

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya strategis yang diselenggarakan pemerintah untuk memajukan suatu negara sekaligus mewujudkan tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa, sebagaimana diamanatkan dalam konstitusi. Salah satu jenjang pendidikan formal adalah sekolah menengah atas, yang memiliki masa studi tiga tahun dengan tujuan membekali peserta didik pengetahuan dan keterampilan yang memadai sebagai persiapan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi (Mahyudin dalam Rabani, 2023).

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup dan masa depan individu, berperan sebagai instrumen peningkatan kapasitas manusia secara berkelanjutan. Salah satu jenjang pendidikan formal yang strategis adalah perguruan tinggi, namun disparitas kualitas dan akses antar daerah mendorong mahasiswa untuk merantau guna memperoleh pendidikan tinggi yang sesuai dengan aspirasi akademiknya. Fenomena ini mengakibatkan individu harus menghadapi konsekuensi logis, termasuk adaptasi di lokasi studi yang jauh dari daerah asal demi menempuh program studi yang diinginkan. Komitmen untuk mengakses pendidikan berkualitas bahkan memotivasi banyak mahasiswa untuk rela meninggalkan kampung halaman dan menetap di kota atau pulau lain (Seswita dalam Malahayati, 2023).

Menurut Manan (dalam Fitri & Kustanti, 2018) merantau berarti meninggalkan kampung halaman atau desa oleh seseorang dengan tujuan untuk mencari pengalaman berupa kekayaan, ilmu, dan keterampilan, yang nantinya akan digunakan untuk membangun kembali daerah asalnya saat kembali. Dalam perkuliahan, banyak ditemukan mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal. Peristiwa ini sering disebut dengan istilah mahasiswa perantau diungkapkan oleh Halim dan Dariyo (dalam Muttaqin & Hidayati, 2022).

Menurut Herdi (dalam Paramitadewi & Simarmata, 2024) mahasiswa perantau didefinisikan sebagai individu yang menuntut ilmu dan mencari pengalaman di perguruan tinggi yang berlokasi di daerah lain dengan meninggalkan wilayah domisili asalnya untuk menempuh pengalaman hidup baru. Menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau bukanlah hal yang mudah. Sejumlah tantangan harus dihadapi, salah satunya adalah proses adaptasi dengan lingkungan yang baru, sebagaimana disampaikan oleh Hediati, dkk (dalam Paramitadewi & Simarmata, 2024).

Menurut Amalia (dalam Sary, dkk. 2025) mengemukakan bahwa proses relokasi geografis melibatkan berbagai tantangan adaptasi, termasuk perbedaan budaya, bahasa, kondisi tempat tinggal, dan lingkungan sosial. Menurut Gajdzik (dalam Nadlyfah & Kustanti, 2018) semua mahasiswa manapun, baik dari jenjang sarjana maupun pascasarjana akan mengalami berbagai tantangan saat masa transisi memasuki dunia perguruan tinggi. Masalah-masalah yang sering ditemui meliputi tekanan dalam bidang akademik, kesulitan dalam hal keuangan, perasaan kesepian,

konflik antar individu, tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan baru, serta masalah dalam mengembangkan kemandirian pribadi.

Sedangkan menurut Marisa dan Afriyeni (dalam Sary, dkk. 2025) mahasiswa rantau mengalami beberapa permasalahan seperti hubungan sosial yang dijalani tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada sehingga munculnya kesepian. Menurut Munif, dkk (dalam Sembiring & Bajirani, 2024) menyatakan bahwa kesepian merupakan hal yang umum, terutama karena masa perkuliahan merupakan fase transisi dalam kehidupan mereka. Kesepian dapat terjadi dikalangan mahasiswa apalagi mahasiswa yang merantau karena tinggal diluar kampung halamannya dan jauh dari orang tua.

Menurut Pramasella (dalam Muttaqin, 2022) seorang remaja akhir seperti mahasiswa rantau merasakan kesepian karena mengalami transisi sosial seperti memasuki dunia perkuliahan yang mengharuskan mereka meninggalkan rumah dan tinggal sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diehl, dkk (dalam Allo & Soetjningsih, 2025) menunjukkan bahwa sebesar 32,4% mahasiswa mengalami kesepian tingkat sedang dan 3,2% mengalami kesepian yang parah.

