BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa Rantau

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan menjalani proses pendidikan dengan tujuan mengembangkan kapasitas akademik, professional, serta kepribadian. Berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, mahasiswa didefinisikan sebaggai peserta didik di jenjang perguruan tinggi yang mengemban peran strategis dalam kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui berbagai kegiatan seperti pembelajaran, penelitian, serta pengabidan kepada masyarakat.

Gafur (2015) mendefinisikan mahasiswa sebagai suatu kelompok sosial yang mendapatkan statusnya melalui keterkaitannya dengan institusi perguruan tinggi, sekaligus disiapkan untuk menjadi generasi intelektual dan cendekiawan muda di masa mendatang. Knopfemacher (dalam Carsel, 2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa adalah calon sarjana yang dibina dan dibimbing untuk berkembang menjadi individu yang intelektual melalui keterlibatan dan partisipasi aktif mereka dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa adalah individu yang menjalani pendidikan tinggi dengan status akademik dan tanggung jawab sosial tertentu, serta dipersiapkan untuk berkembang sebagai calon intelektual melalui peran aktif dalam pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

2. Pengertian Mahasiswa Rantau

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (dalam Shafiananta, dkk., 2024) mendefinisikan mahasiswa rantau sebagai mahasiswa yang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yang berlokasi di luar daerah tempat tinggal asalnya, sehingga mengharuskan mereka untuk hidup terpisah dari rumah dan keluarga dalam kurun waktu tertentu demi menuntaskan studi yang sedang ditempuh. Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan kampung halaman dan tinggal jauh dari orang tua untuk menempuh pendidikan tinggi, serta telah terdaftar secara resmi di suatu institusi perguruan tinggi, dengan tujuan menyelesaikan studi sebelum kembali ke daerah asal (Pramasella, 2019). Fenomena merantau pada mahasiswa salah satunya disebabkan oleh ketimpangan kualitas pendidikan di berbagai wilayah Indonesia, di mana perguruan tinggi dengan mutu pendidikan yang lebih baik masih banyak terkonsentrasi di Pulau Jawa.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa rantau adalah individu yang melanjutkan jenjang pendidikan tinggi di perguruan tinggi yang berada di luar wilayah asalnya, sehingga mengharuskan mereka menjalani kehidupan yang terpisah dari rumah maupun keluarga dalam kurun waktu tertentu. Keadaan ini menuntut mahasiswa untuk menghadapi proses perkuliahan secara mandiri hingga berhasil menyelesaikan pendidikannya dan kembali ke daerah asal.

3. *Culture Shock* Mahasiswa Rantau

Menurut Hajriadi (dalam Siregar, 2023) terdapat empat proses *culture shock* yang akan dialami oleh mahasiswa rantau, yaitu:

a. Tahapan *honeymoon:* pada tahap awal ini individu merasakan emosi positif seperti senang, antusias, dan penuh harapan. Lingkungan baru, termasuk budaya, makanan, dan interaksi sosial, dipersepsikan sebagai pengalaman yang menyenangkan.
b. Tahapan *chrisis*: tahap ini muncul ketika realitas tidak sesuai dengan harapan awal. Individu mulai menghadapi berbagai kesulitan adaptasi yang memunculkan perasaan kecewa, tidak puas, dan stres. Lamanya fase ini bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola pikirannya.
c. Tahapan *adjustment*: pada tahap ini, individu mulai berupaya memahami budaya dan kebiasaan lingkungan baru.
d. Tahapan penyesuaian: individu telah mampu memahami dan menerima budaya baru serta menjalani dua kebudayaan sekaligus

4. Ciri-Ciri Mahasiswa

Mahasiswa umumnya termasuk dalam golongan dewasa awal karena sebagian besar berada pada kisaran usia 18 hingga 25 tahun, yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan kemandirian, serta persiapan terhadap peran dewasa dalam pendidikan, pekerjaan, dan relasi sosial (Santrock, 2018). Anderson (dalam Marliani, 2015) menyatakan bahwa terdapat tujuh ciri kematangan psikologi pada dewasa awal yaitu:

a. Berorientasi pada tugas, bukan pada ego atau kepentingan pribadi, artinya individu lebih memusatkan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang diemban tanpa terlalu mementingkan perasaan maupun kepentingan sendiri.
b. Memiliki tujuan yang jelas serta pola kerja yang efisien, artinya individu mampu merumuskan sasaran yang ingin diraihnya secara terarah, mengetahui batasan yang tepat, dan bekerja secara terstruktur menuju tujuan tersebut.
c. Mampu mengelola perasaan pribadi, artinya individu dapat mengendalikan emosinya sendiri sehingga tidak mudah dikuasai oleh perasaan dalam menghadapi suatu pekerjaan maupun dalam berinteraksi dengan orang lain.
d. Bersifat objektif, artinya individu senantiasa berupaya mengambil keputusan berdasarkan kondisi yang sesuai dengan kenyataan yang ada.
e. Terbuka terhadap kritik dan saran, artinya individu memiliki kesadaran realistis bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga bersedia menerima masukan dari orang lain sebagai bahan untuk mengembangkan diri.
f. Bertanggung jawab atas usaha-usaha pribadi, artinya individu memberikan ruang bagi orang lain untuk turut berkontribusi dalam mendukukung upayanya mencapai tujuan yang diinginkan.
g. Mampu menyesuaikan diri secara realistis terhadap situasi baru, artinya individu yang matang memiliki fleksibilitas dalam menempatkan diri dan menyikapi berbagai kondisi serta situasi baru yang dihadapinya.

