



Gambaran Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Sarjana (S1) Rantau

Astha Christie Sembiring¹, Made Padma Dewi Bajirani²

^{1,2}Universitas Udayana

Received: 15 Oktober 2024
Revised: 29 Oktober 2024
Accepted: 14 November 2024

Abstract

Students who relocate far from their families often grapple with the challenges of adjusting to a new environment, which frequently leads to feelings of loneliness. This loneliness, prevalent among students living away from home, can impede personal growth and have detrimental effects on their well-being if left unaddressed. The primary objective of this study is to explore and characterize the experience of loneliness among regional students. Employing a qualitative methodology with a phenomenological approach, individual analysis units were utilized. The study participants comprised three undergraduate students who had relocated for over three years and had encountered loneliness during their migration. Purposive sampling was employed to select participants, and data were gathered through semi-structured interviews. The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) technique was applied for data analysis. The findings of the analysis yielded five main themes: the conceptualization of loneliness, manifestations of loneliness, the impact of loneliness, triggers of loneliness, and coping strategies for loneliness. Each migrating undergraduate student possesses a unique perspective on loneliness. Loneliness manifests in various forms, such as experiencing isolation in their living environment and on-campus. Furthermore, loneliness adversely affects motivation, disrupts sleep patterns, and heightens emotional sensitivity. The study also revealed that loneliness intensifies in the absence of activities and when confronted with the challenges of living away from home. Various coping mechanisms, including social interaction, engaging in activities, journaling, and accepting one's current situation, were employed to mitigate loneliness during migration. The study's implications underscore the importance of educating migrant students about the nature of loneliness and assisting parents in sensitively addressing the phenomenon of loneliness among migrating students.

Keywords: Loneliness, Regional Students, Phenomenology Study, IPA.

(*) Corresponding Author: asthasembiring05@gmail.com

How to Cite: Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Sarjana (S1) Rantau. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592>.

PENDAHULUAN

Pergi dari daerah yang menjadi tempat seseorang tumbuh besar ke daerah lainnya untuk menjalani kehidupan atau mencari pengalaman sering disebut sebagai merantau (Sholik dkk., 2016). Istilah ‘merantau’ sendiri telah menjadi hal yang umum bahkan menjadi tradisi di kalangan masyarakat tertentu. Salah satunya adalah masyarakat Minangkabau yang menganggap merantau sebagai sebuah tradisi dan wajib dijalankan oleh orang-orang yang mulai beranjak usia dewasa (Angelia & Hasan, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa merantau bukan sekadar melakukan perjalanan ke tempat asing melainkan merupakan kesempatan untuk meningkatkan kualitas diri. Aktivitas merantau banyak ditemukan pada orang-orang yang sedang menjalani kehidupan perkuliahan. Inayati dan Uyun (2019)

menjelaskan bahwa sebagian besar yang merantau, khususnya di Indonesia, merupakan remaja yang mencari perguruan tinggi yang lebih baik. Menempuh pendidikan tinggi menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kualifikasi diri demi mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Memilih untuk berproses di perguruan tinggi yang berada jauh dari kampung halaman pastinya bukan suatu hal yang diputuskan tanpa dasar yang kuat. Terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa untuk merantau yaitu untuk mencari pendidikan yang lebih baik, bebas kendali dari orang tua, ingin merasakan sesuatu yang baru di daerah yang baru, mengetahui dan mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, dan ingin melatih diri agar lebih mandiri (Vivianti dkk., 2019).

Seorang mahasiswa perantau tidak hanya mendapatkan kesempatan meningkatkan kemampuan akademik dan non-akademik tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk belajar budaya baru dan memperluas relasi. Hal tersebut sejalan dengan studi literatur tentang motivasi pelajar yang merantau ke luar negeri bahwa dengan mengejar pendidikan ke luar negeri, pelajar dapat menjadi mahir dalam bahasa asing, meningkatkan kompetensi akademik, mengembangkan kompetensi antar budaya, membangun relasi atau hubungan profesional secara internasional, membentuk kualitas pribadi, dan meningkatkan prospek pekerjaan (Nghia, 2019). Disisi lain, mahasiswa yang merantau akan dihadapkan dengan situasi dan kondisi lingkungan yang berbeda dengan kampung halamannya. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang merantau karena harus menyesuaikan diri untuk bertahan hidup di lingkungan yang baru. Banyaknya perubahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang merantau dapat memicu tekanan psikologis. Setyahandayani (2019) menemukan bahwa salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa rantau adalah kesepian. Perubahan yang dihadapi mahasiswa ketika merantau yaitu harus tinggal di tempat yang berbeda dengan tempat tinggal yang sebelumnya (tinggal di kost, apartemen, atau kontrakan) dan mampu mengurus kebutuhan diri sendiri tanpa bantuan orang tua.

