

**PERSPEKTIF KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG TINGGAL
JAUH DARI KELUARGA (MAHASISWA RANTAU)**
*PERSPECTIVES ON LONELINESS IN STUDENTS LIVING FAR FROM
FAMILY (STUDENTS FROM ABOARD)*

Rahmi Boli¹, Kerenhapukh F. Da Silva², Rafly Buchairryl Umar³, Indra Y. Killing⁴
^{1,2,3,4}Psikologi, FKM, Universitas Nusa Cendana, Indonesia
Korespondensi: rahmiboli@gmail.com

Abstract. *Loneliness is a psychological problem that is often experienced by overseas students who live far from their families. This study aims to explore the meaning of loneliness experienced by overseas students and their strategies in overcoming it. A qualitative approach was used in this study involving in-depth interviews with 5 overseas students aged 18-25 years. The results showed that loneliness is interpreted as a feeling of emptiness due to the lack of social and emotional interaction, especially with family. Strategies used by students to overcome loneliness include joining campus organizations, maintaining regular communication with family and doing positive activities such as sports and hobbies. This research underscores the importance of social support in maintaining the mental health of overseas students.*

Keywords: *loneliness, student, overseas student*

Abstrak. Kesepian merupakan masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi makna kesepian yang dialami mahasiswa rantau serta strategi mereka dalam mengatasinya. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan wawancara mendalam terhadap 5 mahasiswa rantau berusia 18-25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dimaknai sebagai perasaan hampa akibat kurangnya interaksi sosial dan emosional, terutama dengan keluarga. Strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi kesepian meliputi mengikuti organisasi kampus, menjaga komunikasi rutin dengan keluarga dan melakukan aktivitas positif seperti olahraga dan hobi. Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau.

Kata Kunci: kesepian, mahasiswa, mahasiswa rantau

PENDAHULUAN

Dalam menempuh pendidikan perguruan tinggi, tidak semua mahasiswa memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan dengan kualitas tinggi sekaligus dekat dengan tempat tinggal atau daerah asal mereka. Jarak sering kali menjadi pertimbangan utama seseorang sebelum melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, sehingga akhirnya banyak mahasiswa yang memilih untuk berkuliah jauh dari keluarga. Dalam perjalanan akademik ini, para mahasiswa rantau tidak saja harus menghadapi tantangan akademis, tetapi juga adaptasi sosial dan emosional. Jarak yang terdapat antara mahasiswa dan keluarga menciptakan ruang yang dapat memicu munculnya rasa kesepian. Kesepian secara umum adalah perasaan tidak nyaman yang muncul ketika seseorang merasa terisolasi, terpisah, atau tidak memiliki hubungan yang memadai dengan orang lain. Menurut Baron, kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi di mana individu hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskan karena tidak sesuai dengan harapannya (Hidayati, 2015).

Berdasarkan kajian literatur mengenai *Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau* yang ditulis oleh Paramitadewi & Simarata (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang

mengalami kesepian disebabkan oleh keharusan beradaptasi dengan lingkungan baru dan berpisah dari lingkungan asal mereka. Kesepian juga dapat berdampak negatif bagi mahasiswa seperti meningkatkan adiksi *smartphone*, menurunnya *meaning in life*, meningkatkan *nomophobia*, dan rendahnya Kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin & Hidayati (2022) tentang *Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19* menemukan beberapa faktor penyebab kesepian. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 10 informan, faktor-faktor tersebut meliputi kondisi kos yang masih sepi, perkuliahan daring yang mempengaruhi komunikasi secara langsung, perpisahan dengan keluarga dan orang-orang tersayang, kurangnya kebutuhan berkomunikasi dan bersosialisasi yang terpenuhi, perasaan terisolasi, serta kehadiran teman dekat secara langsung yang turut memengaruhi kualitas hubungan.

