

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesepian

2.1.1 Definisi Kesepian

Kesepian merupakan refleksi dari ketidakpuasan individu terhadap hubungan sosialnya, yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk perasaan sedih, merasa tidak dicintai, atau merasa ditolak. Fenomena ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan erat dengan proses adaptasi sosial. Dampaknya, kesepian dapat menjadi penghambat bagi individu untuk membangun interaksi yang sehat dan menghalangi kapasitasnya dalam beradaptasi secara optimal dengan lingkungan sekelilingnya (Adolf & Musak, 2025). Pemikiran tersebut sejalan dengan pandangan Russell, Peplau, dan Ferguson (1982) dalam (Ummah & Murdiana, 2024) yang menjelaskan bahwa loneliness atau kesepian adalah bentuk emosi negatif yang kompleks. Pengalaman ini melibatkan persepsi subjektif mengenai kekosongan batin serta ketidaknyamanan emosional yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang (Peplau & Perlman, 1982).

Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya, kesepian adalah bagian tak terelakkan dari pengalaman manusia yang dapat dialami oleh setiap individu di berbagai rentan usia. Fenomena ini bersifat subjektif, di mana muncul perasaan negatif yang berakar pada ketidakpuasan

seseorang terhadap kualitas hubungan sosialnya. Kondisi tersebut secara mendalam didefinisikan sebagai adanya jarak atau kesenjangan antara interaksi sosial yang diharapkan dengan kenyataan hubungan yang dimiliki, dengan kata lain, rasa sepi muncul sebagai respons psikologis atas tidak terpenuhinya kebutuhan sosial yang bermakna (Shafiananta et al., 2024). Rasa kesepian yang dialami sesekali merupakan respons yang wajar, namun jika berlanjut dapat memicu berbagai persoalan kesehatan fisik, emosional, dan mental yang signifikan, seperti meningkatnya tekanan darah, potensi memiliki penyakit kardiovaskular, serta bertambahnya keluhan depresi (Qirtas et al., 2025).

2.1.2 Jenis-Jenis Kesepian

Fenomena kesepian ini tidak terbatas pada satu manifestasi saja, melainkan dapat terwujud dalam berbagai bentuk. Setiap jenis kesepian tersebut memiliki karakteristik yang berbeda tergantung pada penyebab serta kondisi yang dialami individu (Poprawa, 2025).

1. Tipe kesepian sosial terjadi ketika seseorang mendapati dirinya kurang memiliki koneksi dengan jejaring sosial yang luas atau tidak menjadi bagian dari grup sosial yang representatif, yang esensinya merujuk pada kurangnya kedalaman interaksi sosial dan hilangnya rasa keterikatan pada suatu kelompok (Poprawa, 2025).
2. Tipe kesepian emosional adalah kondisi yang dialami ketika individu tidak memiliki hubungan yang intens dan mendalam secara emosional dengan orang lain, yang mana manifestasinya terkait dengan tidak

terpenuhinya kebutuhan mendasar akan kelekatan dari rasa kedekatan yang berkualitas (Poprawa, 2025).

3. Kesepian situasional, didefinisikan sebagai perasaan kesepian yang muncul akibat peristiwa perubahan dalam kehidupan seseorang. Lingkup perubahan ini luas, mencakup relokasi internasional, pergeseran karir, kehilangan orang yang berarti, perubahan fungsi fisik atau tiba-tiba mengalami cacat, perubahan dalam ikatan hubungan, pengalaman bekerja dari jauh, bahkan hilangnya jejaring dukungan sosial. Fenomena kesepian situasional bisa bersifat temporer karena proses penyesuaian diri individu terhadap perubahan hidup, namun juga dapat berkontribusi pada problem kesepian jangka Panjang yang berdampak pada kesehatan dalam rentang waktu yang lama (Shafiananta et al., 2024).
4. Kesepian ekstensial, timbul saat seseorang merasa terasing dari keberadaan diri dan lingkungannya. Kondisi ini mencerminkan kesadaran bahwa individu terlahir sendiri, akan pergi sendiri, dan menjalani rentang hidup di antara momen-momen tersebut secara soliter. Seringkali, kesendirian eksistensial bersinggungan dengan persepsi ketidakbermaknaan dan ketiadaan tujuan. Sekalipun memiliki relasi yang bermutu, individu tetap menjadi satu-satunya yang merasakan pengalaman hidup sebagaimana dirinya (Shafiananta et al., 2024).