Pada dasarnya, setiap individu adalah manusia yang memiliki karakteristik sebagai makhluk sosial yang memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan sesamanya. Namun, kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan memunculkan kesepian dalam dirinya. Menurut Yuldashev dkk., (2021), istilah “kesepian” berarti dihina, ditinggalkan, dipisahkan satu dengan yang lain, pribadi yang kurang komunikatif, dan merupakan suatu tanda pengalaman subjektif dalam kondisi dikucilkan dari masyarakat. Dalam penelitian Dianti dan Diantina (2020) dijelaskan bahwa hal yang sering menjadi pemicu munculnya kesepian adalah adanya ketidakpuasan yang dirasakan individu atas hubungan interpersonalnya.

Menurut Munir dkk (2015), kesepian merupakan hal umum yang dapat diamati dalam diri remaja dimana kehidupan universitas merupakan transisi dalam kehidupan remaja. Dalam penelitian Nurlayli dan Hidayati (2014) ditemukan bahwa 40 dari 50 mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarganya merasakan kesepian. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 25 mahasiswa sarjana Universitas Udayana yang merantau, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan pernah mengalami kesepian selama di perantauan. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa terdapat 23 dari 25 partisipan pernah mengalami kesepian selama merantau dan kesepian dapat terjadi ketika tidak ada

tempat bagi mahasiswa rantau untuk menyalurkan apa yang sedang dirasakan dan dipikirkan. Sejalan dengan penelitiannya Permana (2021) yang menyebutkan bahwa kesepian sebagai suatu kondisi dimana tidak adanya seorang pun disisinya untuk diajak mengobrol, bercerita, dan berbagi kekhawatiran.

Bali, sebagai destinasi yang populer bagi mahasiswa merantau di Indonesia, menawarkan lingkungan yang menakjubkan serta kekayaan budaya. Menurut Rustya & Zaini (2020) mahasiswa seringkali memilih untuk merantau dan menempuh pendidikan tinggi di Bali karena berbagai alasan yang menarik. Bali menawarkan keindahan alam, kekayaan budaya, dan warisan sejarah yang menjadi pengalaman unik bagi banyak mahasiswa. Meski demikian, dibalik keindahan alamnya, terdapat pengalaman kesepian yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional para mahasiswa, khususnya yang merantau. Didukung juga dalam penelitian Setyahandayani (2019) yang menerangkan bahwa pengalaman kesepian di kalangan mahasiswa sarjana yang merantau di Bali menjadi fenomena menarik untuk diteliti karena berkaitan erat dengan proses penyesuaian diri, pembentukan identitas, dan kesejahteraan psikologis.

Fenomena kesepian yang ditemukan pada kalangan mahasiswa rantau menjadi salah satu permasalahan yang dapat menghambat perkembangan diri. Perasaan kesepian dapat memicu siklus menyalahkan diri sendiri, harga diri yang rendah, dan kondisi ketidaknyamanan mendalam yang dapat menyebabkan masalah pada diri individu tersebut (Tanzil dkk., 2022). Individu yang merasa kesepian lebih sering memperhatikan hal-hal yang negatif dari lingkungan sekitar dan hal ini dapat berdampak pada menurunnya kesehatan. Dalam penelitiannya Williams & Braun (2019) disebutkan bahwa kesepian berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan secara fisik, mental, serta psikologis individu. Kesepian dapat memberikan efek yang merugikan bagi individu, seperti tekanan darah yang tinggi, obesitas, stres, penyakit jantung, dan hipertensi (Pramasella, 2019). Dalam penelitian Larasati (2020) juga dijelaskan bahwa kesepian yang dialami mahasiswa rantau dapat menimbulkan stres apabila tidak diatasi dengan baik.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2010). Menurut Yusuf (2014) penelitian fenomenologi berfokus untuk menggali, memahami, dan menafsirkan arti fenomena, peristiwa, dan bagaimana kaitannya dengan orang-orang biasa dalam situasi tertentu. Seorang peneliti yang melakukan penelitian dengan pendekatan fenomenologis harus mau masuk ke dalam pengalaman seseorang dan mau report dengan fenomena apa saja yang muncul dalam pengalaman seseorang tersebut (Kahija, 2017).

Dalam pemilihan responden untuk penelitian ini, peneliti menetapkan dua kriteria yaitu: 1. Kriteria inklusi: a) Partisipan merupakan mahasiswa yang sedang merantau di Bali; b) Mahasiswa sarjana yang aktif berkuliah; c) Partisipan mengalami kesepian ketika di perantauan. 2. Kriteria eksklusi: a) Mahasiswa yang

berasal dari Bali; b) Mahasiswa rantau yang tinggal bersama orang tua di perantauan. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah ada. *Purposive sampling* merupakan sebuah metode sampling non-random sampling dimana periset memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset (Lenaini, 2021). Partisipan dipilih dengan cara menyeleksi calon partisipan yang turut berpartisipasi dalam sebuah studi pendahuluan dan sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik penggalan data mengacu pada bagaimana cara peneliti mendapatkan data yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan penelitian. Terdapat macam-macam teknik penggalan data dalam penelitian kualitatif yaitu dengan melakukan observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi (Sugiyono, 2013).