Kesepian merupakan hal yang umum dialami seseorang, tetapi kesepian dapat memberikan dampak signifikan kepada kesejahteraan dan kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik. Bagi mahasiswa, kesepian dapat menyebabkan masalah seperti stres, kecemasan, depresi, hingga penurunan prestasi akademik. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan dua hal utama, yaitu: apa makna kesepian bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi rasa kesepian tersebut.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif untuk mendeskripsikan bagaimana perspektif dari mahasiswa rantau terkait kesepian. Metode kualitatif digunakan karena mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata. Penelitian ini dilakukan di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau pada rentang usia 18-25 tahun. Menurut Bareto (2021) kelompok usia ini lebih mungkin “Sering” merasakan kesepian karena berada di fase dewasa awal, dimana individu berhadapan dengan banyak perubahan dan tantangan. Informan berjumlah lima orang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria informan meliputi: mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari orang tua, berusia 18-25 tahun, berasal dari luar kota Kupang, tinggal di kos dalam kurun waktu lebih dari enam bulan dan bersedia menjadi informan.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap informan yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang mendetail terkait pengalaman dan pandangan dari informan. Wawancara dilakukan secara terstruktur sesuai dengan pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti. Data yang diperoleh melalui wawancara direkam, ditranskrip, dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Teknik analisis ini digunakan karena metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam pemahaman mereka tentang fenomena yang sedang diteliti dengan cara mengidentifikasi dan menginterpretasikan tema-tema yang muncul secara berulang dalam data.

HASIL

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, kesepian yang mereka rasakan dapat di pahami dalam berbagai dimensi, baik emosional, sosial maupun psikologis. Para informan memaknai pengalaman kesepian dengan beragam cara. Kesepian dirasakan sebagai perasaan hampa, dipengaruhi oleh lingkungan, serta munculnya kecenderungan sikap egois dalam interaksi sosial. Jarak fisik dari keluarga sering menyebabkan kesepian yang mendalam, terutama saat menghadapi momen-momen sulit dan kebutuhan akan dukungan keluarga.

Meskipun komunikasi dengan keluarga berlangsung cukup sering (3-4 kali dalam seminggu), komunikasi tersebut sangat penting untuk mengurangi kesepian dan menjaga kesehatan mental. Namun, mereka tetap merasakan kekosongan emosional karena jauh dari keluarga dan teman-teman lama. Dukungan emosional seperti perhatian dan kehangatan keluarga yang biasa mereka terima, menjadi hal yang sangat dirindukan. Akibatnya, mereka sering merasa cemas, rindu, dan terkadang terisolasi. Salah satu responden menyebutkan bahwa perubahan lingkungan dan ketidakhadiran keluarga pada hari-hari besar keagamaan, seperti Ramadhan dan Idul Fitri, menjadi pemicu utama kesepian yang dirasakannya.

Kesepian juga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Beberapa dari mereka mengaku merasa tertekan dan cemas karena harus menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari tanpa pendampingan langsung dari keluarga. Dalam situasi ini, perasaan kesepian dapat berujung pada penurunan kesehatan mental, seperti stres dan perasaan tidak berdaya. Salah satu responden bahkan mengaku bahwa meskipun berada di tempat yang ramai, ia tetap merasa kesepian. Untuk mengatasi kesepian, mereka berusaha mencari teman sejawat yang dapat diajak berbicara atau berbagi pengalaman. Teknologi, seperti video call dengan keluarga atau teman lama, sering digunakan untuk tetap merasa terhubung 4-5 kali dalam sehari untuk mengurangi kesepian. Mereka juga menyatakan bahwa hubungan dengan keluarga tetap baik, baik sebelum maupun setelah merantau.

Selain itu, beberapa mahasiswa mencari dukungan emosional dengan bergabung dalam organisasi kampus sebagai cara untuk memperluas jaringan sosial dan mengurangi rasa kesepian. Ada pula juga yang memaknai bahwa dukungan utama datang dari diri sendiri. Salah satu mahasiswa menyimpulkan makna kesepian dengan mengatakan ‘Sebenarnya kesepian itu tidak selalu tentang sendiri tapi lebih pada perasaan tidak terhubung dengan orang lain bahkan meskipun saya di tempat yang ramai itu bisa saja saya merasa kesepian dan bikin hati kosong’.

Kesepian itu sendiri diartikan sebagai kurangnya interaksi, komunikasi, atau waktu luang yang dihabiskan bersama keluarga, teman atau lingkungan sekitar. Para informan melihat kesepian sebagai pengalaman yang bisa bersifat positif maupun negatif. Sebagai pengalaman positif, kesepian memberikan waktu untuk refleksi diri, meningkatkan kreativitas, serta memperkuat hubungan dengan diri sendiri. Namun, kesepian juga dapat menjadi pengalaman negatif karena membuat seseorang merasa malas untuk melakukan sesuatu dan merasa tidak ada hal berarti untuk dilakukan.