5. Kesepian kronis, merupakan kondisi berkepanjangan akibat minimnya interaksi sosial yang dibutuhkan selama berpekan-pekan, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun. Kendati kesepian akut dan kronis tidak diakui sebagai kategori gangguan mental, kesepian kronis berisiko menimbulkan komplikasi kesehatan mental, seperti depresi, serta konsekuensi negatif lainnya, misalnya penggunaan alkohol (Shafiananta et al., 2024).
6. Kesepian sementara muncul akibat perubahan situasi, seperti saat individu pindah ke lokasi baru. Periode awal adaptasi dapat memicu rasa kesepian ini, yang sifatnya sementara hingga individu terbiasa dengan lingkungan barunya. Kondisi sementara ini justru dapat mendorong seseorang untuk mengaktifkan kembali jejaring sosial yang ada atau menjalin relasi baru guna mengatasi kekosongan yang dirasakan (Shafiananta et al., 2024).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Munculnya perasaan sepi pada individu tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipicu oleh interaksi kompleks antara kondisi internal dan situasi lingkungan. Berdasarkan studi (Poprawa, 2025), terdapat beberapa faktor utama yang menentukan tingkat kesepian seseorang yaitu:

1. Kesenjangan relasi yang diharapkan (*Relational Discrepancy*)

Pemicu mendasar dari kesepian adalah adanya jarak antara kualitas hubungan sosial yang diinginkan dengan kenyataan yang dialami.

Seseorang akan merasa kesepian ketika ekspektasinya terhadap kedekatan sosial tidak terpenuhi dalam interaksi sehari-hari.

2. Ketersediaan Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan dari lingkungan sekitar menjadi benteng utama terhadap kesepian. Faktor initerbagi menjadi tiga pilar:

- a. Lingkungan keluarga: minimnya kehangatan dan dukungan keluarga memicu kesepian yang bersifat mendalam (*famili loneliness*)
- b. Jejaring pertemanan: ketiadaan sahabat atau kelompok bermain menyebabkan individu merasa terasing secara sosial.
- c. Sosok intim (*significant others*): tidak adanya pasangan atau figur yang sangat dekat membuat seseorang lebih rentan terhadap kesepian romantis.

3. Karakteristik Kepribadian (*Personality Traits*)

Sifat bawaan individu memengaruhi cara mereka merespons kesepian. Individu dengan tingkat stabilitas emosional yang rendah cenderung lebih mudah merasa hampa. Sebaliknya, mereka yang memiliki sifat terbuka (*extraversion*) dan mudah bersepakat (*agreeableness*) umumnya memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap rasa sepi.

4. Pola Kompensasi Digital (*Compensatory Internet Use*)

Ketika seseorang gagal membangun relasi yang memuaskan di dunia nyata, mereka sering kali beralih ke dunia maya sebagai pelarian. Penggunaan internet untuk mencari hiburan instan, seperti *game*

online atau konten pornografi, sering kali menjadi cara untuk menutupi suasana hati yang negatif akibat kesepian.

5. Status Hubungan dan Kondisi Demografis

Faktor luar seperti status hubungan juga sangat berpengaruh. Individu yang sedang tidak memiliki pasangan (lajang, bercerai, janda/duda) secara statistik menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada dalam ikatan pernikahan atau hubungan informal yang stabil.

2.2 Konsep Adaptasi

2.2.1 Definisi Adaptasi

Penyesuaian diri terhadap lingkungan atau adaptasi adalah syarat mutlak bagi keberlangsungan hidup di tengah keberagaman karakteristik alam. Setiap lingkungan menuntut cara bertahan yang berbeda, namun pada umumnya makhluk hidup memiliki keterikatan kuat pada satu habitat tertentu. Keistimewaan manusia terletak pada kemampuan beradaptasi yang melampaui batasan fisik, dengan mengoptimalkan fungsi otak dan daya pikirnya, manusia mampu mengolah tantangan di lingkungan baru menjadi proses penyesuaian yang sistematis (Bidang et al., 2021). Secara mendasar, adaptasi dapat dipahami sebagai mekanisme individu dalam menyelaraskan diri dengan kondisi lingkungan, sekaligus upaya untuk mengelola keadaan di sekitarnya agar sesuai dengan kebutuhan personal. Merujuk pada pandangan Robbins yang dikemukakan oleh Supriatna (2023), proses ini merupakan cara manusia

untuk mencapai tujuan hidup serta bertahan di tengah perubahan kondisi sosial maupun lingkungan yang dinamis.