Teknik pengorganisasian data mengacu pada bagaimana peneliti mengorganisasikan data-data penelitian yang sudah dikumpulkan. Dalam penelitian kualitatif, hasil dokumentasi dari wawancara dengan subjek penelitian yang berupa rekaman audio. Kemudian, isi rekaman audio tersebut ditulis kembali ke dalam sebuah dokumen dan dinamakan sebagai catatan verbatim. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA berfokus pada bagaimana partisipan sebagai orang yang mengalami langsung peristiwa tertentu menafsirkan pengalamannya (Kahija, 2017). Dalam penelitian ini uji kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, mengadakan *member check*, serta menggunakan bahan referensi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi teori. Teknik triangulasi teori artinya melakukan sinkronisasi antar hasil penelitian dengan teori yang digunakan dimana peneliti dapat mencari teori yang lebih tepat ketika terjadi ketidaksesuaian (Kahija, 2017).

KAJIAN PUSTAKA

Kesepian

Kesepian atau yang dalam bahasa Inggris disebut dengan *loneliness*, menurut Perlman & Peplau (1982) adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika ada kesenjangan yang bersifat subjektif antara yang diinginkan dan yang dirasakan atas ketersediaan dan kualitas interaksi sosial. Kesepian (*loneliness*) didefinisikan sebagai ketidaknyamanan psikologis yang kita rasakan saat kita merasa hubungan sosial kita kurang memadai (Taylor dkk., 2018). Kesepian merupakan pengalaman subjektif, sebuah hasil refleksi dari apa yang individu rasakan dan pikirkan tentang kehidupan interpersonalnya dan tidak dapat disamakan dengan kesendirian (Franzoi, 2006). Menurut Oxford Advanced Learner's Dictionary, *loneliness* adalah perasaan tidak bahagia dikarenakan individu tidak mempunyai teman atau individu lain untuk berbicara. Dapat disimpulkan bahwa kesepian dapat dikatakan sebagai bentuk respon individu yang melibatkan perasaan dan pikiran. Perasaan kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam diri individu dan berasal dari penilaian individu terhadap bagaimana hubungan sosialnya dengan individu lain.

Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa berarti orang yang belajar di perguruan tinggi. Panjaitan dkk. (2019) mendefinisikan mahasiswa

sebagai individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pendidikan di perguruan tinggi dengan rentang usia 18 tahun hingga 30 tahun. Menurut Setyadi dkk. (2021), mahasiswa merupakan aset suatu bangsa karena mahasiswa adalah sekelompok orang yang terlatih dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan keterampilan. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah pelajar yang menjalani suatu program tertentu dan bidang studi tertentu dalam sebuah lembaga pendidikan tinggi.

Mahasiswa Rantau

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, merantau berarti berlayar untuk mencari penghidupan dari satu sungai ke sungai lain, pergi ke negeri lain atau pergi mencari penghidupan ke tempat yang tidak berapa jauh. Pada umumnya, kegiatan merantau berarti pindahnya seseorang ke wilayah baru (Albahi, 2021). Menurut Ramesh Rao (2013), merantau adalah pergi atau berpindah dari suatu daerah ke daerah yang lain. Merantau dianggap sebagai sebuah tradisi meninggalkan kampung halaman untuk mencari penghidupan yang lebih baik (Larasati, 2020). Dalam konteks mahasiswa rantau, berarti seseorang pergi ke daerah lain yang merupakan lokasi perguruan tinggi tempat dirinya menimba ilmu. Hal ini sejalan dengan definisi mahasiswa rantau, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yaitu individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis. Berdasarkan hal di atas mahasiswa rantau merujuk pada mahasiswa yang tinggal di luar kota atau wilayah tempat mereka menempuh pendidikan tinggi. Mereka sering kali pindah dari rumah mereka untuk belajar di perguruan tinggi atau universitas di tempat yang berbeda.

HASIL

Analisis data yang dilakukan peneliti telah menghasilkan temuan-temuan dan dibuat dalam bentuk tema-tema. Peneliti berupaya untuk mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan tema-tema yang diperoleh selama melakukan analisis data menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Berdasarkan hasil analisis data tersebut, peneliti memperoleh tabel yang berisikan tema induk dan tema superordinat antarpartisipan yang ditunjukkan dibawah ini.

