

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Fenomena merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi bukanlah hal yang baru di Indonesia, namun dalam beberapa dekade terakhir, praktik ini semakin umum dilakukan oleh mahasiswa dari berbagai daerah, terutama seiring dengan meningkatnya akses terhadap pendidikan tinggi dan mobilitas antarwilayah. Berdasarkan data dari Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, tercatat lebih dari 4.300 perguruan tinggi tersebar di seluruh Indonesia. Banyaknya pilihan ini memungkinkan mahasiswa untuk melanjutkan studi di luar daerah asalnya, baik untuk mengejar kualitas pendidikan yang lebih baik maupun untuk mengembangkan kemandirian sebagai individu dewasa. Salah satu kota tujuan utama mahasiswa perantau adalah DKI Jakarta, yang memiliki banyak perguruan tinggi dengan reputasi akademik tinggi (Saniskoro & Akmal, 2017). Oleh karena itu, tidak sedikit mahasiswa dari berbagai daerah memilih untuk merantau ke Jakarta sebagai langkah awal dalam membangun masa depan mereka (Rahman dkk., 2022).

Namun di balik peluang tersebut, merantau juga membawa tantangan tersendiri. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (dalam Satria & Kurniawati, 2024), dari sekitar 7,8 juta mahasiswa di Indonesia, terdapat 597.210 mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Jakarta. Tinggal jauh dari rumah dan harus beradaptasi dengan lingkungan baru membuat mahasiswa perantau rentan mengalami tekanan psikologis. Survei yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* pada Oktober 2023 mengungkapkan bahwa 50% responden melaporkan mengalami kesepian, dan kelompok yang paling rentan adalah perantau muda, terutama perempuan lajang (CNN Indonesia, 2023). Lebih lanjut, penelitian oleh Yunetta dan Tiatri (2024) yang melibatkan 393 mahasiswa perantau usia 18–23 tahun di Jakarta menunjukkan bahwa sekitar 61,2% responden mengalami *loneliness* tingkat sedang hingga tinggi, terutama disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial dan kegagalan dalam membentuk relasi

bermakna di lingkungan perantauan. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *loneliness* pada mahasiswa perantau di Jakarta bukanlah kasus individual, tetapi kondisi umum yang dialami secara kolektif.

Loneliness atau kesepian adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki hubungan sosial yang cukup dekat, bermakna, atau mendukung. Kondisi ini tidak selalu berarti seseorang sendirian secara fisik, tetapi lebih pada perasaan emosional karena merasa tidak terhubung atau tidak dipahami oleh orang lain di sekitarnya. Menurut Jaud dkk. (2023), kesepian sering kali dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa transisi awal ke perguruan tinggi, saat mereka belum memiliki dukungan sosial yang kuat. Kesepian pada mahasiswa dapat ditandai dengan perasaan hampa, kehilangan arah, atau merasa tidak punya teman dekat untuk berbagi. Kondisi ini umum terjadi pada mahasiswa perantau yang harus beradaptasi di lingkungan baru yang berbeda budaya dan jauh dari keluarga.

Salah satu faktor yang sering memicu kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa perantau adalah *homesickness*, yaitu perasaan rindu terhadap rumah dan keluarga yang umum terjadi pada masa awal adaptasi. Kondisi ini muncul ketika mahasiswa belum merasa nyaman di lingkungan barunya dan tidak memiliki jaringan sosial yang mendukung. Suhartono (2024) menyebut bahwa mahasiswa perantau rentan mengalami tekanan emosional dan gegar budaya, sementara Rohmatun (2024) menekankan bahwa *homesickness* merupakan bentuk keterikatan emosional yang kuat terhadap lingkungan asal. Ketika tidak ada dukungan sosial memadai, mahasiswa akan kesulitan membangun relasi baru, yang kemudian memperbesar potensi berkembangnya *homesickness* menjadi *loneliness* (Afrilia & Siregar, 2024; Jaud dkk., 2023).

Selain *homesickness* dan *loneliness*, mahasiswa perantau juga sering mengalami gegar budaya atau *culture shock*. Ini adalah reaksi psikologis yang muncul ketika individu harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang sangat berbeda dari tempat asalnya (Oberg dalam Putra & Waruwu, 2024). Perasaan tidak nyaman, kecemasan, dan tekanan akademik dapat memperburuk kondisi ini,

Loneliness juga kerap muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial yang bermakna (Herianda dkk., 2021).