Kartono (dalam Ulfah 2010, sebagaimana dikutip dalam Carsel, 2020) menyebutkan bahwa ciri-ciri mahasiswa antara lain:

1. Memiliki kemampuan sekaligus kesempatan untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sehingga dapat dikategorikan sebagai kelompok yang memiliki tingkat kecerdasan tertentu.
2. Mahasiswa diharapkan kelak dapat tampil sebagai pemimpin yang cakap dan terampil, baik dalam lingkungan masyarakat maupun di dunia kerja di masa yang akan datang.
3. Mahasiswa diharapkan mampu menjadi kekuatan penggerak yang dinamis dalam mendorong proses modernisasi di tengah kehidupan bermasyarakat.
4. Mahasiswa diharapkan dapat terjun ke dunia kerja sebagai tenaga yang berkompeten serta memiliki profesionalisme tinggi.

5. Tugas Perkembangan Mahasiswa

Menurut Syah (dalam Fitriani, et al 2023) tugas perkembangan dewasa awal yaitu:

a. Mulai berupaya mencari penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup, terutama bagi individu yang tidak lagi melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.
b. Menentukan pasangan hidup atau calon suami maupun istri yang akan mendampingi dalam membangun kehidupan rumah tangga.
c. Mulai memasuki dan menjalani kehidupan berumahtangga, baik dalam peran seorang istri atau suami.

d. Belajar menjalani kehidupan bersama pasangan dalam ikatan rumah tangga yang harmonis.
e. Mengelola dan mengatur tempat tinggal beserta segala kebutuhan yang berkaitan dengan kehidupan rumah tangga.
f. Merawat serta membesarkan anak dengan memenuhi berbagai kebutuhannya, baik dari segi pandang, pangan, papan, sekaligus menyediakan akses pendidikan yang layak bagi mereka.
g. Menerima dan menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta tuntutan norma sosial di masyarakat.
h. Menemukan komunitas atau kelompok sosial yang sesuai dan terlibat secara aktif di dalamnya.

6. Peran Mahasiswa

Menurut Gafur (2015) terdapat tiga peran dan fungsi yang sangat penting bagi mahasiswa yaitu:

a. Peran Moral

Lingkungan kampus merupakan ruang di mana setiap mahasiswa bebas menentukan pilihannya sendiri. Pada kondisi inilah setiap individu dituntut untuk memiliki tanggung jawab moral dalam dirinya guna menjalani kehidupan yang bertanggung jawab dan selaras dengan nilai-nilai moral yang berlaku di tengah masyarakat.

b. Peran Sosial

Mahasiswa memiliki tanggung jawab sosial yang mengharuskan kehadiran dan seluruh tindakannya tidak hanya memberikan manfaat bagi diri sendiri, melainkan juga harus mampu memberikan dampak positif bagi lingkungan di sekitarnya.

c. Peran Intelektual

Mahasiswa yang kerap disebut sebagai insan intelektual dituntut untuk mewujudkan predikat tersebut dalam kehidupan nyata. Hal ini berarti mahasiswa perlu menyadari sepenuhnya bahwa fungsi utamanya adala berkecimpung dalam dunia ilmu pengetahuan serta memberikan kontribusi perubahan kea rah yang lebih baik dengan memanfaatkan kapasitas intelektual yang telah diperoleh selama menjalani proses pendidikan.

B. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Loneliness atau kesepian merupakan suatu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang timbul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang sesungguhnya. Peplau dan Perlman (1981) menjelaskan bahwa *loneliness* adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang hanya memiliki sedikit hubungan sosial, atau ketika hubungan yang terjalin tidak mampu mengahadirkan kedekatan maupun kepuasan secara emosional. Kondisi *loneliness* ini timbul sebagai akibat ketidaklarasan antara kualitas maupun kuantitas hubungan

sosial yang didambakan dengan apa yang nyatanya dialami oleh individu tersebut.

Weiss (1973) menjelaskan bahwa *loneliness* adalah pengalaman emosional dan sosial yang menyakitkan yang muncul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan kelekatan emosional dan keterhubungan sosial. Berbeda dengan isolasi sosial yang merupakan kondisi objektif dari kurangnya interaksi sosial, *loneliness* bersifat subjektif dan berkaitan dengan persepsi individu terhadap kualitas hubungan sosialnya. Seseorang dapat merasakan kesepian meskipun berada di tengah keramaian, sebaliknya individu yang menghabiskan waktu sendirian belum tentu merasa kesepian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulkan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, yang timbul ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang sesungguhnya, baik ditinjau dari segi kuantitas maupun kualitasnya.

2. Teori Keterikatan *(Attachment Theory)* dalam *Loneliness*

Menurut Bowlby (1988) teori keterikatan *(attachment theory)* adalah teori yang menjelaskan tentang kebutuhan manusia untuk membentuk ikatan emosioanal yang kuat dengan orang lain, terutama dengan figur kelekatan *(attachment figure)*. Teori ini menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan bawaan *(innate)* untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang dekat dan penuh makna dengan orang lain sejak lahir hingga sepanjang kehidupan.

Keterikatan merupakan ikatan emosional yang intens antara dua orang, di mana masing-masing pihak mencari kedekatan dan merasa lebih aman ketika berada dalam kehadiran figur keterikatan tersebut.

Sistem keterikatan berfungsi sebagai mekanisme survival yang memotivasi individu, terutama bayi dan anak-anak, untuk tetap dekat dengan pengasuh mereka untuk mendapatkan perlindungan dari bahaya. Sistem keterikatan ini tidak hanya berlaku pada masa kanak-kanak, tetapi terus berfungsi sepanjang kehidupan manusia. Kualitas keterikatan yang terbentuk pada tahap awal kehidupan seseorang membentuk *internal working model* (model kerja internal) mengenai persepsi terhadap diri sendiri maupun orang lain, yang kemudian mempengaruhi cara individu dalam membangun serta mempertahankan hubungan sosialnya ketika memasuki fase dewasa (Bowlby, 1988).