Tabel 1. Tema Induk dan Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Superordinat
Arti Kesepian	Pandangan terhadap kesepian
Bentuk Kesepian	Momen Kesepian sebagai Mahasiswa Rantau
Pengaruh Kesepian	Menurunnya motivasi Kesulitan untuk tidur Menjadi lebih sensitif
Pemicu Kesepian	Tidak adanya kegiatan Menghadapi situasi sulit
Upaya Mengatasi Kesepian	Melakukan interaksi sosial Melakukan kegiatan yang bermanfaat Journaling Menerima kondisi saat ini

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, peneliti menemukan bahwa bentuk kesepian yang dialami oleh masing-masing mahasiswa rantau memiliki keunikan. Ditemukan juga bahwa terdapat hal-hal yang menjadi pemicu terjadinya kesepian dan berdampak pada kehidupan sehari-hari di perantauan. Dalam menghadapi kesepian yang terjadi di perantauan tersebut, peneliti menemukan bahwa para mahasiswa rantau memiliki beragam upaya untuk mengatasi kesepian. Mengacu pada tabel sebelumnya, peneliti berusaha untuk menjelaskan setiap tema induk secara naratif.

Arti Kesepian

Arti kesepian bagi masing-masing partisipan memiliki keunikan atau cara pandang yang berbeda-beda. Hal tersebut mencakup sebagai adanya perasaan kekosongan, perasaan tidak dimengerti oleh sekitar, dan tidak terpenuhinya keinginan untuk berbagi cerita. Partisipan CL menuturkan bahwa perasaan kosong atau hampa yang dirinya rasakan mengarah pada sesuatu yang tidak terpenuhi dari dalam dirinya. Peneliti menemukan bahwa kesepian yang dirasakan CL berakar dari kurang terpenuhinya keinginan untuk merasakan kehangatan dari keluarganya. Partisipan AT menuturkan bahwa kesepian tidak hanya bisa terjadi saat sedang sendirian tetapi juga bisa terjadi saat sedang berada di keramaian. AT menjelaskan bahwa situasi sendirian tidak menjamin seseorang merasa kesepian. Partisipan PP menuturkan bahwa kesepian dan sendiri adalah dua hal yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan kesepian merupakan suatu perasaan yang muncul ketika dirinya merasa tidak memiliki seseorang yang bisa diajak berbagi cerita. Berdasarkan penuturan masing-masing partisipan, arti kesepian mengarah pada adanya kesenjangan antara harapan-harapan dalam menjalin hubungan sosial dan kenyataan yang dihadapi ketika berhubungan sosial. Dari berbagai arti kesepian yang dituturkan, para partisipan kemudian menjelaskan bagaimana bentuk kesepian yang dialami

Bentuk Kesepian

Sebagai mahasiswa rantau, kesepian yang dialami didominasi dengan adanya kesendirian yang dirasakan secara emosional akibat perubahan hidup atau menghadapi lingkungan yang baru. Peneliti menemukan bahwa CL membutuhkan adanya kehadiran orang-orang terdekat di perantauan, seperti keluarga dan teman-teman dekat. CL merasa kesepian ketika dirinya merayakan ulang tahun dan tahun baru sendirian tanpa kehadiran orang-orang terdekatnya. Demikian juga AT merasa sangat kesepian ketika melihat tetangganya di kost sedang bersenang-senang bersama. Peneliti menemukan bahwa AT memiliki keinginan untuk menjalin pertemanan dengan sekitarnya. Namun, pada saat itu, AT tidak saling kenal dengan tetangganya sehingga AT merasa tidak punya teman. Partisipan PP juga merasa kesepian ketika tidak ada orang yang bisa dirinya ajak untuk berbagi pengalaman. Hal ini dikarenakan PP membutuhkan informasi-informasi tertentu untuk membantu dirinya mengenal lingkungan baru yang ada di sekitarnya. PP merasa tidak ada teman yang bisa dirinya tanyakan atau ajak diskusi tentang kehidupan di perantauan.

Pengaruh Kesepian

Kesepian memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dan pengaruh yang dirasakan dapat berbeda-beda setiap orang bergantung pada latar belakang kehidupan seseorang tersebut.

a. Menurunnya motivasi

Partisipan CL merasa kurang bersemangat dalam hal memulai aktivitasnya karena kesepian yang dirasakannya. Khususnya, ketika ingin bangun dari tidurnya dan bersiap untuk berangkat ke kampus. Peneliti menemukan bahwa kesepian yang sering dialami CL berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan fisik yang akan menghambat produktivitas. AT juga menjadi kurang bersemangat dalam menjalani kehidupan perkuliahannya. Namun, hal tersebut tidak terlalu mempengaruhi nilai akademik AT karena dirinya cenderung menerima segala hal yang kurang bisa dirinya pahami.