Dalam pandangan Schneider dalam Teresa Veronika Madeira, Patmawaty Taibe (2025), adaptasi diri dimaknai sebagai suatu proses yang melibatkan reaksi mental dan perilaku, di mana individu berupaya menanggulangi secara efektif segala keinginan, perselisihan, ketegangan, dan kekecewaan guna mencapai keseimbangan optimal antara kebutuhan dan tujuan pribadi. Menurut Amran et al., (2024) penyesuaian diri adalah upaya seseorang untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan sekitar, baik melalui sikap maupun perilaku, agar dapat diterima dan merasa nyaman dalam suatu kelompok. Kemampuan ini dalam konteks yang lebih khusus tampak dalam bentuk adaptasi sosial, yaitu proses interaksi positif dengan lingkungan yang tidak hanya sebatas komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari perkembangan budaya dalam menghadapi perubahan zaman. Melalui penyesuaian yang berlangsung secara terus-menerus, individu tidak hanya mampu bertahan secara fisik, tetapi juga menjaga keberadaan serta perannya agar tetap relevan di tengah kehidupan masyarakat (Adolf & Musak, 2025).

2.2.2 Aspek-aspek Adaptasi

Secara umum, dimensi-dimensi adaptasi bisa dibagi ke dalam beberapa aspek utama sebagai berikut:

1. Dimensi adaptasi personal dan emosional: fokus pada kapasitas psikologis internal individu dalam mengelola reaksi terhadap situasi yang berubah. Ini mencakup:

- a. Kesejahteraan Psikologis

Kemampuan seseorang untuk menjaga keadaan mental yang positif dan rasa puas terhadap hidup, sekalipun dihadapkan pada kondisi baru yang menantang Scheneiders (1964) dalam Auliana Sabbilla (2024).

- b. Pengelolaan Emosi dan Kendali Diri

Kapasitas untuk mengendalikan dorongan spontan dan menata emosi negative seperti kecemasan atau rasa terasing (Adolf & Musak, 2025).

- c. Daya Tahan dan Penerimaan Diri

Kemampuan untuk pulih dari kesulitan serta memperlakukan diri sendiri dengan baik saat menghadapi tantangan dalam periode transisi (Mubina & Leometa, 2024).

2. Dimensi adaptasi sosial dan interpersonal: menekankan keberhasilan individu dalam membina hubungan dan jaringan di lingkungan baru. Aspek ini meliputi:

- a. Kualitas Relasi Antarpribadi

Kemampuan untuk membangun hubungan koneksi yang erat dan saling memberikan dukungan kepada individu satu sama lain (Adolf & Musak, 2025).

b. Keterlibatan dalam Komunitas

Ikut dalam kegiatan sosial atau organisasi untuk mencegah isolasi sosial dan perasaan kesepian(Safitri & Maunah, 2025).

c. Penyesuaian Terhadap Norma Sosial

Kemampuan untuk mengerti, menerima, dan mengaplikasikan aturan serta nilai yang lazim di lingkungan baru (Auliana Sabbilla, 2024).

3. Dimensi adaptasi komunikasi lintas budaya: merujuk pada mekanisme pertukaran informasi antar individu dengan latar belakang budaya yang berbeda. Hal ini mencakup:

a. Kemahiran Berkomunikasi

Kemampuan untuk menyesuaikan gaya berbicara, menggunakan bahasa daerah setempat atau istilah spesifik, serta menggunakan bahasa tubuh agar interaksi dapat berjalan lancar (Supratman et al., 2025).

b. Pengembangan Jaringan Komunikasi

Upaya aktif untuk mencari informasi serta membangun dukungan guna mengatasi kendala dalam berkomunikasi (Supratman et al., 2025).

4. Dimensi adaptasi sosiokultural dan struktural: berkaitan dengan pemahaman individu terhadap struktur fisik dan sosial dari lingkungan baru. Ini meliputi:

a. Manajemen Kebiasaan harian

Kemampuan untuk membuat pola aktivitas baru, termasuk dalam mengatur waktu dan mengelola keuangan di lingkungan yang baru (Supriatna, 2023).

b. Penyelesaian Tantangan dan Rekonsiliasi Diri

Tahap ketika individu telah berhasil melewati culture shock dan mulai terbiasa menjalani aktivitas sehari-hari dengan perasaan nyaman (Helmi, 2022).