Mereka memandang kesepian sebagai tantangan yang perlu dihadapi agar menjadi lebih kuat, lebih dewasa, dan lebih siap menghadapi kehidupan di luar keluarga. Harapan mereka kedepannya adalah memiliki hubungan yang lebih erat dan tulus dengan keluarga serta teman-teman. Selain itu, mereka ingin lebih jujur tentang perasaan, lebih peduli, dan lebih meluangkan waktu untuk orang-orang terdekat—misalnya, dengan menanyakan kabar, saling mendukung, menjaga, dan menerima satu sama lain.

DISKUSI

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga menunjukkan berbagai perspektif dan pengalaman terkait kesepian. Kesepian yang mereka rasakan tidak hanya memengaruhi aspek emosional dan sosial, tetapi juga berdampak signifikan pada kondisi psikologis. Dalam pembahasan ini, hasil wawancara akan diuraikan untuk mengidentifikasi dimensi kesepian yang dirasakan, cara-cara yang digunakan untuk mengatasinya, hingga pandangan mereka tentang makna kesepian.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman kesepian para informan dapat dikategorikan ke dalam beberapa dimensi utama, yaitu kesepian sebagai dampak emosional, strategi adaptasi untuk mengatasi kesepian, dan pandangan mereka terhadap kesepian.

Dalam dimensi emosional, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa kesepian dirasakan sebagai perasaan hampa, terutama karena kurangnya dukungan emosional dari keluarga. Salah satu responden menyatakan, 'Meskipun saya sering berkomunikasi dengan keluarga melalui video call, saya tetap merasa kosong karena tidak bisa merasakan kehangatan langsung'. Perasaan ini sering kali diperburuk oleh momen-momen sulit, seperti hari raya atau ujian akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurayni & Supardewi (2017) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa perantauan. Hubungan ini bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat kesepian. Hasil ini menegaskan pentingnya dukungan sosial, terutama dari keluarga, dalam membantu mahasiswa menghadapi kesepian.

Selain itu, penelitian Tulak & Sosialita (2024) menyatakan bahwa jarak fisik dan minimnya kontak langsung dengan anggota keluarga dapat membuat mahasiswa perantauan merasa terisolasi. Ketika mereka membutuhkan bantuan atau bahkan untuk sekedar ingin berbicara, mahasiswa sering kali tidak dapat sepenuhnya mengandalkan keluarga. Hal ini menegaskan bahwa kurangnya kontak langsung memperburuk perasaan kesepian yang dirasakan mahasiswa.

Untuk mengatasi kesepian, para mahasiswa menggunakan berbagai strategi, seperti bergabung dengan organisasi kampus, menjalin pertemanan baru, dan menjaga komunikasi rutin dengan keluarga. Sebagaimana disampaikan oleh beberapa responden, 'Untuk mengatasi perasaan kesepian, ya, paling main game, itu untuk di kos-an dan jalan-jalan dengan teman organisasi walaupun tanpa tujuan tapi itu bikin perasaan lebih lega dan tenang' serta 'Ada beberapa hal yang biasa dilakukan untuk mengatasi kesedihan; (1) mencari kesibukan agar berhenti untuk memikirkan sesuatu yang menjadi sumber kesepian, (2) bercerita pada orang terdekat akan sampulnya saja (gambaran umum) berharap akan berkurang rasa akan kesedihan tersebut, (3) lebih mendekatkan diri dengan Tuhan'.

Penelitian yang dilakukan oleh Djonu et al (2023) mengidentifikasi empat fase yang dialami mahasiswa asal Alor dalam proses adaptasi di Universitas Kebangsaan Republik Indonesia. Empat fase tersebut meliputi fase perencanaan, fase honeymoon, fase frustrasi, dan fase readjustment. Pada fase terakhir, para mahasiswa mengatasi permasalahan dengan mengikuti organisasi kampus, sehingga mereka merasa lebih diperhatikan dan tidak terasing dari kelompok pertemanan di lingkungan kampus. Hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa yang merasa kesepian cenderung berusaha untuk mengikuti kegiatan organisasi atau sekedar mencari kesibukan lain untuk mengatasi perasaan tersebut.