Hawkley dan Cacioppo (dalam Fauzi & Budiyan, 2024) menjelaskan bahwa kesepian merupakan perasaan tertekan dan disertai dengan persepsi tentang kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas. Sebagian orang dapat kesepian walaupun berada disekeliling orang lain sepanjang hari. Kesepian merupakan sesuatu yang terkait dengan persepsi individu tentang seberapa banyak dan seberapa baik kualitasnya interaksi sosial yang dia miliki. Kesepian dapat

terjadi ketika hubungan sosial seorang individu mulai menyempit atau tidak memuaskan seperti yang diharapkan (Yurni dalam Yunion & Rohmatun, 2022).

Berg dan Peplau (dalam Fauzi & Budiyan, 2024) mengungkapkan bahwa orang yang rentan mengalami kesepian disebabkan karena orang-orang yang enggan dalam keterbukaan dirinya dan menerima informasi mengenai pribadi orang lain dan kurang menemukan kepuasan dalam menjalin hubungan. Begitu pun dengan pandangan Altman dan Taylor (dalam Setiawan, 2019) keterbukaan diri merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan perasaan dengan membagikan cerita kepada orang lain. Tidak jarang kita berada dalam situasi di mana perlu berbagi masalah dan meminta pendapat orang lain mengenai hal yang kita alami.

Menurut Devito (dalam Arda & Rina, 2022) keterbukaan diri merupakan suatu komunikasi dimana kita memberitahu suatu informasi pribadi mengenai diri kita, suatu informasi pribadi yang biasanya disembunyikan atau kita tutupi. Keterbukaan diri meliputi pengungkapan berbagai aspek pribadi, yaitu informasi mengenai latar belakang atau sejarah hidup seseorang, perasaan yang terkait dengan orang lain, perasaan yang berhubungan dengan diri sendiri, pandangan atau pemikiran tentang kondisi sosial, minat atau ketertarikan terhadap sesuatu, kondisi keuangan atau pekerjaan, serta perasaan terhadap teman dekat (Jourard dalam Sari, 2017).

Keterbukaan diri disebut ketika seseorang membagikan informasi pribadi yang biasanya tidak diungkapkan kepada orang lain. Myers (dalam Aditya & Permatasari, 2021) menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah mengungkapkan sisi intim dari diri kita kepada orang lain. Hubungan yang saling akrab cenderung

bertahan lebih lama apabila individu merasa adanya keseimbangan dalam kebersamaan tersebut, serta ketika orang lain dapat memahami dan menerima apa yang telah dibagikan dalam hubungan tersebut. Mahasiswa yang terbuka lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman teman kampus.

Kesepian yang tidak diatasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik dari sisi psikologis maupun sosial. Menurut Russel (dalam Akbar & Abdullah, 2021), kesepian muncul ketika kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga memunculkan perasaan gelisah, tertekan, dan terisolasi. Jika dibiarkan berlarut-larut, kesepian dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan harga diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Baron dalam Akbar & Abdullah, 2021). Salah satu strategi penting untuk mengurangi dampak negatif kesepian adalah melalui keterbukaan diri. Altman (dalam Akbar & Abdullah, 2021) menjelaskan bahwa self-disclosure adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain dengan tujuan membangun keintiman dan hubungan yang lebih akrab.

Temuan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara pada 10 Oktober 2024 dari beberapa mahasiswa Universitas Perintis Indonesia Kota Padang, beberapa mahasiswa perantau mengalami kesepian karena kurang akrab dan tidak memiliki teman dekat di kampus dibandingkan dikampung halaman yang memiliki teman dekat untuk bisa diajak curhat atau bererita, hal tersebut membuat menarik diri dan merasa kesepian. Walaupun beberapa diantara mahasiswa sering

menghubungi keluarga atau teman melalui *video call* tetapi tetap merasa rindu karena tidak dapat bertemu secara langsung. Salah satu dari mahasiswa yang diwawancara mengatakan bahwa individu memiliki beberapa yang dianggap sahabat namun sering mengabaikan ketika sedang berbicara maupun bertanya, hal tersebut membuatnya merasa kesepian. Namun ada beberapa mahasiswa yang mengalami kesepian mencoba mengalihkan dengan kegiatan – kegiatan yang aktif dikampus seperti mengikuti organisasi yang ada di kampus, namun ada juga mahasiswa yang membandingkan dirinya dengan teman yang punya banyak teman sehingga merasa terisolasi.