5. Dimensi pembentukan realitas sosial (Proses Dialektis): menurut pandangan Peter L. Berger, adaptasi diwujudkan melalui interaksi dinamis antara subjek dan realitas objektifnya (Titi Anriani, 2024), yang terdiri dari:

a. Eksternalisasi

Cara seseorang menunjukkan siapa dirinya yang sebenarnya saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

b. Objektivasi

Cara seseorang mulai menerima dan mengikuti aturan di tempat baru sebagai sesuatu yang memang harus dijalani.

c. Internalisasi

Proses menyerap aturan dan kebiasaan di lingkungan baru sampai hal-hal tersebut menjadi bagian dari jati diri dan kebiasaan sehari-hari.

2.2.3 Tahapan Proses Adaptasi

Dalam kajian yang lebih spesifik, proses penyesuaian diri ini terbagi ke dalam tiga kategori utama. Pertama, adaptasi fungsional yang berkaitan dengan perubahan pada system organ, morfologi, hingga komposisi biokimia dan anatomi tubuh manusia. Kedua, adaptasi epigenetic yang merujuk pada pewarisan genetic tertentu guna meningkatkan daya tahan hidup, baik secara personal maupun dalam lingkup populasi. Ketiga, adaptasi budaya yang merupakan bentuk respons non-biologis manusia melalui perubahan perilaku, tatanan masyarakat, dan penggunaan sara tertentu untuk bertahan hidup. Pada konteks sosial, adaptasi budaya ini menjadi sangat krusial karena melibatkan kemampuan berpikir manusia dalam menciptakan kenyamanan di lingkungan yang baru (Supriatna, 2023).

Proses adaptasi budaya sebagaimana dijelaskan oleh Young Kim dalam Helmi (2022) melewati beberapa tahapan esensial. Tahapan tersebut adalah:

1. Tahap awal atau perencanaan, dimana individu melakukan persiapan diri secara holistic, mencakup penguatan fisik, mental, dan kemampuan komunikasi untuk menghadapi kehidupan baru.
2. Tahap bulan madu, dimana seseorang menikmati kebaruan lingkungan dan budaya, didorong oleh semangat dan rasa ingin tahu, meskipun mungkin masih mengalami kerinduan kampung halaman, namun keramahan masyarakat local membantu meredakan perasaan tersebut.

3. Tahap frustrasi, muncul ketika perbedaan antara ekspektasi dan realitas menimbulkan perasaan negatif seperti marah dan ketidakberdayaan.
4. Tahap penyesuaian, merupakan periode di mana individu mulai mengembangkan strategi konkret untuk mengatasi tantangan, termasuk memecahkan masalah yang timbul dari fase frustrasi melalui pembelajaran bahasa dan budaya lokal.
5. Tahap resolusi, merupakan fase penutup yang melibatkan pilihan strategis individu dalam merespons ketidaknyamanan, yaitu
 - a. *Flight* (menghindar) bila adaptasi dianggap tidak mungkin.
 - b. *Fight* (berjuang) dengan tetap bertahan dan menghadapi situasi yang tidak nyaman.
 - c. Akomodasi (menyesuaikan diri) dengan berusaha menikmati lingkungan baru serta mentolerir konflik batin dan fisik, atau
 - d. Partisipasi penuh (terlibat sepenuhnya), mencapai titik di mana individu merasa sepenuhnya nyaman, tidak lagi dihantui rasa takut atau frustrasi, dan mampu mengelola situasi baru secara efektif.

2.2.4 Teori Adaptasi Callista Roy

Roy Adaptation Model (RAM) merupakan salah satu teori keperawatan yang menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang selalu berusaha menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Teori ini memandang manusia sebagai sistem adaptif (*adaptive system*) yang terus berinteraksi dengan lingkungan internal maupun eksternal. Setiap perubahan yang dialami individu akan

menjadi suatu stimulus yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Tujuan utama keperawatan menurut Roy adalah membantu individu mencapai respons adaptasi yang efektif sehingga mampu mempertahankan kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai kesejahteraan secara optimal (Hosseini & Soltanian, 2022).