b. Kesulitan untuk tidur

Partisipan CL merasa bahwa waktu tidurnya menjadi berantakan dan membuat dirinya sering mengantuk di kelas. Peneliti menemukan bahwa waktu tidur yang berantakan tersebut mengganggu konsentrasi CL saat belajar di kampus. Peneliti juga menemukan bahwa partisipan AT merasa ada sesuatu yang mengganggu dalam pikirannya sehingga menjadi sulit untuk tidur atau bahkan lebih mudah untuk terbangun di tengah-tengah tidurnya.

c. Menjadi lebih sensitif

Hasil analisis menemukan bahwa CL dan AT cenderung merasa ketidaknyamanan secara emosional karena kesepian yang dialami. AT merasa bahwa dirinya menjadi lebih sensitif terhadap situasi sekitarnya dikarenakan kesepian. Peneliti menemukan bahwa pengalaman emosional yang dihadapi AT ketika kesepian menjadi tantangan tersendiri bagi AT.

Pemicu Kesepian

Kesepian yang dialami oleh seseorang memiliki pemicu yang berbeda-beda. Pada bagian pemicu kesepian ini akan dijelaskan mengenai hal-hal yang dapat memicu kesepian di perantauan.

a. Tidak adanya kegiatan

Partisipan CL merasa bahwa kesepian dapat masuk ke dalam dirinya ketika sedang tidak ada kesibukan. Peneliti menemukan bahwa CL rentan merasakan kesendirian di kost ketika sedang tidak melakukan apapun. Demikian juga PP merasa kesepian muncul karena tidak ada kegiatan sama sekali. PP merasa bahwa dirinya tidak akan terlalu berfokus pada kesepian ketika dirinya memiliki kegiatan.

b. Menghadapi situasi sulit

Peneliti menemukan bahwa dua dari tiga partisipan menghadapi berbagai perubahan hidup di perantauan. CL dan AT merasa bahwa terdapat kesulitan dalam menjalani hidup sendirian tanpa bantuan keluarga di perantauan. Hal ini kemudian memicu kesepian kedua partisipan.

Upaya Mengatasi Kesepian

Kesepian dianggap sebagai sebuah ketidaknyamanan psikologis yang muncul dikarenakan adanya kebutuhan untuk berhubungan sosial tidak terpenuhi

a. Melakukan interaksi sosial

Partisipan AT berupaya untuk mengatasi kesepian dengan melakukan interaksi sosial bersama teman-temannya. AT merasa bahwa kehadiran teman-temannya memberikan makna tersendiri bagi dirinya sendiri. Partisipan AT menjelaskan bahwa dirinya menemukan banyak hal positif yang bisa diambil dari interaksi sosialnya bersama teman-teman. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang berkualitas memberikan dampak yang positif pada perkembangan

diri seseorang. AT merasa bahwa dirinya mengalami proses belajar menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

b. Melakukan aktivitas yang bermanfaat

Partisipan CL berusaha untuk menghindari kesepiannya dengan cara melakukan berbagai kegiatan yang membuat dirinya tetap sibuk, seperti terlibat dalam kegiatan-kegiatan di kampus, membaca buku, dan menonton film. Hal ini dikarenakan kesepian dapat terjadi pada mahasiswa rantau ketika memiliki banyak waktu luang atau tidak memiliki kegiatan apapun dalam waktu yang panjang. Selain itu, CL memutuskan untuk bekerja *part-time* di sela-sela perkuliahannya agar terhindar dari kesepian. CL merasa bahwa dirinya cenderung merasa kosong apabila hanya berdiam diri di kost tanpa ada yang menemani dirinya.

c. Journaling

Partisipan AT berupaya untuk mengatasi kesepian yang dirasakannya dengan menulis keresahannya. AT sudah terbiasa untuk menulis ketika ada keresahan atau kegelisahan dalam pikirannya. Peneliti juga menemukan bahwa AT merasakan adanya pengalaman positif dari menulis keresahan yang dirinya lakukan. Dengan menulis tersebut, AT dapat menuangkan isi pikiran dan perasaannya sehingga membuat dirinya menjadi lebih lega.

d. Menerima kondisi saat ini

Partisipan PP berupaya mengatasi kesepiannya dengan merangkul rasa kesepian itu sendiri. Peneliti menemukan bahwa PP berusaha untuk berpikir positif terhadap kesepiannya dan memotivasi diri untuk tetap menjalani aktivitas sehari-hari.

PEMBAHASAN

Pada bagian pembahasan ini, peneliti akan menelaah temuan-temuan tema induk tersebut berdasarkan teori serta hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya.