Para mahasiswa juga memberikan makna yang beragam terhadap pengalaman kesepian. Sebagian melihatnya sebagai tantangan untuk berkembang, sementara yang lain menganggapnya sebagai pengingat untuk lebih menghargai hubungan dengan keluarga dan teman. Beberapa responden menyimpulkan kesepian sebagai: (1) 'Menurut saya makna dari kesepian itu sendiri adalah ketika kita kurang berinteraksi, berkomunikasi atau menghabiskan waktu luang dengan keluarga, teman, ataupun dengan lingkungan sekitar'; (2) 'Menurut saya kesepian berangkat dari hasrat untuk mendapatkan, menguasai atau sekaligus mengontrol sesuatu, tapi karena keinginan itu tidak tercapai maka kesepian pun datang menghantuinya'; dan (3) 'Sebenarnya kesepian itu tidak selalu tentang (diri) sendiri tapi lebih pada perasaan tidak terhubung dengan orang lain bahkan meskipun saya di tempat yang ramai itu bisa saja saya merasa kesepian dan bikin hati kosong'.

Dari gagasan para informan di atas dapat disimpulkan bahwa para mahasiswa perantau memandang kesepian bukan hanya sekedar keadaan fisik seseorang yang sendirian, melainkan perasaan tidak terhubung dengan orang lain, meskipun berada di lingkungan yang ramai. Kesepian dapat muncul akibat kurangnya interaksi, komunikasi, atau kebersamaan dengan orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau lingkungan sekitar. Selain itu,

keseharian juga dapat dipicu oleh hasrat atau harapan yang tidak terpenuhi, sehingga menciptakan perasaan hampa dan kehilangan koneksi emosional. Pandangan ini sejalan dengan pernyataan Russel (dalam Akbar & Abdullah, 2021), yang menyebutkan bahwa keseharian merupakan sebuah bentuk hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan atau diharapkan. Hal tersebut mencakup perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi akan kurangnya hubungan sosial yang dirasakan oleh individu.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, terdapat upaya-upaya yang dilakukan oleh para informan dalam menghadapi keseharian, seperti bercerita kepada teman, pergi berjalan-jalan, bermain game, mengikuti organisasi, serta berdoa kepada Tuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa berusia 18-25 tahun yang tinggal jauh dari keluarga, ditemukan bahwa keseharian yang mereka alami mencakup dimensi emosional, sosial dan psikologis. Perasaan keseharian ini dipicu oleh kurangnya dukungan sosial dan perhatian dari keluarga, jarak fisik yang jauh, tantangan beradaptasi di lingkungan baru serta tantangan akademis. Para mahasiswa rantau memberikan beragam makna terhadap keseharian, seperti perasaan hampa karena kurangnya interaksi, ketidakterhubungan emosional, serta tantangan untuk menjadi pribadi yang lebih kuat. Keseharian dipahami bukan hanya sebagai kondisi fisik seseorang yang sendirian, tetapi juga sebagai perasaan kehilangan koneksi dengan lingkungan sosial dan emosional. Dampak dari keseharian yang dirasakan mencakup tekanan psikologis, seperti stress dan kecemasan, yang dapat berujung kepada penurunan kesehatan mental.

Implikasi

Untuk menghadapi keseharian, para mahasiswa rantau melakukan berbagai upaya, seperti meningkatkan interaksi sosial melalui keikutsertaan dalam organisasi, berbagi cerita atau 'curhat' dengan teman sebaya, serta melakukan kegiatan positif seperti berolahraga atau menjalankan hobi. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah disarankan untuk menggunakan lebih banyak informan agar data yang didapatkan lebih bervariasi dan cakupannya lebih luas, juga dapat menggali lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi keseharian selain faktor-faktor yang didapatkan dalam penelitian ini.

Referensi

- Akbar, S., & Abdullah, E. (2021). Hubungan antara keseharian (loneliness) dengan self disclosure pada mahasiswa universitas teknologi sumbawa yang menggunakan sosial media (*Instagram*). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40-45
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., et al. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*.
- Djonu, N., Fitriawati, D., & Bintang, G. (2023). Proses adaptasi mahasiswa asal alor nusa tenggara timur di lingkungan pendidikan universitas kebangsaan republik indonesia. *KOMUNIKASIANA: Journal of Communication Studies*, 5(1,) 48-59
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1) ,154-164.
- Muttaqin, V., & Hidayati, I., (2022). Pengalaman keseharian pada mahasiswa rantau. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4) 588-602
- Nurayni, & Supardewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap keseharian pada mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, Vol.12 (2), 35-42.
- Paramitadewi, K., & Simarata, N. (2024). Keseharian pada mahasiswa yang merantau: sebuah kajian literatur. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*,6(4), 1-16

Tulak, A., & Sosialita, T. (2024). Hubungan antara social support dengan lonelines pada mahasiswa merantau. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2776-1851