Lingkungan dalam *Roy Adaptation Model* diartikan sebagai segala kondisi yang dapat memengaruhi individu, baik yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang. Lingkungan tersebut akan memberikan berbagai stimulus yang harus direspons melalui proses adaptasi. Roy membagi stimulus menjadi tiga jenis, yaitu stimulus fokal (*focal stimulus*), stimulus kontekstual (*contextual stimulus*), dan stimulus residual (*residual stimulus*). Stimulus fokal merupakan masalah utama yang sedang dihadapi individu. Stimulus kontekstual adalah faktor lain yang turut memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stimulus utama, sedangkan stimulus residual merupakan faktor yang belum dapat dipastikan pengaruhnya, tetapi diperkirakan ikut memengaruhi respons individu terhadap suatu kondisi (Chen, 2025)e.

Respons adaptasi merupakan hasil dari kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialaminya setelah menerima berbagai stimulus. Proses tersebut terjadi melalui mekanisme koping yang dimiliki setiap individu. Respons adaptif akan muncul apabila mekanisme koping berjalan secara efektif sehingga individu mampu mempertahankan keseimbangan fisik, psikologis, maupun sosial.

Sebaliknya, mekanisme koping yang kurang efektif dapat menghasilkan respons maladaptif yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun situasi yang dihadapi (Hosseini & Soltanian, 2022).

Respons adaptasi dapat diamati melalui empat mode adaptasi, yaitu mode fisiologis (*physiological mode*), mode konsep diri (*self-concept mode*), mode fungsi peran (*role function mode*), dan mode interdependensi (*interdependence mode*). Mode fisiologis berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempertahankan fungsi tubuh. Mode konsep diri berhubungan dengan identitas diri, harga diri, keyakinan, dan kondisi emosional seseorang. Mode fungsi peran menggambarkan kemampuan individu dalam menjalankan peran sesuai dengan tanggung jawabnya, sedangkan mode interdependensi berkaitan dengan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang saling mendukung dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitarnya. Keempat mode tersebut menjadi dasar bagi perawat untuk menilai apakah respons yang diberikan individu sudah bersifat adaptif atau masih maladaptif (Chen, 2025).

Penerapan Roy Adaptation Model dalam praktik keperawatan membantu perawat mengidentifikasi masalah adaptasi, menentukan faktor yang memengaruhi proses adaptasi, serta merencanakan intervensi keperawatan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Roy Adaptation Model

mampu meningkatkan kemampuan adaptasi pasien, memperbaiki kondisi psikologis, meningkatkan fungsi sosial, serta meningkatkan kualitas hidup melalui pendekatan keperawatan yang berpusat pada individu (Hosseini & Soltanian, 2022).

Penelitian ini menggunakan Roy Adaptation Model sebagai landasan teori untuk memahami bagaimana mahasiswa perantau memberikan respons adaptasi terhadap berbagai perubahan yang dialami selama merantau. Perpindahan ke lingkungan baru, perbedaan budaya dan bahasa, serta keterpisahan dari keluarga merupakan stimulus yang memerlukan proses penyesuaian diri. Respons adaptasi ditunjukkan melalui berbagai upaya, seperti membangun hubungan sosial, mengikuti kegiatan kampus, mempelajari budaya setempat, serta memanfaatkan dukungan dari keluarga dan teman. Sebaliknya, proses adaptasi yang belum berjalan secara efektif dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga muncul perasaan kesepian yang berkepanjangan. Roy Adaptation Model membantu menjelaskan bahwa pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa perantau merupakan bagian dari respons adaptasi terhadap stimulus yang mereka hadapi.

2.3 Mahasiswa Perantau

2.3.1 Definisi Mahasiswa Perantau

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik,

sosial, dan emosional serta tugas-tugas perkembangan yang semakin kompleks (Amran et al., 2024). Menurut definisi yang dikemukakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015) dalam (Shafiananta et al., 2024), mahasiswa rantau adalah pelajar perguruan tinggi yang berasal dari luar daerah tempat mereka menetap jauh dari rumah selama periode tertentu guna menuntaskan studi. Fenomena ini salah satunya dipicu oleh belum meratanya kualitas Pendidikan di Indonesia, dengan dominasi perguruan tinggi unggulan yang masih terpusat di Pulau Jawa. Ketika suatu daerah belum memiliki institusi pendidikan yang memadai, individu cenderung memilih merantau demi mencapai cita-cita dan ambisi pendidikannya.