Permasalahan lainnya mengenai keterbukaan diri, beberapa mahasiswa cukup berani untuk mengungkapkan perasaan penting dalam mengatasi kesepian, dapat dilihat dari informasi wawancara mahasiswa bahwa selain mengikuti organisasi dikampus untuk mendapatkan teman baru, ada juga yang sekedar mengajak jalan-jalan mencari aktivitas lain bersama teman satu kos. Diantara mahasiswa yang telah diwawancara menyatakan bahwa tidak mudah bercerita tentang latar belakang keluarga dan perasaan kepada teman dikampus. Para mahasiswa itu hanya terbuka pada topik tertentu, tetapi tidak untuk membahas masalah pribadi dengan teman yang lain, biasanya hanya bercerita kepada teman tentang masalah akademik, ketika butuh empati ketika mengalami stress saat menghadapi tugas. Sedangkan kepada keluarga lebih terbuka tentang kebutuhan finansial dan saran.

Sebagian mahasiswa merasa sulit untuk mempercayai orang baru, butuh waktu lama untuk terbuka karena ada perasaan takut tidak diterima. Dari pernyataan salah satu mahasiswa ada yang menunjukkan perilaku cenderung pasif dalam

interaksi sosial, terutama ketika bertemu dengan individu baru. Individu biasanya hanya menyapa dan tersenyum kepada lawan bicaranya, namun masih merasa canggung jika harus memulai percakapan terlebih dahulu. Ketika ada teman yang lain memulai pembicaraan, mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam percakapan dan yang menjadi masalah adalah ketika bahasa yang digunakan bahasa daerah yang berbeda. Sehingga mahasiswa tersebut cenderung tidak membagikan permasalahannya kepada orang lain. Individu lebih memilih untuk menahan diri atau tetap diam ketika menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan, seperti candaan yang dianggap berlebihan atau pendapat yang berbeda. Beberapa mahasiswa lebih memilih untuk menyimpan perasaan dan pemikiran mereka sendiri tanpa membagikannya kepada orang lain. karena merasa takut dengan respons yang tidak sesuai dengan harapan, namun ada yang menunjukkan memiliki keterbukaan diri karena memiliki kecenderungan untuk berbagi pengalaman dengan orang lain, mahasiswa tersebut mengaku dalam berbagai situasi, berperan sebagai pendengar atau sebagai pembicara.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2019) yaitu hubungan keterbukaan diri melalui *instastory* dengan kesepian anak kost dengan hasil penelitian menunjukan adanya hubungan negatif antara keterbukaan diri melalui *instastory* dengan kesepian pada anak kost. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauzi dan Budiyan (2024) yaitu hubungan antara *Self disclosure* dengan Kesepian pada Dewasa Awal, menunjukkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self disclosure* dan kesepian pada masa dewasa awal. Semakin tinggi *self disclosure* maka akan semakin rendah kesepian,

sebaliknya semakin rendah *self disclosure* maka semakin tinggi kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar dan Abdullah (2021) yaitu hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *self disclosure* pada mahasiswa universitas teknologi sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian (*loneliness*) dengan *self disclosure*. nilai positif menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang searah, yang artinya semakin tinggi kesepian yang dirasakan maka semakin tinggi pula *self disclosure* yang dilakukan di sosial media. Perbedaan dengan penelitian ini yang dilakukan yaitu terletak pada sampel, populasi, waktu, dan lokasi penelitian.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Perintis Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Perintis Indonesia Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di , maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Perintis Indonesia Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di harapkan dari dilakukannya penelitian ini nantinya adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan memberikan sumbangsih bagi ilmu psikologi terkhususnya bidang psikologi pendidikan berkaitan dengan variabel keterbukaan diri dan kesepian sehingga dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi penelitian selanjutnya dengan variabel terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana keterbukaan diri sangat dibutuhkan bagi mahasiswa terutama mahasiswa perantau agar tidak merasa sendiri dan kesepian. Selain itu, keterbukaan diri kepada orang lain untuk mengungkapkan perihai yang dirasakan ataupun yang mengganggu sehingga dapat terhindar dari perasan kesepian.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi atau perbandingan, sehingga pada penelitian selanjutnya bisa di dapatkan hasil yang empiris serta bisa dikembangkan secara luas dalam bidang ilmu pengetahuan.