Loneliness menjadi salah satu pengalaman emosional yang paling sering dialami oleh mahasiswa perantau. Misalnya, penelitian oleh Saputri dkk. (2012) yang melibatkan enam mahasiswa asal Bangka di Bandung menemukan bahwa *loneliness* sering muncul saat mahasiswa menjalani aktivitas tanpa dukungan sosial yang cukup. Ketika kesepian datang, dampaknya sangat terasa, seperti munculnya perasaan sedih, cemas, hingga stres. Akibatnya, fokus belajar terganggu dan prestasi akademik menurun. Penemuan ini didukung oleh Saniskoro dan Akmal (2017) yang menyatakan bahwa *loneliness* dapat mengurangi semangat belajar dan mengganggu pencapaian akademik mahasiswa. Mahasiswa perantau dari daerah yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan cenderung merasa lebih *loneliness* saat berada di lingkungan yang lebih individualistik. Mereka mengalami kesulitan membangun hubungan dekat karena perbedaan nilai dan cara berkomunikasi (Paramitadewi & Simarmata, 2024). Pada tahap awal adaptasi ketika berada di lingkungan yang individualistik, cenderung mengalami kesepian lebih dalam. Mereka kesulitan menjalin kedekatan karena adanya perbedaan nilai dan gaya komunikasi, tetapi bisa menjadi pemicu gangguan psikologis yang lebih serius.

Lebih jauh lagi, *loneliness* tidak hanya berdampak secara sosial, tetapi juga berhubungan erat dengan tekanan psikologis. Tsani (2023) menyebut bahwa proses migrasi pada usia remaja dan dewasa muda, seperti mahasiswa, dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan depresi, khususnya jika proses penyesuaian berjalan lambat atau tidak berhasil. Selain faktor psikologis seperti *homesickness* dan dukungan sosial, kondisi adaptasi budaya juga turut memengaruhi tingkat *loneliness* mahasiswa rantau. Penelitian oleh Tulak (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki relasi lintas budaya yang minim, atau yang tidak merasa memiliki koneksi dengan lingkungan tempat tinggalnya, melaporkan skor *loneliness* yang lebih tinggi secara signifikan. Pada tahap awal adaptasi, mahasiswa perantau sering mengalami perasaan cemas atau tidak nyaman karena harus berhadapan dengan budaya yang berbeda,

kehilangan dukungan keluarga, dan tuntutan akademik yang tinggi. Pertiwi dkk. (2020) menyebut bahwa jarak dari keluarga, ketidakpastian di lingkungan baru, dan kesulitan menjalin hubungan sosial berkontribusi pada tekanan emosional tersebut. Meskipun gejala ini sering kali bersifat sementara, jika tidak dikelola dengan baik, bisa mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa dalam jangka panjang. Jika dibiarkan, *loneliness* dapat berdampak pada kesehatan mental seperti stres, kecemasan, bahkan depresi (Tulak, 2024; Tsani, 2023).

Selain itu, hambatan dalam proses akulturasi juga menjadi tantangan tersendiri. Ketidakmampuan memahami atau menyesuaikan diri dengan budaya baru bisa menimbulkan perasaan terasing dan krisis identitas. Dalam beberapa kasus, pengalaman diskriminasi atau perlakuan tidak menyenangkan juga memperburuk kesepian dan meningkatkan stres. Situasi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa perantau (Neto dkk., 2022).

Sebagai bentuk respons terhadap berbagai tantangan yang dihadapi, mahasiswa perantau memerlukan strategi penyesuaian atau mekanisme koping yang efektif. Salah satu strategi yang banyak diteliti adalah pendekatan religius atau spiritual, termasuk praktik kebersyukuran. Praktik ini dianggap mampu membantu seseorang menerima keadaan, tetap berpikir positif, dan menjaga kestabilan emosi. Maulida dkk. (2022) menjelaskan bahwa dengan bersyukur atas hal-hal yang dimiliki, termasuk pengalaman sulit, seseorang bisa memperkuat sikap penerimaan dan membangun ketahanan mental. Dalam konteks mahasiswa perantau, kebersyukuran dapat menjadi cara yang sehat untuk menghadapi tekanan psikologis selama masa adaptasi.

Konsep kebersyukuran dalam ajaran Islam sejalan dengan pandangan dalam psikologi positif. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bersyukur secara rutin dapat membuat seseorang lebih bahagia, membantu mengurangi stres, dan mempererat hubungan sosial (Emmons & McCullough, 2003). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang menarik antara dimensi spiritual dan psikologis dalam pengalaman manusia. Kebersyukuran merupakan salah satu aspek yang diperintahkan bagi Islam sebagaimana Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya” (Q.S Al-Baqarah 2:172).

Literatur dalam bidang psikologi menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan berbagai aspek kehidupan, seperti kualitas hubungan sosial, semangat hidup, dan kesejahteraan mental. Choudhury (2021) menyatakan bahwa praktik kebersyukuran dapat menjadi cara yang efektif untuk membangun hubungan sosial yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini menjadi penting karena kurangnya dukungan sosial terbukti menjadi penyebab umum munculnya *loneliness*, seperti dijelaskan oleh Russell (1996). Lebih jauh, Peplau dan Perlman (1982) menekankan bahwa *loneliness* adalah masalah yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti emosi, pikiran, motivasi, dan hubungan sosial.