Arti Kesepian

Menurut Marisa & Afriyeni (2019), kesepian adalah perasaan subjektif yang tidak menyenangkan dan merasa sendiri dikarenakan tidak tercapainya keinginan untuk berhubungan sosial sehingga menimbulkan ketidakpuasan dalam diri individu tentang hubungan sosialnya dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa arti kesepian yang dimiliki oleh ketiga partisipan mengacu pada keadaan kekosongan, merasa tidak ada orang yang memahami, dan merasa tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbagi cerita.

Keadaan kekosongan atau perasaan hampa yang ditemukan dalam partisipan CL menunjukkan bahwa dirinya merasa kehilangan kehangatan dari keluarganya ketika di perantauan. Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa rantau karena harus tinggal terpisah dari keluarga dan hidup sendirian di perantauan. Seperti yang disebutkan dalam hasil penelitian Permana & Astuti (2021) bahwa kesepian mengacu tentang kondisi dimana seseorang membutuhkan orang lain untuk bercerita, hilangnya figur yang dicintai, dan berada jauh dari keluarga. Keadaan dimana tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbagi cerita yang ditemukan dalam partisipan PP menunjukkan adanya perasaan kesendirian dan kurangnya interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan teori yang disebutkan Austin dalam Marisa & Afriyeni (2019) tentang salah satu dimensi kesepian yaitu *belonging and affiliation* yang mengacu tentang perasaan individu ketika tidak ada hubungan yang dapat dirinya jalin dengan orang lain.

Bentuk Kesepian

Kesepian ini sering terjadi ketika para mahasiswa rantau masih dalam proses mengenal lingkungan sekitar perantauannya. Secara konseptual, Bruno dalam Pramasella (2019), menerangkan bahwa kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Hal ini menandakan bahwa pengalaman kesepian yang dituturkan para partisipan mengacu tentang ketidaknyamanan secara psikologis akibat transisi yang mengharuskan seseorang untuk tinggal jauh dari keluarga, tidak tercapainya keinginan untuk merasakan kebersamaan dengan teman di perantauan, dan banyaknya tantangan dalam membangun hubungan sosial di perantauan.

Berdasarkan teori kebutuhan yang disebutkan oleh McClelland dalam Prasetio & Rahman, (2019) manusia mempunyai kebutuhan untuk berafiliasi dimana terdapat kebutuhan untuk berhubungan, merasa terlibat dan menjadi bagian dari kelompok sosial di sekitarnya. Kemudian, Rice dalam Lubis & Yudhaningrum (2020) menyatakan bahwa individu yang merasa ditolak oleh temannya, diisolasi dan tidak memiliki kontrol terhadap situasi dapat membuat individu merasakan adanya kesepian. Kesepian yang dirasakan tersebut cenderung membuat salah satu partisipan merasa beban tugas yang dipikul lebih berat dan memiliki kekhawatiran tentang hasil kerja kelompok yang kurang memuaskan.

Pengaruh Kesepian

Berdasarkan hasil penelitian Lubis dan Yudhaningrum (2020), ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan masalah psikologis pada remaja, dimana semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka akan semakin tinggi masalah psikologisnya. Hasil analisis dari penelitian ini menemukan adanya pengaruh dari kesepian yang dialami partisipan terhadap motivasi, pola tidur, dan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Magdalena dkk. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa dampak dari *loneliness* atau kesepian yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif. Melalui penelitian ini ditemukan bahwa kesepian yang dirasakan dapat mempengaruhi motivasi menjadi menurun sehingga kehilangan minat dan semangat terhadap aktivitas yang biasanya dinikmati. Hal ini juga ditemukan membuat partisipan kurang termotivasi untuk mengejar kegiatan atau tujuan hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian Permana dan Astuti (2021) yang menerangkan bahwa kesepian merupakan suatu keadaan yang menyebabkan partisipan tidak tergugah atau termotivasi untuk melakukan aktivitas dan diam memikirkan sesuatu atau merenung.

Dua dari tiga partisipan menuturkan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk tidur disebabkan oleh kesepian yang dialami di perantauan. Hal ini termasuk adanya ketidaknyamanan dalam pikiran yang muncul saat malam hari menjelang waktu tidur karena kesepian yang dirasakan. Seperti yang disebutkan dalam Permana & Astuti (2021) bahwa kesepian menyebabkan *overthinking* atau pikiran yang membuat khawatir tanpa alasan yang jelas. Dua dari tiga partisipan tersebut juga ditemukan menjadi lebih sensitif karena kesepian yang dirasakan selama merantau. Adanya ketegangan atau stress yang disebabkan oleh kesepian di perantauan cenderung mempengaruhi suasana hati partisipan secara negatif.