Menurut Bartholomew dan Horowitz (1991) pada masa dewasa, pola keterikatan dapat dikategorikan menjadi empat tipe berdasarkan model tentang diri *(self)* dan model tentang orang lain *(others)*, yaitu:

a. *Secure* (aman)

   Individu yang memiliki pola keterikatan *secure* cenderung memandang dirinya secara positif sebagai sosok yang layak untuk dicintai *(worthy of love)* dan pandangan positif tentang orang lain *(trustworthy and available).* Mereka merasa nyaman dengan keintiman dan otonomi, tidak cemas tentang ditinggalkan, dan tidak khawatir tentang orang lain terlalu dekat

dengan mereka. Mereka mampu menyeimbangkan kebutuhan akan kedekatan dengan kebutuhan akan kemandirian.

b. *Preoccupied (*terpreokupasi/cemas)

Individu yang memiliki pola *preoccupied* cenderung memandang dirinya secara negatif sebagai sosok yang tidak berharga *(unworthy)* tetapi berpandangan positif tentang orang lain. Mereka sangat menginginkan hubungan dan *approval* dari orang lain, cemas tentang ditinggalkan atau tidak dicintai, dan cenderung menjadi terlalu bergantung pada pasangan untuk *self-esteem* mereka.

c. *Dismissing-Avoidant* (menghindar-takut)

Individu dengan pola *dismissing-avoidant* memiliki pandangan positif tentang diri sendiri tetapi pandangan negatif tentang orang lain. Mereka menjaga kemandirian dengan cara menghindari hubungan dekat. Mereka meminimalkan pentingnya hubungan dan cenderung menekan atau menyangkal kebutuhan mereka akan kedekatan.

d. *Fearful-Avoidant* (menghindar-takut)

Individu yang memiliki pola *fearful-avoidant* cenderung memandang dirinya maupun orang lain secara negatif sekaligus. Mereka menginginkan hubungan dekat tetapi takut untuk terluka atau ditolak. Mereka cenderung menghindari keintiman karena takut tidak diterima, meskipun sebenarnya sangat menginginkan hubungan tersebut.

Menurut Weiss (1973) terdapat hubungan yang kuat antara pola keterikatan dengan pengalaman kesepian. Weiss menjelaskan bahwa *emotional*

loneliness secara spesifik berakar pada ketiadaan atau kehilangan figur keterikatan yang dekat dan intim. Sistem keterikatan yang tidak terpenuhi menciptakan perasaan kesepian emosional yang berbeda dari kesepian sosial. *Emotional loneliness* ditandai dengan perasaan kekosongan, kecemasan, dan kerinduan akan kedekatan emosional yang hanya dapat diatasi dengan membentuk atau memperbaiki ikatan keterikatan yang bermakna, bukan sekadar memperbanyak kontak sosial.

Individu yang tidak memiliki hubungan keterikatan yang aman cenderung lebih rentan terhadap kesepian emosional karena mereka tidak memiliki *secure base* atau *safe haven* yang memberikan rasa aman dan nyaman. Kehilangan figur keterikatan melalui kematian, perpisahan, atau putusnya hubungan menciptakan kekosongan emosional yang mendalam yang merupakan inti dari *emotional loneliness*.

3. Karakteristik *Loneliness*

Menurut Peplau dan Perlman (1981) terdapat tiga karakteristik dalam *loneliness*, yaitu:

a. *Loneliness results from deficiencies in the person's social relations*: kesepian muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki seseorang dirasa tidak mencukupi, baik dari segi jumlah maupun mutu hubungan yang terjalin. Seseorang dapat merasa kesepian bukan hanya karena sedikitnya jumlah hubungan sosial yang dimiliki, tetapi juga karena kualitas hubungan tersebut tidak memadai.

b. *Loneliness is a subjective phenomenon*: kesepian merupakan pengalaman subjektif dan tidak selalu berkaitan langsung dengan kondisi isolasi yang terjadi secara nyata. Seseorang bisa saja berada sendirian secara fisik tanpa merasa kesepian. Sebaliknya seseorang juga bisa merasa kesepian meskipun secara fisik berada di tengah orang lain.

c. *Loneliness is unpleasant and distressing*: kesepian selalu merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyebabkan tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan penjelasan Peplau dan Perlman (1981) bahwa *loneliness* adalah *"the unpleasant experience"* yang dialami ketika hubungan sosialnya mengalami kekurangan dalam cara yang penting.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Peplau dan Perlman (1981) menyebutkan terdapat dua faktor yang dapat memicu munculnya *loneliness* yaitu:

a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi adalah karakteristik yang menjadikan seseorang lebih rentan mengalami *loneliness*, yaitu:

1. Harga diri: Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung membangun persepsi negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga lebih sulit membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang memuaskan.

2. Keterampilan sosial: Kurangnya kemampuan dalam memulai percakapan, mempertahankan interaksi, atau membaca isyarat sosial dapat meningkatkan resiko kesepian.
3. *Introversion*: Individu yang sangat introvert mungkin memiliki kebutuhan sosial yang berbeda namun dapat mengalami kesulitan memenuhi kebutuhan akan kelekatan.
4. Usia: Kesepian dapat dialami pada berbagai tahap kehidupan dengan karakteristik yang berbeda.
5. Status perkawinan: Individu yang tidak menikah, bercerai, atau berpisah cenderung lebih rentan mengalami kesepian.
6. Jenis kelamin: Penelitian menunjukkan pola kesepian yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam hal ekspresi dan cara mengatasinya.
7. Pola kelekatan dengan orang tua: Pengalaman kelekatan yang aman pada masa kanak-kanak cenderung membentuk kemampuan yang lebih dalam menjalin hubungan di masa dewasa.
8. Pengalaman penolakan: Riwayat penolakan sosial dapat membuat individu lebih sensitif terhadap potensi penolakan di masa depan.

