

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jawa Timur menempati posisi kedua secara nasional dalam jumlah perguruan tinggi negeri dan swasta, sehingga menjadi salah satu daerah tujuan pendidikan tinggi yang menarik banyak mahasiswa dari luar daerah untuk melanjutkan studinya. Mahasiswa yang merantau secara umum dikenal dengan sebutan “mahasiswa rantau”, yang sebagaimana dikemukakan oleh Halim & Dariyo dalam Mutaqin (2022). Mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan adaptasi sosial dan emosional ketika berada di lingkungan baru. Salah satu permasalahan yang umum dialami adalah perasaan kesepian, yang muncul akibat keterpisahan dengan keluarga dan lingkungan sosial sebelumnya (Hidayah, 2025). Kondisi tersebut membuat mahasiswa perantau perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat bertahan dan menjalani kehidupan di lingkungan baru.

Namun kemampuan untuk beradaptasi dan bersosialisasi merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu, khususnya bagi mahasiswa perantau. Proses adaptasi ini menjadi fondasi penting dalam menunjang keberlangsungan hidup mereka, terutama saat harus berinteraksi dan membaur dengan masyarakat di lingkungan baru (Syafi'i & Sadewo, 2023). Kenyataannya proses adaptasi yang dijalani tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan, ketidaksesuaian antara ekspektasi mahasiswa perantau terhadap hubungan sosial dan kondisi lapangan di lingkungan baru sering kali

menimbulkan perasaan hampa serta keterasingan (Prautama & Amelasasih, 2025).

Hasil penelitian (Supriatna, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau menggunakan berbagai strategi adaptasi seperti membangun hubungan sosial dengan teman, mengikuti kegiatan kampus, serta mempelajari budaya di lingkungan baru untuk membantu proses penyesuaian diri. Meskipun demikian, proses adaptasi tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah bagi setiap mahasiswa perantau. Penelitian oleh Dicky Aldisar dan Prianggi Amelasasih menunjukkan bahwa mahasiswa perantau masih dapat mengalami kesepian akibat keterbatasan hubungan interpersonal, hambatan komunikasi, serta keterpisahan emosional dengan keluarga. Kondisi tersebut juga berdampak pada motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa di lingkungan kampus (Prautama & Amelasasih, 2025). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi dan pengalaman kesepian pada mahasiswa perantau merupakan kondisi yang penting untuk diperhatikan karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun kehidupan sosial mahasiswa di lingkungan kampus. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa perantau mengenai pengalaman kesepian dan proses adaptasi

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 10 Maret 2026 di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto melalui wawancara singkat terhadap tiga mahasiswa perantau yang berasal dari Solo, Bekasi, dan Banjarmasin.

Wawancara dilakukan untuk mengetahui pengalaman mahasiswa perantau terkait rasa kesepian serta proses adaptasi selama menjalani perkuliahan di lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka pernah merasakan kesepian selama menjadi mahasiswa perantau. Partisipan pertama mengatakan bahwa dirinya sering merasa kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat di kampus. Partisipan kedua mengungkapkan bahwa rasa kesepian muncul karena harus berada di lingkungan yang berbeda dengan tempat asalnya sehingga merasa asing ketika bertemu dengan orang-orang baru. Sementara itu, partisipan ketiga menjelaskan bahwa rasa kesepian paling dirasakan pada awal masa perantauan karena harus tinggal jauh dari keluarga. Ia juga mengaku bahwa rasa rindu kepada keluarga terkadang membuatnya sulit tidur. Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa rasa kesepian yang dialami mahasiswa perantau dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti terbatasnya teman dekat, perasaan asing di lingkungan baru, serta kerinduan terhadap keluarga yang berada di kampung halaman.

Selain itu, peneliti juga menanyakan mengenai kemampuan partisipan dalam beradaptasi dengan lingkungan perantauan. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh partisipan menyatakan bahwa mereka mampu beradaptasi meskipun pada awalnya mengalami beberapa kesulitan. Partisipan pertama menjelaskan bahwa pada awal perkuliahan dirinya belum memiliki teman dekat, namun seiring berjalannya waktu mulai memiliki teman dan merasa

lebih terbiasa dengan lingkungan sekitar. Partisipan kedua menyampaikan bahwa kendala bahasa menjadi salah satu hambatan dalam proses adaptasi, tetapi perlahan mulai memahami bahasa yang digunakan di lingkungan sekitar. Sementara itu, partisipan ketiga mengatakan bahwa dirinya berusaha menyesuaikan diri dengan aktif berinteraksi bersama teman-teman serta mengikuti kegiatan yang diadakan di kampus. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, dapat diketahui bahwa meskipun mahasiswa perantau mengalami rasa kesepian dan berbagai tantangan pada awal masa perkuliahan, mereka berusaha menyesuaikan diri melalui interaksi sosial, membangun hubungan pertemanan, serta mengikuti berbagai aktivitas di lingkungan kampus.

Penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa perantau berlangsung melalui beberapa tahapan mulai dari honeymoon, frustrasi, penyesuaian, hingga resolusi (Helmi, 2022). Proses adaptasi tersebut juga dapat memunculkan berbagai respon emosional pada mahasiswa perantau. Menurut pandangan Hidayati (2016) dalam Ummah & Murdiana (2024), kesepian muncul karena individu tinggal jauh dari rumah dan tidak lagi dekat dengan keluarga atau orang-orang yang biasanya menjadi sumber dukungan utama. Ketika seseorang harus terpisah dari keluarga dan sahabat karibnya demi merantau, ia akan mengalami guncangan emosional yang muncul dalam bentuk perasaan terisolasi. Pada titik ini, rasa sepi hadir sebagai bentuk protes emosional karena kebutuhan dasar manusia untuk terhubung dengan sesamanya tidak terpenuhi secara memadai (Shafiananta et al., 2024).

Munculnya rasa sepi di kalangan mahasiswa yang merantau bukan sekedar persoalan emosional biasa melainkan dapat menjadi hambatan bagi pertumbuhan pribadi. Ketika kesepian mulai mendominasi, individu cenderung terjebak dalam pola pikir yang menyalahkan diri sendiri dan mengalami krisis kepercayaan diri, sehingga memengaruhi kualitas hidup mereka di lingkungan baru (Sembiring & Bajirani, 2024).

Apabila perasaan sepi ini terus dibiarkan tanpa diimbangi oleh proses adaptasi yang efektif, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan Cosan (2014) dalam Mutaqin (2022) yang menyatakan bahwa kesepian dapat memicu berbagai efek negatif, mulai dari rasa jenuh yang berkepanjangan, perasaan terasing hingga hambatan dalam menjalin komunikasi dan menyelesaikan persoalan sehari-hari. Dalam kondisi yang lebih serius, kegagalan dalam mengelola kesepian ini dapat memperburuk kesehatan mental seseorang, seperti memicu stress berat, kecemasan, hingga depresi (Mutaqin, 2022). Dampak tersebut tidak hanya berhenti pada aspek psikologis, sebab Hawkey dan Cacioppo dalam Mubina & Leometa (2024) menegaskan bahwa kesepian juga dapat memengaruhi fungsi kognitif hingga kesehatan fisik. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesepian yang dirasakan mahasiswa perantau tidak hanya terjadi pada semester-semester awal, tetapi dapat berlanjut hingga semester akhir (Adolf & Musak, 2025). Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa mahasiswa berusia 18-25 tahun dari berbagai jenjang studi terus menghadapi tuntutan adaptasi yang dapat memicu rasa kesepian (Nisa et al., 2023). Selain itu, mahasiswa yang

baru memasuki perkuliahan sering kali lebih rentan mengalami kesepian karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan berbeda dari kehidupan sebelumnya (Shafiananta et al., 2024).

Guna mengatasi persoalan ini, mahasiswa sebenarnya dapat menerapkan strategi koping yang lebih adaptif. Aktif berorganisasi dan menjalin pertemanan yang berkualitas terbukti efektif menjadi ‘pelampung emosional’ saat kesepian melanda (Prautama & Amelasasih, 2025). Penulis menilai bahwa keberanian mahasiswa untuk membuka diri, membangun relasi yang sehat, serta mendekatkan diri pada sisi spiritual merupakan kunci utama dalam mempercepat proses adaptasi (Supriatna, 2023). Selain itu, melakukan aktivitas yang digemari dan berani mengungkapkan isi hati kepada seorang yang dipercaya, atau bahkan mencari bantuan profesional jika diperlukan akan mencegah perasaan terasing ini merusak kesejahteraan mental mahasiswa selama masa studi (Shafiananta et al., 2024).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa tantangan mahasiswa perantau tidak hanya berkaitan dengan perpindahan geografis, tetapi juga dengan kemampuan mereka dalam menghadapi perubahan sosial, budaya, dan emosional selama tinggal di lingkungan baru. Penulis menilai bahwa kemampuan adaptasi menjadi faktor krusial dalam kondisi ini tanpa penyesuaian yang baik, kesepian akan terus menghambat produktivitas dan kesejahteraan mental mereka selama masa studi. Berdasarkan berbagai fakta di lapangan serta dampak psikologis yang telah dipaparkan, penulis memandang perlu adanya pembahasan mendalam mengenai dinamika

tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul: “Pengalaman Kesepian dan Proses Adaptasi pada Mahasiswa Perantau dari Luar Jawa Timur di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa perantau dari luar Jawa Timur di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto?
2. Bagaimana mahasiswa perantau mengalami proses adaptasi di lingkungan baru selama menjalani perkuliahan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengeksplorasi pengalaman kesepian dan proses adaptasi pada mahasiswa perantau dari luar Jawa Timur di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kesepian yang dialami oleh mahasiswa.
2. Mengidentifikasi proses adaptasi pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai pengalaman dan kesepian dan adaptasi diri pada mahasiswa perantau serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Sebagai gambaran bahwa pengalaman kesepian merupakan hal yang wajar terjadi dan dapat dihadapi dengan proses penyesuaian diri yang baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa perantau agar dapat beradaptasi dengan lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dalam mengembangkan penelitian terkait kesehatan mental mahasiswa perantau.

