswa rantau. Penelitian yang mengkaji hubungan harga diri dan dukungan keluarga secara bersamaan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau, khususnya di Kota Surabaya, masih terbatas. Penelitian empiris diperlukan untuk menguji keterkaitan kedua faktor terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau guna memperoleh pemahaman fenomena kesepian yang lebih komprehensif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan keluarga secara bersamaan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara harga diri dan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui hubungan antara harga diri dan dukungan keluarga secara bersamaan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.
2. Mengetahui hubungan antara harga diri dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.
3. Mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana faktor internal (harga diri) dan faktor eksternal (dukungan keluarga) berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, terutama terkait fenomena kesepian (*loneliness*).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa rantau dalam memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan pengalaman *loneliness*, khususnya harga diri dan dukungan keluarga. Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa mengenali kondisi diri, meningkatkan harga diri secara positif, serta mendorong pengembangan relasi sosial yang lebih adaptif selama masa perantauan.

b. Bagi Keluarga Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga mengenai peran penting dukungan keluarga, terutama dukungan emosional dan komunikasi yang berkelanjutan, dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan psikologis. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi keluarga untuk memberikan dukungan yang lebih efektif guna mengurangi tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau.

c. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menyusun program pendampingan mahasiswa, layanan konseling, serta kegiatan psikoedukasi yang berfokus pada harga diri dan dukungan sosial.

d. Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan terkait *loneliness* pada mahasiswa rantau, baik dengan menambahkan variabel lain maupun menggunakan metode yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