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi adalah peristiwa atau situasi yang memicu munculnya kesepian secara aktual, yaitu:

1. Perpindahan tempat tinggal: Berpindah ke kota atau lingkungan baru dapat memutus jaringan sosial yang ada.

2. Berakhirnya hubungan: Putus hubungan dengan pasangan, sahabat, atau kematian orang yang dicintai.
3. Perubahan status: Perubahan dari siswa menjadi mahasiswa, atau dari tinggal bersama menjadi hidup mandiri.
4. Jarak geografis: Tinggal jauh dari keluarga dan teman dekat, seperti yang dialami mahasiswa rantau.
5. Perubahan dalam dukungan sosial: Berkurangnya atau hilangnya sumber dukungan emosional yang instrumental.
6. Kondisi lingkungan: kondisi lingkungan yang tidak memberikan ruang yang kondusif bagi terjalinnya interaksi sosial maupun terbentuknya hubungan yang bermakna antar individu.

Menurut Weiss (1973) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness*, antara lain:

1) Ketiadaan ikatan emosional yang dekat *(lack of emotional attachment)*: Faktor ini merujuk pada tidak adanya figur kelekatan yang memberikan rasa aman, kehangatan, dan dukungan emosional. Ketiadaan hubungan inti seperti dengan pasangan romantis, orang tua, atau sahabat karib dapat menyebabkan *emotional loneliness*.
2) Ketiadaan integrasi sosial *(lack of social integration)*: Faktor ini berkaitan dengan tidak adanya jaringan sosial atau komunitas tempat individu merasa menjadi bagian dari kelompok. Ketika seseorang tidak memiliki lingkaran sosial untuk berbagi minat, aktivitas, atau pengalaman bersama, maka *social loneliness* akan muncul.

3) Kehilangan atau putusnya hubungan *(loss or disruption of relationship)*: Faktor ini mencakup pengalaman kehilangan hubungan yang signifikan melalui kematian, perceraian, perindahan, atau perubahan kehidupan lainnya. Kehilangan menciptakan kekosongan dalam kehidupan sosial dan emosional individu yang membutuhkan waktu untuk dipulihkan melalui pembentukan hubungan baru atau reorganisasi jaringan sosial yang ada.

5. Aspek-Aspek *Loneliness*

Weiss (1973) membedakan *loneliness* ke dalam dua bentuk atau aspek utama berdasarkan sumber kebutuhan relasional yang tidak terpenuhi, yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Untuk memahami munculnya kedua bentuk tersebut, Weiss mengemukakan enam kebutuhan relasional *(social provisions),* yaitu keterikatan *(attachment),* integrasi sosial *(social integration),* pengasuhan *(nurturance),* penegasan nilai diri *(reassurance of worth),* aliansi yang dapat diandalkan *(reliable alliance),* dan bimbingan *(guidance).*

Keenam kebutuhan tersebut merupakan fungsi dasar dari hubungan interpersonal. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan mengalami kekosongan relasional yang memicu *loneliness*. Kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat dipetakan ke dalam dua bentuk *loneliness* sebagai berikut:

a. *Emotional loneliness*

Emotional loneliness berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan relasional yang bersifat relasional yang bersifat intim dan personal, yaitu:

1. Keterikatan (*attachment*)
2. Aliansi yang dapat diandalkan (*reliable aliance*)
3. Bimbingan (*guidance*)

Individu yang tidak memiliki figur dekat yang memberikan rasa aman, tempat bergantung, dan arahan emosional, maka akan muncul perasaan kesepian yang bersifat mendalam.

b. Social loneliness

Social loneliness berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan relasional yang bersifat sosial dan kelompok yaitu:

1. Integrasi sosial (*social integration*)
2. Penegasan nilai diri (*reassurance of worth*)
3. Pengasuhan (*nurturance*)

Individu yang tidak merasa menjadi bagian dari kelompok sosial, tidak mendapatkan pengakuan, serta tidak memiliki peran dalam relasi sosial, maka akan muncul perasaan terisolasi secara sosial.

Menurut Perlman dan Peplau (1981) terdapat dua aspek *loneliness* antara lain:

1. Aspek Kognitif: *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang melibatkan proses kognitif dalam mempresepsikan dan mengevaluasi

hubungan sosial. Aspek ini berkaitan dengan adanya ketidakselarasan antara hubungan yang diharapkan oleh individu dengan hubungan sosial yang sesungguhnya dijalani dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek Afektif/ Emosional: Aspek ini melibatkan perasaan-perasaan negatif yang menyertai pengalaman kesepian, seperti kesedihan, kekosongan, kebosanan, kecemasan, dan perasaan tidak berharga. Pengalaman emosional ini bersifat menyakitkan dan tidak menyenangkan, yang mendorong individu untuk mencari cara mengurangi atau menghilangkan perasaan tersebut.

6. Dampak *Loneliness*

Loneliness tidak hanya merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap aspek kehidupan individu, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Dampak yang ditimbulkan dapat berlangsung dalam jangka pendek maupun jangka Panjang tergantung pada intensitas dan durasi *loneliness* yang dialami.

a. Dampak Psikologis

Loneliness berkaitan erat dengan berbagai masalah psikologis. Peplau dan Perlman (1981) menyatakan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman emosional negatif yang sering disertai perasaan sedih, hampa, tidak berharga, dan terisolasi. Jika berlangsung dalam waktu lama, *loneliness* dapat meningkatkan distress psikologis dan menurunkan kesejahteraan individu.

b. Dampak Sosial

Loneliness berdampak pada cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Individu yang mengalami *loneliness* cenderung menarik diri dari interaksi sosial, memiliki ekspektasi negatif terhadap hubungan interpersonal, serta merasa kurang diterima oleh lingkungan sosial (Perlman & Peplau, 1981).

c. Dampak Akademik

Dalam konteks mahasiswa, *loneliness* dapat berdampak pada fungsi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan dengan rendahnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya kepuasan terhadap kehidupan akademik (Diehl dkk., 2018).