Sejalan dengan itu, Seligman dkk. (2005) juga menemukan bahwa kebersyukuran dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian mereka menunjukkan bahwa orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung merasa lebih bahagia, lebih puas dengan hidupnya, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik. Hal ini juga dibuktikan dalam studi oleh O’Connell dkk. (2016) yang dilakukan pada 118 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, semakin rendah pula tingkat kesepiannya. Selain itu, mereka yang lebih bersyukur juga cenderung mengalami lebih sedikit gangguan fisik, seperti sakit kepala, masalah tidur, gangguan pencernaan, dan gejala lain yang berkaitan dengan stres.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan konteksnya. Penelitian Seligman dkk. (2005) berfokus pada populasi umum dan menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan serta menurunkan depresi. Sedangkan penelitian O’Connell dkk. (2016) dilakukan pada 118

mahasiswa dan menemukan bahwa kebersyukuran dapat menurunkan kesepian serta berdampak positif pada kesehatan fisik.

Sementara itu, penelitian ini secara khusus meneliti mahasiswa perantau di Jakarta yang memiliki pengalaman berbeda karena jauh dari keluarga dan lingkungan asal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dengan menunjukkan bagaimana kebersyukuran berhubungan dengan tingkat kesepian pada konteks mahasiswa perantau, yang belum banyak diteliti dalam studi-studi sebelumnya.

Temuan-temuan tersebut menjadi sangat relevan ketika dikaitkan dengan kondisi mahasiswa perantau. Saat berpindah dari lingkungan keluarga ke kehidupan kampus, mahasiswa perantau sering kali menghadapi tantangan emosional. Mereka harus hidup mandiri di tempat baru, jauh dari orang tua dan teman-teman lama. Emehinola & Saripah (2020) menyatakan bahwa situasi ini bisa menimbulkan kesepian, terutama karena hilangnya dukungan sosial yang selama ini menjadi sumber kenyamanan. Dalam konteks ini, kebersyukuran dapat menjadi strategi koping yang efektif dalam membantu mahasiswa meredakan *loneliness* (Seligman dkk., 2005).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian (*loneliness*) merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa perantau, terutama di kota besar seperti Jakarta. Faktor-faktor seperti minimnya dukungan sosial, kesulitan adaptasi budaya, dan tekanan akademik sering kali memperparah kondisi ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa strategi koping yang melibatkan pendekatan religius atau spiritual, seperti praktik kebersyukuran, dapat membantu mengurangi kesepian dan memperkuat ketahanan mental.

Kesepian (*loneliness*) terbukti menjadi masalah nyata yang banyak dialami oleh mahasiswa perantau, terutama di kota besar seperti Jakarta. Jaud dkk. (2023) menemukan bahwa masa transisi awal saat memasuki dunia perkuliahan merupakan waktu yang paling rentan bagi mahasiswa mengalami kesepian, apalagi jika belum memiliki dukungan sosial yang memadai. Meski banyak penelitian membahas kesepian dan faktor risikonya, studi yang secara khusus mengkaji hubungan antara

kebersyukuran dan kesepian pada mahasiswa perantau di Jakarta masih sangat sedikit. Padahal, pemahaman ini penting agar mahasiswa bisa mengenali kondisi emosionalnya dan menemukan cara yang sehat untuk mengatasinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa perantau dalam mengelola perasaan kesepian, serta menjadi masukan bagi kampus, keluarga, dan pihak lain yang mendampingi mereka selama masa perantauan.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Jakarta serta bagaimana tinjauannya dalam Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau di Jakarta serta tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ranah psikologi sosial dengan menjelaskan peran kebersyukuran terhadap kesepian pada mahasiswa perantau di Jakarta, memperkuat teori psikologi positif tentang emosi syukur sebagai strategi koping, serta memperkaya kajian psikologi Islam yang memaknai kebersyukuran sebagai kekuatan spiritual dalam menghadapi keterasingan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis terutama bagi mahasiswa perantau di Jakarta, yaitu sebagai pedoman dalam memahami bahwa kesepian adalah kondisi yang bisa dikelola dengan cara yang positif, salah satunya melalui praktik kebersyukuran. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program psikososial yang mendukung kebutuhan emosional dan spiritual mahasiswa perantau, seperti melalui kegiatan mentoring, komunitas berbasis minat, atau layanan konseling yang integratif. Bagi

keluarga mahasiswa perantau, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan emosional dari rumah yang dapat membantu menjaga keterhubungan psikologis anak selama berada di perantauan. Selain itu, hasil temuan ini dapat bermanfaat bagi tenaga konselor di kampus untuk mengembangkan pendekatan pendampingan yang kontekstual, serta menjadi pijakan awal bagi penelitian lanjutan dalam mengembangkan strategi intervensi berbasis kebersyukuran untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.