Sedangkan menurut (Syafi'i & Sadewo, 2023) mahasiswa perantau didefinisikan sebagai individu yang memilih untuk meninggalkan tempat asal mereka demi melanjutkan Pendidikan tinggi di sebuah institusi akademis. Tujuan utama kepindahan ini adalah untuk mengembangkan keterampilan profesional yang spesifik dan berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial yang menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan keseharian mereka. Mahasiswa yang merantau ini bertempat tinggal di asrama, kos maupun kontrakan. Mahasiswa rantau yang berada di tahun pertama sering kali merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya, namun tak bisa dipungkiri para mahasiswa rantau yang sudah berada pada semester akhir juga merasa masih kesulitan dalam beradaptasi.

2.3.2 Karakteristik Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau memiliki karakteristik utama berupa tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Mereka harus menyesuaikan diri dengan kondisi sosial, budaya, dan lingkungan kampus yang berbeda dari daerah asalnya. Perbedaan bahasa, kebiasaan, serta cara berinteraksi dengan orang lain seringkali menjadi tantangan di awal masa perantauan, sehingga mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan penyesuaian diri agar dapat diterima dan merasa nyaman di lingkungan barunya (Susanti et al., 2024) .

Selain itu, mahasiswa perantau juga cenderung mengalami *culture shock* akibat perbedaan budaya dan gaya hidup yang mereka temui di tempat baru. Kondisi ini bisa menimbulkan rasa bingung, cemas, dan tidak nyaman, terutama pada masa awal tinggal di lingkungan yang berbeda (Supriatna, 2023). Dalam prosesnya, mahasiswa biasanya melalui beberapa tahapan penyesuaian, mulai dari perasaan senang di awal, kemudian muncul rasa tidak nyaman, hingga akhirnya dapat menerima dan menyesuaikan diri dengan budaya baru .

Karakteristik lain yang cukup menonjol adalah adanya kerentanan terhadap perasaan kesepian. Jauh dari keluarga dan teman lama membuat mahasiswa perantau harus membangun hubungan sosial dari awal di lingkungan yang baru (Shafiananta et al., 2024). Ketika hubungan sosial belum terbentuk dengan baik, mahasiswa dapat merasa terisolasi atau kurang memiliki dukungan sosial. Namun di sisi lain, pengalaman

merantau juga dapat membentuk kemandirian dan membuat mahasiswa lebih terbuka terhadap perbedaan budaya serta lingkungan sosial di sekitarnya .

2.3.3 Tantangan Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau biasanya menghadapi berbagai tantangan selama masa studi, baik yang berkaitan dengan perkuliahan maupun dengan penyesuaian sosial dan budaya di lingkungan baru. Perpindahan dari daerah asal ke lingkungan perguruan tinggi membuat mahasiswa perlu beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru serta menyesuaikan diri dengan norma budaya dan pola interaksi di lingkungan tersebut. Proses ini dikenal sebagai adaptasi komunikasi (Supratman et al., 2025). Hilangnya dukungan langsung dari keluarga dan lingkungan pertemanan asal menjadi faktor pemicu munculnya perasaan terasing. Sejalan dengan itu, (Magdalena, 2023) menekankan bahwa minimnya dukungan sosial ini meningkatkan kerentanan mereka terhadap fenomena kesepian. Ketika seorang remaja berpindah tempat tinggal gagal beradaptasi, hal tersebut berpotensi memicu rasa terasing, yang selanjutnya mengarah pada kesendirian. Fenomena *culture shock* kerap menyertai fase awal perkuliahan bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah.