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Harga diri merupakan suatu penilaian yang dibentuk oleh individu terhadap dirinya sendiri, yang tercermin melalui sikap penerimaan maupun penolakan terhadap diri sendiri, serta keyakinan yang dimiliki individu mengenai kapasitas, kebermaknaan, dan nilai dirinya sebagai seorang pribadi (Coopersmith, 1967). Penilaian tersebut bersifat relatif stabil dan berkembang melalui pengalaman interaksi sosial yang konsisten.

Rosenberg, dkk (1975) mendefinisikan harga diri sebagai sikap menyeluruh yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, yakni kecenderungan seseorang dalam memandang keseluruhan dirinya secara

positif maupun negatif. Rosenberg menekankan bahwa harga diri bukanlah kumpulan penilaian terhadap kemampuan spesifik, melainkan evaluasi umum mengenai keberhargaan diri.

Berdasarkan kedua pandangan tersebut, harga diri dapat disimpulkan sebagai evaluasi menyeluruh dan relatif stabil terhadap nilai diri, yang terbentuk melalui interaksi antara pengalaman pribadi dan penilaian sosial dari lingkungan.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (1967) terdapat empat aspek utama yang saling berkaitan dan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yaitu:

a. *Power* (Kekuatan)

Power mengacu pada sejauh mana individu merasa mampu memengaruhi lingkungan serta mengendalikan perilaku dan keputusan dirinya sendiri. Individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung merasa mampu mengendalikan tindakan-tindakannya dan meyakini bahwa setiap upaya yang dilakukannya berpotensi menghasilkan suatu perubahan berarti.

b. *Significance* (Keberartian)

Significance berkaitan dengan perasaan individu mengenai penerimaan, penghargaan, dan kasih sayang yang diterimanya dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupannya. Individu yang merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya cenderung mengembangkan harga diri yang lebih positif.

c. *Virtue* (Kebajikan)

Virtue merujuk pada sejauh mana individu menilai dirinya hidup sesuai dengan nilai moral, norma sosial, dan standar etika yang dianut. Penilaian positif terhadap aspek ini berkontribusi pada pembentukan harga diri yang sehat.

d. *Competence* (Kompetensi)

Competence berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mencapai prestasi, dan memenuhi tuntutan akademik maupun sosial. Pengalaman keberhasilan yang realistis akan memperkuat aspek kompetensi dalam harga diri.

Menurut Rosenberg (dalam Saiful & Nikmarijal, 2020) terdapat tiga dimensi dalam harga diri, diantaranya sebagai berikut:

1. Harga diri prestasi kerja *(performance self-esteem)*: Dimensi ini berkaitan dengan kapasitas intelektual, efikasi diri, serta rasa percaya diri yang dimiliki individu. Ciri utama dimensi ini adalah individu merasa dirinya cerdas, pandai, dan mampu dalam menyelesaikan berbagai hal.
2. Harga diri fisik *(physically self-esteem)*: Dimensi ini berkaitan dengan kondisi jasmani individu, mencakup kemampuan atletis, bentuk maupun postur tubuh, daya tarik fisik, serta pandangan terhadap perbedaan rasa tau etnis yang dimiliki.
3. Harga diri sosial *(social self-esteem)*: Dimensi ini berkaitan dengan cara individu memandang dirinya sendiri berdasarkan penilaian dan pandangan yang datang dari orang-orang di sekitarnya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa harga diri terbentuk melalui proses perkembangan yang panjang dan dipengaruhi oleh pengalaman sosial individu, terutama pada masa kanak-kanak dan remaja. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu:

a. Penerimaan dan Perlakuan Orang Tua

   Lingkungan keluarga yang hangat, penuh penerimaan, dan penghargaan terhadap anak berperan penting dalam pembentukan harga diri yang positif. Sebaliknya, penolakan dan kritik berlebihan dapat menurunkan penilaian diri individu.

b. Batasan dan Disiplin yang Konsisten

   Pemberian aturan dan disiplin yang jelas, konsisten, dan adil membantu individu mengembangkan rasa aman dan kontrol diri, yang mendukung terbentuknya harga diri yang sehat.

c. Pengalaman Keberhasilan

   Kesempatan untuk mengalami keberhasilan dalam berbagai tugas dan peran sosial memperkuat perasaan kompeten dan berharga dalam diri individu.

d. Penghargaan Sosial

   Pengakuan dan dukungan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, sekolah, dan kelompok sebaya, berperan dalam memperkuat evaluasi terhadap diri sendiri.

Menurut Mcloed dan Owens (dalam Saiful & Nikmarijal, 2020) terdapat empat faktor yang memengaruhi harga diri, yaitu:

1. Usia: pada masa kanak-kanak hingga remaja, perkembangan harga diri individu banyak dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, seperti orang tua, teman sebaya, serta guru selama mereka menjalani masa sekolah.
2. Ras: latar belakang ras serta keberagaman budaya tertentu dapat turut memengaruhi harga diri seseorang dalam hal kebanggaan dan penghargaan terhadap indentitas rasnya sendiri.
3. Etnis: dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terdapat kelompok etnis tertentu yang memandang sukunya memiliki derajat lebih tinggi dibandingkan kelompok lain, sehingga hal tersebut dapat turut memengaruhi harga diri individu yang bersangkutan.
4. Pubertas: masa remaja merupakan periode perlaihan antara fase kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan munculnya karakteristik seks sekunder serta berkembangnya kemampuan reproduksi, yang dapat menumbulkan perasaan menarik pada diri individu sehingga berdampak pada harga dirinya.
5. Berat badan: perubahan fisik pada remaja salah satunya tampak menonjol pada perubahan berat badan. Perubahan ini terjadi akibat kelenjar endokrin yang memproduksi hormon-hormon baru, yang kemudian memicu perubahan pada ciri seks primer dan skunder.