Pemicu Kesepian

Menurut Barth dalam Pramasella (2019) mahasiswa yang memutuskan untuk merantau akan menghadapi banyak sekali tantangan, perubahan, dan perbedaan hidup dari mahasiswa yang tidak merantau dimana mereka belajar menjadi orang dewasa dan mandiri, seringkali mereka merindukan masa-masa sekolah di daerah mereka merantau atau merindukan suasana rumah sehingga beberapa kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesepian. Melalui penelitian ini ditemukan bahwa kesepian bisa muncul ketika sedang tidak ada kegiatan atau merasa bosan dan ketika sedang menghadapi situasi sulit di perantauan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Muttaqin & Hidayati (2022) yang menerangkan bahwa rasa kesepian di perantauan bisa muncul di saat sendirian di kos, tidak memiliki teman untuk jalan-jalan, memiliki permasalahan, dan tidak adanya aktivitas di luar kos.

Dua dari tiga partisipan dalam penelitian ini menjadi lebih sensitif dengan kehadiran perasaan kesepian di perantauan, terutama dalam waktu-waktu dimana mereka merasa tidak memiliki kesibukan atau hobi yang bisa dilakukan. Seperti yang disebutkan dalam penelitian Inayati dan Uyun (2019) terkait faktor eksternal yang mempengaruhi munculnya perasaan kesepian adalah kurangnya komunikasi secara langsung, tidak adanya aktivitas yang dilakukan, kurangnya kualitas dalam hubungan sosialisasinya, dan adanya jaringan hubungan yang terbatas. Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa dua dari tiga partisipan merasakan kesepian dikarenakan adanya kesulitan-kesulitan hidup di perantauan. Hal tersebut dapat berupa kekhawatiran dalam mengatur kebutuhan diri dan kesulitan mengurus diri tanpa bantuan orang tua ketika sakit.

Upaya Mengatasi Kesepian

Menurut Pond dkk dalam Marisa dan Afriyeni (2019) upaya mengurangi kesepian dapat dilakukan secara kognitif, emosi, dan perilaku. Dalam Permana dan Astuti (2021) juga dijelaskan bahwa menghayati kesepian secara positif akan memunculkan perilaku yang bermanfaat untuk perkembangan diri sedangkan kesepian yang dihayati secara negatif akan memunculkan reaksi dan perilaku yang menghambat perkembangan diri terutama dalam aspek sosialnya, namun hal tersebut tidak mengacu pada perilaku permusuhan dengan orang lain. Melalui penelitian ini juga ditemukan bahwa para partisipan memiliki cara atau metode masing-masing untuk mengatasi ataupun mengurangi rasa kesepian di perantauan. Hal tersebut meliputi melakukan interaksi sosial, melakukan kegiatan yang bermanfaat, *journaling*, dan menerima kondisi saat ini. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa satu dari tiga partisipan mendapatkan banyak pengalaman positif dari interaksi sosialnya dengan teman-temannya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kurniawan dan Eva (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah dan positif yang artinya jika nilai dukungan sosial naik maka nilai kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau juga akan naik.

Selain melakukan interaksi sosial, satu dari tiga partisipan dari penelitian ini merasa tidak terlalu kesepian setelah melakukan *journaling* tentang apa yang menjadi keresahannya selama di perantauan. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Nathania dkk. (2022) bahwa *journaling* dapat membantu mahasiswa dalam memecahkan masalah, menemukan pilihan cara penyelesaian masalah, serta membantu menginternalisasi informasi ke dalam pikiran maupun perasaan. Hal ini

menandakan bahwa journaling dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu mahasiswa rantau mengurangi kesepian di perantauan. Melalui penelitian ini juga ditemukan bahwa satu dari tiga partisipan merasakan kesepiannya berkurang ketika dirinya mengisi setiap waktu luangnya dengan kegiatankegiatan yang bermanfaat. Kegiatan tersebut berupa ikut terlibat dalam banyak kepanitiaan, bekerja part-time, membaca buku, dan menonton film.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau adalah sebagai berikut:

Arti Kesepian

Arti kesepian bagi setiap orang memiliki keunikan tersendiri karena pengalaman kesepian sendiri merupakan pengalaman personal yang ditandai dengan kualitas hubungan sosial yang kurang memadai. Arti kesepian yang ditemukan mengacu pada keadaan kekosongan, merasa tidak ada orang yang memahami, dan merasa tidak ada orang yang bisa diajak berbagi cerita.

Bentuk Kesepian

Mahasiswa rantau memiliki pengalaman kesepian saat menyesuaikan diri di lingkungan perantauan dan juga di lingkungan kampus. Bentuk kesepian yang dirasakan sebagai anak rantau dapat berupa ketidaknyamanan psikologis yang akibat tinggal terpisah dari keluarga, kurangnya interaksi sosial dengan teman, dan banyaknya tantangan dalam membangun hubungan sosial di perantauan. Bentuk kesepian yang dirasakan sebagai mahasiswa dapat berupa adanya perasaan keterasingan ketika berada di tengah-tengah kelompok belajar dan adanya kegagalan mendapatkan teman kelompok yang diinginkan.