Culture shock merupakan kondisi seseorang mengalami perasaan tidak berdaya, tertekan secara emosional, dan muncul keinginan untuk kembali ke daerah asal (Krismonika et al., 2024). Pengalaman umum

tersebut mencakup kesulitan mencerna bahasa daerah, ketidakmampuan menangkap kaidah tak tertulis dalam interaksi sehari-hari, serta rasa keterpisahan dari lingkungan pergaulan kampus. Meskipun demikian, melalui proses adaptasi yang berlangsung seiring waktu serta intensnya interaksi sosial, mahasiswa berupaya menyesuaikan gaya tutur, memahami kode komunikasi khas setempat, dan membangun relasi sosial yang saling mendukung (Supratman et al., 2025). Kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan komunikasi bergantung pada karakteristik pribadi, dukungan komunitas akademik, dan penerimaan terhadap perbedaan budaya. Individu mahasiswa dengan rasa ingin tahu yang kuat dan pandangan terbuka terhadap keragaman budaya cenderung lebih mudah beradaptasi, sementara mahasiswa yang cenderung menarik diri menghadapi tantangan adaptasi yang lebih signifikan (Krismonika et al., 2024).

2.4 Penelitian Terdahulu

No	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1,	Eksplorasi Perasaan Kesepian pada Mahasiswa Perantau dan Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasinya (Tinjauan Studi Psikologi)	Metode: Kualitatif Pendekatan: Fenomenologi Sampel: Mahasiswa perantau Jumlah responden (terbatas / kecil) Teknik: purposive sampling Instrumen:	Diperoleh informasi bahwa mahasiswa perantau mengalami kesepian pada fase awal perkuliahan saat proses transisi dari tinggal bersama keluarga ke hidup mandiri. Rasa kesepian yang muncul karena mereka merasa jauh dari keluarga, perbedaan budaya dan kebiasaan sehari-hari.

	Kesehatan) (Hidayah, 2025)	Wawancara mendalam Analisa Data: Analisis tematik kualitatif. Mengidentifikasi tema-tema utama kesepian	Strategi yang digunakan mahasiswa perantau untuk mengatasi kesepian yang melanda yaitu dengan membangun relasi baru, mengikuti organisasi atau kegiatan kampus, menghubungi keluarga, atau melakukan aktivitas yang digemarinya. Pada penelitian ini penulis menggunakan teori kesepian dari Daniel Parلمان dan Letitia Anne Peplau, yang memiliki konsep <i>cognitive discrepancy theory of loneliness</i> . Tema yang dihasilkan yaitu pengalaman kesepian faktor penyebab kesepian, peran komunikasi interpersonal, dukungan sosial, dampak terhadap kesejahteraan psikologis
2.	<i>Adaptation Strategies of Migrant Students in Adjusting to a New Campus Environment</i> (Supriatna, 2023)	Metode: kualitatif Sampel: 20 mahasiswa perantau UIN Sunan Gunung Djati Bandung, asal berbagai wilayah Indonesia Teknik: purposive sampling Instrumen: Wawancara semi-terstruktur	Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa perantau menggunakan beberapa strategi adaptasi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang di tinggalinya. Strategi yang digunakan mahasiswa perantau biasanya menjaga komunikasi dengan keluarga, mengikuti kegiatan organisasi kampus, membangun hubungan sosial baru,

		Diskusi kelompok (FGD) Analisa Data: Thematic analysis Mengidentifikasi	dan mengembangkan kemandirian dan regulasi emosi dalam menghadapi perbedaan budaya. Pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa keberhasilan adaptasi dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam memanfaatkan dukungan sosial dan memiliki strategi koping yang konstruktif. Teori yang digunakan peneliti menggunakan teori akulturasi dari John W. Berry. Tema yang dihasilkan yaitu Mencari dukungan sosial (<i>seeking social support</i>), mengikuti kegiatan/organisasi kampus, membentuk rutinitas baru, pengelola keuangan.
3.	Apakah Mahasiswa Mengalami <i>Loneliness</i>?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang (Shafiananta et al., 2024)	Metode: Jenis penelitian: Kualitatif Pendekatan: Fenomenologi, yaitu menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait kesepian (<i>loneliness</i>). Sampel: Mahasiswa baru perantau Jumlah sampel: 10 orang mahasiswa Kriteria: mahasiswa baru yang berasal	Hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebagian mahasiswa mengalami kesepian atau <i>loneliness</i> pada tingkat tertentu. Kesepian pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti minimnya dukungan emosional, kesulitan dalam menjalani relasi, kurangnya kedekatan hubungan sosial sehingga faktor kesepian ini dapat berdampak pada kondisi psikologis