4. Pembentukan Harga Diri

Pembentukan harga diri pada individu berlangsung sejak awal kehidupan dan sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan lingkungan terdekat. Bradshaw (dalam Saiful & Nikmarijal, 2020) menjelaskan bahwa proses awal pembentukan harga diri telah dimulai sejak bayi memperoleh respons positif pertama dari orang sekitarnya, seperti sentuhan dan perhatian setelah kelahiran.

Sejalan dengan hal tersebut, Daradjat (dalam Saiful & Nikmarijal, 2020) mengemukakan bahwa harga diri telah mulai berkembang sejak individu berada pada masa kanak-kanak. Seorang anak memerlukan penghargaan, perhatian, serta kasih sayang dari orang tua sebagai fondasi awal terbentuknya harga diri yang positif. Perlakuan yang diterima anak dari orang tua maupun lingkungan sosialnya akan membentuk cara pandang individu dalam menilai dirinya sendiri. Harga diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan merupakan hasil dari proses belajar dan akumulasi pengalaman yang berlangsung sepanjang perkembangan individu.

Coopersmith (dalam Saiful & Nikmarijal, 2020) menyatakan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan harga diri pada diri anak. Pola asuh otoriter maupun permisif cenderung berkaitan dengan rendahnya harga diri, sedangkan pola asuh yang memberikan keseimbangan antara kontrol dan dukungan berkontribusi terhadap pembentukan harga diri yang lebih tinggi.

D. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diperoleh individu melalui hubungan sosial yang bermakna, baik dalam bentuk emosional, instrumental, informasional, maupun penilaian (House, 1981). Dalam konteks ini, keluarga dipandang sebagai sumber utama dukungan sosial karena memiliki kedekatan emosional, intensitas, interaksi, serta peran yang berkelanjutan dalam kehidupan individu. Dukungan keluarga dapat dikategorikan sebagai bagian dari dukungan sosial yang paling fundamental (Sarafino & Smith, 2011)

Menurut Friedman (2010) dukungan keluarga adalah suatu proses hubungan yang terjalin antara keluarga dengan lingkungan sosialnya, di mana dukungan tersebut dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk seperti jasa, informasi, maupun nasihat, sehingga individu yang menerimanya akan merasa dicintai, dihargai, dan merasakan ketentraman dalam hidupnya. Dukungan keluarga adalah segala bentuk upaya yang diberikan oleh anggota keluarga, baik berupa materi, sarana, maupun dukungan moral dalam saran, motivasi, bantuan nyata, serta penyampian informasi yang dibutuhkan (Hayati, 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan bagian integral dari dukungan sosial. Keluarga sebagai lingkungan sosial terdekat berperan dalam menyediakan bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian yang bersifat berkelanjutan. Melalui dukungan berupa perhatian, saran, motivasi, bantuan nyata, serta informasi,

keluarga membantu individu merasa disayang, dihargai, dan aman, sehingga dukungan keluarga menjadi bentuk dukungan sosial yang paling fundamental dalam kehidupan individu.

2. Aspek-Aspek Dukungan Keluarga

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa terdapat empat aspek dalam dukungan keluarga yaitu:

a. Dukungan Informasi

Dukungan informasi dapat diwujudkan dalam bentuk arahan, nasihat, maupun saran mengenai cara seseorang menjalankan sesuatu dengan baik, atau dapat pula dimanfaatkan sebagai sarana dalam mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi.

b. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang berkaitan dengan rasa kasih sayang, empati, serta kepedulian terhadap kondisi emosional seseorang, sehingga mampu menghadirkan perasaan dihargai, nyaman, diperhatikan, dan dicintai oleh individu yang menerimanya.

c. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan dipandang sebagai bentuk ekspresi rasa hormat, apresiasi, serta penilaian yang bersifat terhadap individu. Dukungan ini juga dapat hadir dalam wujud pujian maupun pemberian hadiah atas pencapaian atau hal yang telah dilakukan oleh seseorang.

d. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental berupa pertolongan yang bersifat langsung atau nyata, seperti memberikan bantuan finansial, meminjamkan barang, maupun memberikan bantuan nyata lainnya yang sesuai dengan kebutuhan individu yang bersangkutan.

Menurut Sarason, dkk (1990) terdapat beberapa aspek dukungan keluarga, yaitu:

1. Aspek ketersediaan *(availability)*

   Aspek ketersediaan merujuk pada ada tidaknya anggota keluarga yang dapat diandalkan untuk memberikan dukungan ketika dibutuhkan. Tidak hanya tentang kehadiran fisik, tetapi juga tentang kesiapan dan ketersediaan untuk membantu.

2. Aspek kesesuaian *(adequacy/satisfaction)*

   Aspek kesesuaian berkaitan dengan sejauh mana dukungan yang diberikan oleh keluarga memenuhi atau memuaskan individu. Dukungan yang afektif adalah dukungan yang sesuai dengan jenis kebutuhan, diberikan pada waktu yang tepat, dan dalam bentuk yang diinginkan penerima.

3. Aspek kualitas hubungan

   Aspek ini menekankan bahwa kualitas hubungan antara pemberi dan penerima dukungan sangat mempengaruhi efektivitas dukungan. Hubungan yang positif, penuh kepercayaan, dan saling menghormati memfasilitasi pemberian dan penerimaan dukungan yang lebih efektif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi dukungan keluarga yaitu:

a. Penerimaan

Faktor ini lebih menekankan pada kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang sesungguhnya dibutuhkan oleh individu yang memerlukan bantuan, sehingga penerima dukungan tidak merasa tidak nyaman atau terbebani dalam menerima bantuan yang diberikan.

b. Kemampuan

Individu yang menerima dukungan cenderung memperhatikan kondisi dan kapasitas dari pihak yang memberikan dukungan tersebut. Seseorang akan enggan untuk menerima bantuan apabila menyadari bahwa pemberi dukungan tidak memiliki kompetensi yang memadai atau tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk memberikan bantuan secara tepat.

c. Jenis Kelamin

Wanita kurang menerima dukungan dari pasangan mereka daripada pria yang tampaknya sangat bergantung pada teman wanita untuk dukungan yang diberikan.

Menurut Friedman (2010) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan keluarga, yaitu:

1. Internal keluarga: meliputi struktur keluarga, pola komunikasi, kekompakan, serta sistem nilai dan kepercayaan. Keluarga dengan komunikasi terbuka, hubungan harmonis, dan ikatan emosional yang kuat

cenderung mampu memberikan dukungan yang lebih efektif. Dinamika hubungan, termasuk konflik antar anggota, turut mempengaruhi kualitas dukungan.

2. Eksternal keluarga: mencakup kondisi di luar keluarga seperti dukungan sosial lingkungan, kondisi ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan dan pendidikan, serta kebijakan sosial. Keluarga dengan jaringan sosial luas dan akses sumber daya yang baik mampu memberikan dukungan yang memadai.
3. Tingkat pendidikan keluarga: khususnya pengambilan keputusan, mempengaruhi pemahaman tentang pentingnya dukungan serta cara memberikan dukungan yang tepat terhadap kebutuhan fisik, emosional, dan psikologis anggota keluarga.
4. Sumber daya keluarga: terdiri dari sumber daya material, waktu, dan emosional. Keterbatasan pada salah satu sumber daya tersebut dapat menghambat kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan secara optimal.

4. Tujuan Dukungan Keluarga

Menurut Friedman (2018) terdapat beberapa tujuan dari dukungan keluarga, yaitu:

a. Menciptakan lingkungan sosial yang suportif, sehingga keluarga hidup dalam kondisi yang lebih baik dibandingkan tanpa dukungan tersebut.

b. Mengurangi atau menyangga dampak negatif dan meningkatkan kesehatan mental individu, termasuk memelihara kesejahteraan psikologis anggota keluarga secara langsung.
c. Berfungsi sebagai strategi pencegahan, membantu mengurangi stres atau kecemasan akibat tekanan hidup dan situasi negatif.
d. Membantu orientasi terhadap tugas sosial dan peran keluarga dalam kehidupan besar, termasuk bantuan praktis seperti finansial, merawat anak atau anggota sakit, pekerjaan rumah, dan dukungan sehari-hari selama masa krisis.

E. Hubungan Harga Diri dengan Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau

Loneliness merupakan suatu pengalaman yang bersifat subjektif yang timbul sebagai akibat dari ketidakselarasan antara hubungan sosial yang diidamkan oleh individu dengan hubungan sosial yang sesungguhnya dimiliki dalam hidupnya (Peplau & Perlman, 1981). Pengalaman ini sangat dipengaruhi oleh proses evaluasi kognitif individu terhadap diri sendiri dan relasi sosialnya. Salah satu faktor internal yang berperan dalam proses evaluasi tersebut adalah harga diri.

Rosenberg, dkk (1975) menjelaskan bahwa harga diri merupakan penilaian menyeluruh yang dimiliki individu terhadap nilai dan kebermaknaan dirinya. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif serta meragukan penerimaan sosial dari lingkungannya. Keraguan ini menyebabkan individu lebih sensitif terhadap isyarat penolakan sosial dan

menafsirkan interaksi sosial secara negatif, sehingga meningkatkan persepsi bahwa hubungan sosial yang dimiliki tidak memadai. Kondisi ini memperbesar kesenjangan antara kebutuhan afiliasi dengan realitas hubungan sosial yang pada akhirnya memicu *loneliness.*

Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri berkaitan erat dengan perasaan kompeten dan bermakna dalam lingkungan sosial. Individu yang merasa tidak memiliki nilai atau kontribusi dalam relasi sosial, ia cenderung menarik diri dan menghindari kelekatan emosional yang merupakan inti dari *emotional loneliness* (Weis, 1973). Pada mahasiswa rantau, kondisi tersebut dapat semakin diperkuat oleh tuntutan adaptasi sosial di lingkungan baru yang menuntut kepercayaan diri dan keterbukaan interpersonal.

Fiqran, dkk (2025) menemukan bahwa harga diri berhubungan negatif signifikan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa, di mana mahasiswa dengan harga diri rendah menunjukkan tingkat *loneliness* yang lebih tinggi. Helsa, dkk (2025) menunjukkan bahwa *loneliness* berperan dalam hubungan antara faktor keluarga dan harga diri pada dewasa awal, yang mengindikasikan keterkaitan antara harga diri dengan pengalaman kesepian.

Berdasarkan uraian teoritis dan temuan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa harga diri berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi cara individu mengevaluasi diri dan hubungan sosialnya. Evaluasi diri yang negatif meningkatkan kerentanan individu dalam menafsirkan relasi sosial secara tidak memuaskan, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat *loneliness*.

Dengan demikian, harga diri dipandang memiliki hubungan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau.

F. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau

Dukungan keluarga merupakan bagian dari dukungan sosial yang bersumber dari anggota keluarga dan mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, serta penghargaan (House, 1981). Dukungan ini berfungsi sebagai rasa aman dan penerimaan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu.

Dalam perspektif teori keterikatan, keluarga berperan sebagai *secure base* yang memberikan rasa aman emosional dan kenyamanan psikologis (Bowlby, 1988). Individu yang merasakan dukungaan keluarga yang konsisten dan responsif, kebutuhan kelekatan emosional dapat terpenuhi sehingga risiko *emotional loneliness* menjadi lebih rendah. Sebaliknya kurangnya dukungan keluarga dapat menimbulkan perasaan tidak memiliki figur tempat bergantung secara emosional, yang meningkatkan kerentanan terhadap *loneliness* (Weiss, 1973).

Peplau dan Perlman (1981) menekankan bahwa *loneliness* lebih dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal dibandingkan kuantitas hubungan sosial. Dukungan keluarga yang rendah mencerminkan kualitas relasi yang kurang hangat dan suportif, sehingga individu menilai hubungan sosialnya sebagai tidak memuaskan. Penilaian ini memperbesar kesenjangan antara hubungan yang

diharapkan dengan hubungan yang dimiliki, yang pada akhirnya memicu *loneliness*.

Dwisetyo (2024) menemukan bahwa dukungan keluarga yang baik berhubungan signifikan dengan tingkat *loneliness* yang lebih rendah pada dewasa awal. Mufarrohah, dkk (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan *loneliness* pada dewasa awal, dengan keluarga sebagai salah satu sumber dukungan utama.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian empiris, dukungan keluarga berfungsi sebagai sumber rasa aman emosional yang memengaruhi kualitas pengalaman hubungan sosial individu. Dukungan keluarga yang rendah meningkatkan kesenjangan antara kebutuhan afiliasi dan hubungan yang dirasakan, sehingga memperbesar risiko munculnya *loneliness*. Oleh karena itu, dukungan keluarga dipandang memiliki hubungan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau.

G. Hubungan Harga Diri dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau

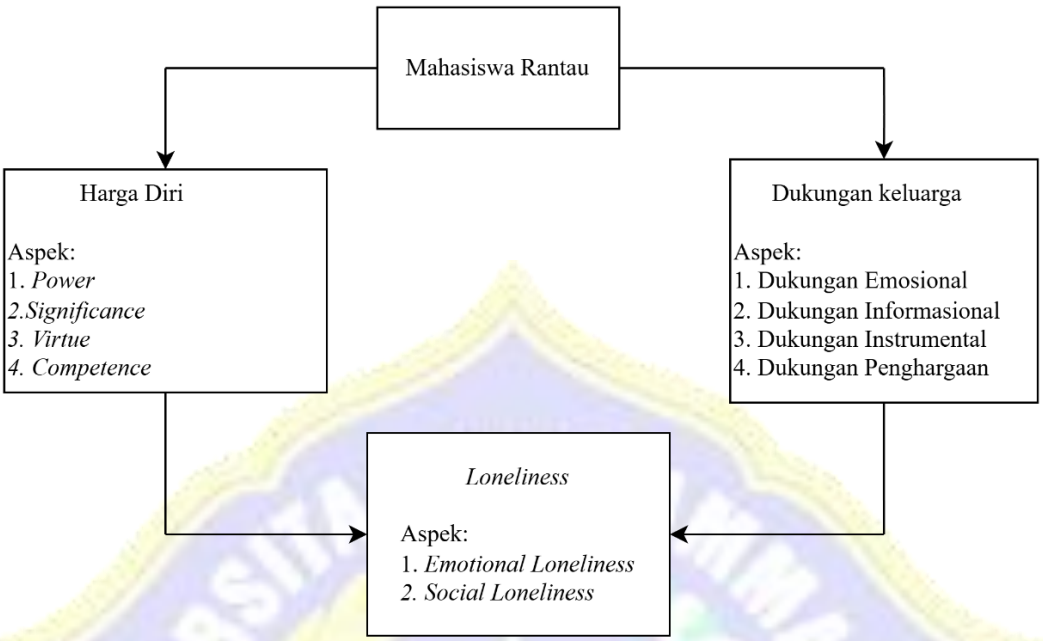
Harga diri dan dukungan keluarga merupakan faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan dalam memengaruhi tingkat *loneliness*. Dukungan keluarga yang positif menyediakan lingkungan emosional yang aman dan penuh penerimaan, yang berkontribusi terhadap pembentukan evaluasi diri yang positif dan harga diri yang sehat (Coopersmith, 1967; Bowlby, 1988). Individu yang merasa diterima dan

dihargai oleh keluarganya cenderung mengembangkan kepercayaan diri dalam menjalin hubungan sosial.

Harga diri yang positif memungkinkan individu untuk berinteraksi secara lebih terbuka, adaptif, dan percaya diri, sehingga kebutuhan afiliasi dapat terpenuhi dan risiko *loneliness* menurun. Sebaliknya, kombinasi antara harga diri rendah dan dukungan keluarga yang kurang dapat memperkuat pola kognitif negatif terhadap diri dan relasi sosial, yang memperbesar kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki (Peplau & Perlman, 1981).

Penelitian Helsa, dkk (2025) menemukan bahwa *loneliness* berperan sebagai mekanisme psikologis yang menghubungkan faktor keluarga dan harga diri pada dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan harga diri secara simultan bekontribusi pada tingkat *loneliness.* Dengan demikian, pada mahasiswa rantau, kombinasi harga diri yang positif dan dukungan keluarga yang memadai berperan penting dalam menurunkan tingkat *loneliness*.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

I. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang disusun oleh peneliti dan kebenarannya harus dibuktikkan melalui proses pengujian. Perumusan hipotesis didasarkan pada rumusan masalah serta landasan teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel dalam penelitian (Azwar, 2018). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_1 : Terdapat hubungan antara harga diri dan dukungan keluarga dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

H_2 : Terdapat hubungan antara harga diri dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

H_3 : Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.