Pengaruh Kesepian

Kesepian yang dialami mahasiswa perantau memiliki pengaruh terhadap motivasi, pola tidur, dan emosi. Kesepian dapat membuat seseorang kehilangan semangat untuk beraktivitas, menjadi sulit tidur, dan menjadi lebih sensitif secara emosional.

Pemicu Kesepian

Kesepian muncul ketika sedang tidak ada kegiatan atau merasa bosan dan ketika sedang menghadapi situasi sulit di perantauan. Mahasiswa rantau rentan merasakan kesepian ketika sedang tidak ada kesibukan atau hobi yang bisa dilakukan. Selain itu, mereka juga rentan merasakan kesepian ketika menghadapi kesulitan di perantauan berupa kekhawatiran dalam mengatur kebutuhan diri dan kesulitan mengurus diri saat sakit tanpa bantuan orang tua.

Upaya Mengatasi Kesepian

Kesepian dapat diatasi atau dikurangi dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif. Masing-masing mahasiswa perantau memiliki cara tersendiri dalam mengatasi atau mengurangi kesepian yaitu melakukan interaksi sosial dengan teman-teman, melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat (ikut serta dalam banyak kepanitiaan, bekerja *part-time*, membaca buku, dan menonton film), dan menerima kehadiran kesepian sebagai suatu pengalaman hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, Y., & Hasan, I. (2017). Merantau dalam Menuntut Ilmu (Studi Living Hadis oleh Masyarakat Minangkabau). *Jurnal Living Hadis*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2017.1316>
- Dianti, P., & Diantina, F. P. (2020). Hubungan Parental attachment dengan Loneliness pada Gamers Usia Remaja di Kota Bandung. *Seminar Penelitian Sivitas Akademika UNISBA*, 387–391.
- Franzoi, S. L. (2006). *Social Psychology*, third edition. McGraw-Hill: New York.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Larasati, N. A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Pada Mahasiswa rantau Di Yogyakarta. *Skripsi Tidak Dipublikasi*
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/jppp.091.03>
- Magdalena, S. M., Sudagijono, J. S., & Mulya, H. C. (2023). Hubungan antara Family Functioning dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Experientia*, 11(1), 17–30. <http://journal.wima.ac.id/>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif edisi kedua*. Alfabeta: Bandung.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6 (2), 343–355. [http://www.savap.org.pk/journals/ARInt./Vol.6\(2\)/2015\(6.2-34\).pdf](http://www.savap.org.pk/journals/ARInt./Vol.6(2)/2015(6.2-34).pdf)
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nathania, V. I., Mada, U. G., Hadi, A. P., Mada, U. G., Novianti, Z., & Mada, U. G. (2022). Pengalaman Mahasiswa Mengelola Distres Pada Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan Strategi Koping: Studi Kualitatif Students ' Experience in Managing Distress During Covid-19 Pa *Pengalaman Mahasiswa Mengelola Distres Pada Masa Pandemi Covid-19 Menggunakan*. May, 0–22.
- Nurlayli, R. K., & Hidayati, D. S. (2014). Kesepian pemilik hewan peliharaan yang tinggal terpisah dari keluarga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 21–35
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 457– 465. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4805>
- Prasetyo, C. E., & Rahman, T. A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, 5 (2), 97–107. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>

- Rustya, D., & Akhmad Zaini. (2020). Peranan Perguruan Tinggi Dalam Peningkatan Kepedulian Sosial Mahasiswa Melalui Pelatihan Kewirausahaan Sosial. *Tadris : Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Pendidikan Islam*, 14 (2), 44–54. <https://doi.org/10.51675/jt.v14i2.100>.
- Sholik, M. I., Nus, Rosyid, F., Mufa'idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean). *Cakrawala*, 10 (2), 143–153. <http://www.cakrawalajournal.org/index.php/cakrawala/article/view/39/37>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2018). *Psikologi Sosial*, edisi kedua belas. Prenadamedia Group: Jakarta.
- Vivianti, A., Maulidiyah, S., & Santi, D. E. (2019). Hubungan penerimaan sosial dengan asertivitas pada mahasiswa yang merantau. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2, 245–253. <http://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/696/352>
- Williams, S. E., & Braun, B. (2019). Loneliness and Social Isolation—A Private Problem, A Public Issue. *Journal of Family & Consumer Sciences*, 111(1), 7–14. <https://doi.org/10.14307/jfcs111.1.7>
- Yuldashev, F., Soliev, F., & Zakirova, M. (2021). Turkish Journal of Computer and Mathematics Education The Study Of Socio-Psychological Problem Of Loneliness Research Article Turkish Journal of Computer and Mathematics Education Research Article. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(12), 2580– 2590
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group