		dari luar daerah Semarang Instrumen: Instrumen utama: Kuesioner Kuesioner dibuat menggunakan Google Form dan disebarluaskan melalui WhatsApp Isi kuesioner meliputi: - Tingkat dan frekuensi kesepian - Kualitas hubungan sosial - Dukungan sosial Dampak kesepian terhadap emosi Analisa Data: Data dianalisis secara deskriptif kualitatif Hasil kuesioner diolah melalui fitur analisis pada Google Form Analisis dilakukan dengan: - Mengelompokkan jawaban responden - Mengidentifikasi tema-tema kesepian - Mengaitkan temuan dengan teori dan penelitian sebelumnya	mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada penelitian Mahira Shafiananta menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur tingkat loneliness pada mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan metode kualitatif yang menggali secara mendalam pengalaman kesepian dan proses adaptasi yang dialami mahasiswa perantau. Tema yang dihasilkan yaitu kesepian pada mahasiswa baru perantau, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, pentingnya komunikasi dan keterbukaan dalam membangun hubungan sosial.
4.	<i>Loneliness in Overseas Children Who</i>	Metode: Desain penelitian deskriptif	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau

	<i>Study at the Gresik Campus (Prautama & Amelasasih, 2025)</i>	kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman hidup mahasiswa rantau di Gresik. Sampel: Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa perantau di universitas-universitas Gresik. Tiga partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling: Aira (Politeknik Semen Indonesia), Citra (Universitas Internasional Semen Indonesia), dan Ferismaldy (Universitas Muhammadiyah Gresik). Instrumen: Data dikumpulkan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan dimensi teoritis kesepian Russell (1996), dengan pertanyaan terbuka untuk mengeksplorasi respons emosional, hubungan interpersonal, dan strategi koping. Analisa data: Data wawancara ditranskripsikan	mengalami kesepian yang sifatnya multidimensional dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor personal, faktor sosial, dan faktor lingkungan. Persamaan dengan penelitian ini adalah peneliti sama-sama fokus pada kesepian yang dirasakan mahasiswa perantau dan mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa rantau. Perbedaan yang dapat ditemukan pada penelitian ini adalah fokus utama peneliti berbeda dan lokasi penelitian berbeda. Tema yang dihasilkan yaitu faktor penyebab kesepian, dampak emosional dan perilaku kesepian, strategi koping untuk mengatasi kesepian.
--	--	--	---

		secara verbatim dan dianalisis melalui interpretasi tematik, mengelompokkan pola yang berulang ke dalam tema-tema utama seperti pengaruh kepribadian, interaksi sosial, dan depresi emosional. Triangulasi digunakan untuk meningkatkan kredibilitas.	
5.	Strategi Beradaptasi untuk Mahasiswa Perantauan Terhadap Lingkungan Baru (Aldiansyah, 2021)	Metode: Kualitatif dengan pendekatan studi pustaka Sampel: Tidak menggunakan sampel atau responden secara langsung. Teknik: studi pustaka Instrumen: Dokumen atau kiteratur ilmiah seperti jurnal, buku, hasil penelitian sebelumnya, dan dokumen ilmiah lain yang relevan. Analisa Data: Analisis data dilakukan dengan cara 1. Membaca berbagai sumber literatur	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau sering mengalami berbagai kesulitan saat berada di lingkungan baru. Mereka harus menyesuaikan diri dengan budaya, bahasa, dan orang-orang yang berbeda dari tempat asalnya. Dalam proses beradaptasi tersebut, ada dua hal penting yang membantu mahasiswa perantauan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan hubungan mahasiswa dengan keluarganya. Walaupun tinggaln jauh dari rumah, mahasiswa tetap perlu menjaga komunikasi dan hubungan yang baik dengan orang tua atau keluarga karena

		2. Mengidentifikasi informasi penting 3. Membandingkan hasil penelitian sebelumnya 4. Menarik kesimpulan mengenai strategi adaptasi mahasiswa perantauan.	dukungan dari keluarga dapat membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi kehidupan baru di perantauan. Selain itu, faktor eksternal berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seperti memahami bahasa yang digunakan, berbaur dengan teman dan masyarakat sekitar, serta bersikap terbuka terhadap perbedaan budaya. Hal-hal tersebut dapat membantu mahasiswa perantauan agar lebih mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan di tempat yang baru. Tema yang dihasilkan yaitu hubungan dengan keluarga, dukungan orang tua, lingkungan tempat tinggal/kos, bahasa, budaya, teman, masyarakat, sikap terbuka terhadap perbedaan budaya.
--	--	--	---

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu