

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan. Salah satu bentuk implementasi pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi individu secara optimal adalah melalui pendidikan tinggi. Pada jenjang ini, individu memasuki fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik maupun sosial sebagai seorang mahasiswa.¹ Sebagai bagian dari proses pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Salah satu perubahan yang sering dialami adalah menjalani perkuliahan jauh dari daerah asal atau menjadi mahasiswa perantau. Seorang perantau adalah seseorang yang meninggalkan tempat asalnya dalam kurun waktu yang lama.² Berbagai tujuan untuk merantau sering ditemui, salah satunya adalah peningkatan pendidikan. Di era perkembangan zaman sekarang banyak calon mahasiswa yang memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan dengan cara merantau.

¹ Abd Rahman Bp et al., *Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan*, n.d.

² Nadia Fauzia et al., "Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan," *Jurnal Al-Husna* 1, no. 3 (2021): 167.

Mahasiswa perantauan merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan cara merantau, yang mana akan menjalani kehidupannya dengan sendiri tanpa ada keluarga yang ada di sampingnya. Mahasiswa perantauan dituntut untuk bisa menangani masalahnya sendiri ketika dihadapkan dengan berbagai situasi. Perpindahan ini tidak hanya bertujuan untuk mengejar kesempatan pendidikan yang lebih luas, tetapi juga menuntut proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, norma sosial, serta pola hidup yang berbeda dari tempat asalnya. Tujuan mahasiswa memutuskan untuk merantau karena ingin mencari perguruan tinggi yang dianggap berkualitas.³ Selain itu tujuan mahasiswa yang melanjutkan pendidikan diluar daerah adalah untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dengan harapan dapat memperbaiki tingkat kehidupan yang lebih baik.⁴

Keinginan memperoleh Pendidikan berkualitas mendorong calon mahasiswa memilih perguruan tinggi dengan reputasi dan daya saing tinggi. Lembaga pemeringkatan internasional itu baru saja merilis pemeringkatan edisi Januari 2026. Pada edisi Januari 2026, *Webometrics* kembali merilis pemeringkatan universitas dunia, termasuk perguruan tinggi di Indonesia. Hasil pemeringkatan tersebut memberikan gambaran tentang peta persaingan kampus nasional, sekaligus menunjukkan daerah-daerah yang memiliki kontribusi kuat dalam pengembangan pendidikan tinggi. Di provinsi Jawa Timur, sejumlah

³ Ari Prasetyoaji et al., "Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Rantau," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 3 (2024): 1341–48.

⁴ Bahtiar, A., & Budiman, N. (2017). Profil Culture Shock Mahasiswa Perantau Luar Pulau Jawa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(02), 83-91.

perguruan tinggi tampil menonjol dan masuk jajaran kampus terbaik nasional versi *Webometrics*. Kampus-kampus tersebut tersebar di berbagai kota, mulai dari Surabaya, Malang hingga Madura. Universitas Airlangga, Universitas Brawijaya, dan Institut Teknologi Sepuluh Nopember tercatat sebagai kampus dengan peringkat dunia tertinggi di Jawa Timur. Ketiganya menunjukkan konsistensi dalam aspek riset, visibilitas akademik, serta kontribusi ilmiah yang berdampak luas, baik di tingkat nasional maupun internasional.

Selain perguruan tinggi besar, sejumlah kampus kecil di Jawa Timur juga mencatatkan performa positif. Hal ini menunjukkan ekosistem pendidikan tinggi di provinsi ini terus berkembang dan tidak hanya bertumpu pada segelintir institusi. Pemeringkatan *Webometrics* ini dapat menjadi bahan pertimbangan awal bagi calon mahasiswa dan orang tua dalam memilih perguruan tinggi. Sehingga wajar jika mahasiswa memilih meninggalkan daerah asalnya demi pendidikan yang lebih baik⁵

Salah satu yang dipilih adalah UIN Sayyid Ali Rahmatullah (UIN SATU) Tulungagung, yang berdasarkan data BAAK mencatat jumlah mahasiswa baru tahun ajaran 2025/2026 mencapai 3.973 mahasiswa yang berasal dari berbagai kepulauan, seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Riau, dan Papua.⁶ Keberagaman asal daerah mahasiswa tersebut menciptakan lingkungan kampus yang multikultural. Namun, bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan jauh

⁵ “Wajib Tau, Ini Daftar Kampus Terbaik Di Jawa Timur 2026 Versi Webometrics, UniRank, Dan QS WUR - Portal BPSDM,” accessed March 11, 2026.

⁶ “Pbak 2025 Uin Satu Tulungagung, Ribuan Mahasiswa Baru Diajak Bersholawat - Afederasi,” accessed March 11, 2026.

dari daerah asal, kondisi ini juga menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan, norma sosial, dan pola hidup yang berbeda

Meskipun perpindahan tempat tinggal dilakukan untuk tujuan akademik, proses adaptasi yang harus dijalani mahasiswa perantau tidak selalu berjalan mudah.⁷ Jarak dengan keluarga, lingkungan sosial yang baru, serta tuntutan akademik yang berbeda sering kali menimbulkan berbagai tekanan psikologis dan sosial yang menumpuk ini berpotensi besar memicu *loneliness* atau rasa kesepian yaitu pengalaman emosional tiak menyenangkan yang timbul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dialami.

Menurut Russel Kesepian adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul karena ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka.⁸ Keadaan ini tidak hanya berkaitan dengan kuantitas hubungan sosial, tetapi juga dengan kualitas hubungan yang dimiliki. Kesepian yang dibiarkan berlarut-larut dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu.⁹ Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian lebih rentan terhadap gangguan mental, seperti depresi

⁷ Riska Ayu Wulandari dan Dini Setyowati, "Hubungan Dukungan Sosial Teman dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau di UKSW yang Berasal dari Luar Pulau Jawa," *Jurnal Ilmiah Hospitality* Vol. 12, No. 2 (2023): 832–836.

⁸ Pingda Wang et al., "The Role of Social Exclusion in the Formation of Suicidal Ideation among the Elderly in Rural Pension Institutions," *Frontiers in Psychology* 13 (December 2022): 1019898.

⁹ Russell, Letitia A. Peplau, dan Carolyn E. Cutrona, "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence," *Journal of Personality and Social Psychology* 39, no. 3 (1980): 472–480.

dan kecemasan, serta peningkatan masalah emosional lainnya. Selain itu, kesepian yang berlarut-larut dapat memperburuk kondisi fisik seseorang.¹⁰

Russell mengelompokkan kesepian ke dalam tiga aspek utama. Pertama, *Social Desirability Loneliness*, yaitu perasaan kesepian yang timbul ketika individu tidak mendapatkan hubungan sosial yang sesuai dengan harapannya. Kedua, *Depression Loneliness*, yaitu bentuk kesepian yang disertai dengan perasaan murung, kehilangan semangat, serta rendahnya harga diri. Ketiga, *Personality Loneliness*, yaitu kesepian yang berasal dari karakteristik atau pola pikir individu yang menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan bermakna. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa kesepian merupakan kondisi yang kompleks dan multidimensional.¹¹ Hal ini dapat mempengaruhi dampak negatif kesepian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Kesepian yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup. menunjukkan bahwa kesepian dapat memperburuk depresi dan kecemasan, serta meningkatkan risiko gangguan mental lainnya, seperti gangguan tidur dan penurunan kapasitas kognitif.¹²

¹⁰ Pin-Hsuan Lin et al., "Is It Weird to Enjoy Solitude? Relationship of Solitude Capacity with Personality Traits and Physical and Mental Health in Junior College Students," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, no. 14 (2020): 5060.

¹¹ Daniel W. Russell, "UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure," *Journal of Personality Assessment* 66, no. 1 (1996): 20–40.

¹² Bijeta Mishra et al., "Identifying the Impact of Social Isolation and Loneliness on Psychological Well-Being among the Elderly in Old-Age Homes of India: The Mediating Role of Gender, Marital Status, and Education," *BMC Geriatrics* 23, no. 1 (2023): 684.

Menurut Weis, kesepian dapat dibedakan menjadi dua jenis utama kesepian emosional dan kesepian sosial.¹³ Kesepian emosional merupakan perasaan yang timbul ketika seseorang merasakan kurangnya kedekatan emosional yang mendalam dengan orang lain, misalnya dalam hubungan intim atau persahabatan yang akrab. Sementara itu, kesepian sosial berkaitan dengan keterbatasan jaringan sosial atau kurangnya rasa terhubung dengan kelompok tertentu, seperti komunitas, keluarga, atau rekan kerja. Kedua bentuk kesepian ini memengaruhi individu dengan cara yang berbeda, meskipun sama-sama dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

Usia dewasa awal adalah tahap peralihan yang penuh dengan berbagai kesulitan. Di saat ini, seseorang berusaha menemukan siapa mereka sebenarnya, membangun interaksi sosial di luar lingkup keluarga, dan berupaya mencapai kemandirian pribadi pribadi.¹⁴ proses-proses tersebut terkadang membuat mereka lebih rentan terhadap rasa kesepian. Selama masa ini, individu kerap merasa terasing ketika mereka berjuang untuk meraih kemandirian, membangun jaringan sosial yang baru, serta menyeimbangkan tuntutan karier dan kehidupan pribadi. Ketika sulit menemukan ikatan sosial yang berarti, rasa kesepian pun muncul, dan hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

¹³ Robert Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (MIT Press, 1975).

¹⁴ Xueqin Wang et al., "Rise of 'Lonely' Consumers in the Post-COVID-19 Era: A Synthesised Review on Psychological, Commercial and Social Implications," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 2 (2021): 404.

Salah satu faktor yang berperan penting adalah dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat. Tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang saling berkaitan. Pertama, adanya dinamika perubahan sosial yang melibatkan keseimbangan antara pengetahuan, perilaku, dan kasih sayang dalam hubungan interpersonal pertukaran pengalaman yang harmonis ini terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap dukungan yang diberikan orang lain. Kedua, aspek empati memegang peranan penting melalui penghargaan terhadap emosi sesama, yang kemudian mendorong perilaku suportif untuk meringankan beban mental dan menumbuhkan kebahagiaan bagi mereka yang sedang kesulitan. Terakhir, penerapan nilai dan norma sosial dalam lingkungan masyarakat menjadi fondasi bagi individu untuk berbagi pengalaman hidup, yang tidak hanya membantu mereka memenuhi kewajiban pribadinya, tetapi juga memotivasi setiap orang untuk saling membantu demi meningkatkan kualitas kehidupan sosial secara kolektif.¹⁵

Namun demikian, dukungan yang berasal dari lingkungan bukanlah satu-satunya faktor yang dapat membantu individu menghadapi kesepian. Selain faktor eksternal, terdapat pula faktor internal yang berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis yang dialami, yaitu *self-compassion*. *Self-compassion* menjelaskan bagaimana seseorang dapat

¹⁵ Yunita Kurniawati et al., "Dukungan Sosial Dan Empati Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Berdasar Jenjang Sekolah Menengah Dan Perguruan Tinggi," *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 14, no. 2 (2018): 200.

bertahan, memahami situasi sulit, dan melihat makna positif di balik pengalaman yang berat.¹⁶ *Self-compassion* juga dimaknai sebagai kemampuan untuk memberikan suatu kebaikan, perhatian, bahkan kepedulian pada diri sendiri ketika menghadapi tantangan, serta menyadari bahwa setiap kesulitan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia saat hidup.¹⁷ Dengan *self-compassion*, individu dapat menerima pengalaman hidup yang penuh tekanan dan bersikap lebih bijaksana. Misalnya, ketika seseorang ditinggal bekerja oleh pasangan yang sangat dicintai, individu tidak akan mudah merasakan emosi negatif seperti kesepian. Individu dengan *self-compassion* yang baik tidak akan terlalu mencemaskan kekurangan dirinya, karena ia mampu memperlakukan diri dengan hangat dan memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari manusia. Dengan demikian, seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung terhindar dari perasaan kesepian dan dapat mengisi waktu luangnya dengan hal-hal produktif dan bermanfaat. Karena itu, individu dengan *self-compassion* tidak akan melakukan tindakan yang dapat menyakiti dirinya sendiri. Sebaliknya, individu akan lebih mampu menghargai setiap pengalaman hidup yang dialaminya.

Oleh karena itu, *self-compassion* juga berperan penting dalam membantu mahasiswa rantau mengelola pengalaman *loneliness*.¹⁸ *Self-compassion*, yang mencakup sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri, pemahaman bahwa

¹⁶ Salsabila Ramadhanyanti, J. (2022). Hubungan Self Compassion dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

¹⁷ Atikah Fairuz Renggani and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, "Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar," *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 2 (2018).

¹⁸ Marie L. Caltabiano, ed., *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions; an Australian Perspective*, 1. publ (Wiley, 2002).

kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta kemampuan menjaga keseimbangan emosi, memungkinkan individu merespon tekanan psikologis dengan lebih adaptif.¹⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Stickley bahwa kesepian pada usia dewasa awal sering kali berhubungan dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, serta ketegangan emosional lainnya.²⁰ Perasaan kesepian kerap kali disembunyikan dan tidak diungkapkan karena seseorang merasa enggan untuk mengakui atau membicarakannya. Di sisi lain, kesendirian sering dipandang sebagai kondisi yang positif, karena dapat memberikan ruang bagi refleksi diri, pengembangan pribadi, dan pencarian makna spiritual. Meski demikian, membedakan antara kesepian dan kesendirian bukanlah hal yang mudah. Kesepian memang bisa muncul dari pengalaman menyendiri, tetapi kesendirian tidak selalu bermakna negatif. Dalam beberapa situasi, seseorang justru memilih untuk menyendiri demi memperoleh ketenangan, menjauh dari hiruk-pikuk sosial, atau untuk lebih fokus pada kehidupan pribadinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Karinda menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori tinggi, sebagian besar memiliki tingkat *self compassion* yang baik, dengan persentase sekitar 52,7% pada mahasiswa laki-laki dan 53,6% pada mahasiswa Perempuan.²¹ Persentase ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden

¹⁹ Murniasih. (2007). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi. Repositori USU

²⁰ Andrew Stickley et al., "Loneliness and Its Association with Psychological and Somatic Health Problems among Czech, Russian and U.S. Adolescents," *BMC Psychiatry* 16, no. 1 (2016): 128.

²¹ Karinda, "Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa."

berada pada kategori positif dalam hal penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Selain itu, perbedaan persentase yang relatif kecil antara laki-laki dan perempuan mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dalam tingkat *self-compassion*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, secara umum telah memiliki kapasitas yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan dengan sikap yang lebih adaptif, penuh kesadaran diri, serta penerimaan terhadap kondisi diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Budianti menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga cenderung mengalami perasaan kesepian. Dari 60 mahasiswa yang menjadi responden, sekitar 37 orang (61,7%) mengaku mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan jauh dari dukungan keluarga.²² Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi perasaan kesepian, dimana mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih baik cenderung lebih mampu menerima keadaan dirinya dan mengelola emosi yang muncul.

Selain itu, menurut Halim dan Dariyo turut memperkuat temuan tersebut, bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami kondisi kesepian selama tinggal jauh dari keluarga.²³ Hal ini dapat terjadi karena adanya perubahan

²² Selvy Amilza Budianti et al., “Pengaruh loneliness terhadap psychological well-being pada mahasiswa rantau yang tidak memiliki Kerabat di tempat rantau,” *Cognicia* 13, no. 2 (2025): 127–34.

²³ Cindy Frency Halim and Agoes Dariyo, “Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau,” *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 170–81.

lingkungan sosial, keterbatasan dukungan emosional dari orang terdekat, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan kehidupan baru secara mandiri. Kondisi kesepian ini seringkali muncul dalam bentuk perasaan terisolasi, kurangnya kedekatan emosional, hingga kerinduan terhadap keluarga dan lingkungan asal. Meskipun demikian, tingkat *self-compassion* yang tinggi pada mahasiswa dapat berperan sebagai faktor pelindung dalam menghadapi kondisi tersebut, karena individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menerima perasaan negatif tanpa menghakimi diri sendiri, serta lebih mudah mencari cara untuk mengatasi kesulitan secara sehat. Dengan demikian, meskipun mahasiswa perantau rentan mengalami kesepian, kemampuan *self-compassion* yang baik dapat membantu mereka dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Sebagai bentuk kajian awal, peneliti melakukan survei terhadap beberapa mahasiswa yang merantau. Berdasarkan hasil survei tersebut diperoleh data bahwa banyak mahasiswa menunjukkan berbagai tanda kesepian (*loneliness*), yang ditandai dengan munculnya perasaan terisolasi, tidak memiliki tempat bercerita, merasa kurang diterima di lingkungan baru, serta minimnya kedekatan emosional dengan teman atau orang-orang di sekitar mereka. Kondisi ini diperkuat oleh pernyataan responden yang mengaku kesulitan menjalin relasi baru, tidak memiliki dukungan emosional yang memadai, serta merasakan beban psikologis akibat jauhnya jarak dengan keluarga. Kondisi yang ditemukan dalam survei pendahuluan menunjukkan bahwa kesepian yang dialami mahasiswa perantau tidak terlepas dari kebutuhan akan dukungan dari

lingkungan sekitarnya. Dalam situasi tersebut, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang diperkirakan berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa perantauan.

Situasi tersebut menjadikan mahasiswa perantau rentan mengalami *loneliness* atau kesepian sebagai akibat dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dialami. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan mengalami *loneliness* akibat berbagai tuntutan adaptasi di lingkungan baru. Meskipun penelitian mengenai *loneliness*, dukungan sosial, dan *self-compassion* telah banyak dilakukan, hasil penelitian mengenai peran kedua variabel tersebut pada mahasiswa perantau masih menunjukkan temuan yang beragam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

1. Mahasiswa rantau mengalami berbagai perubahan lingkungan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis termasuk perasaan kesepian (*loneliness*).
2. Mahasiswa rantau memiliki tingkat dukungan sosial yang berbeda-beda, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus, yang dapat memengaruhi tingkat *loneliness* yang dirasakan.
3. Mahasiswa rantau memiliki tingkat *self-compassion* yang berbeda-beda, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka menghadapi emosi negatif.

4. *Loneliness* pada mahasiswa rantau berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, motivasi akademik, dan penyesuaian diri.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap *loneliness* pada mahasiswa Rantau UIN SATU Tulungagung?
2. Apakah *Sel-compassion* berpengaruh terhadap *loneliness pada mahasiswa rantau UIN SATU Tulungagung*?
3. Apakah dukungan sosial dan *sel-compassion* secara simultan berpengaruh terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau UIN SATU Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau UIN SATU Tulungagung.
2. Untuk mengetahui Pengaruh *self-compassion* terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau UIN SATU Tulungagung
3. Untuk mengetahui Pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau UIN SATU Tulungagung

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian teoritis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness*, khususnya pada mahasiswa rantau. Temuan penelitian ini dapat

memperkuat literatur mengenai peran dukungan sosial dan *self-compassion* dalam proses penyesuaian psikologis individu yang hidup jauh dari keluarga. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengkaji lebih lanjut mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara kedua variabel tersebut dengan *loneliness*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya:

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperluas wawasan dan pemahaman terkait peran dukungan sosial dan *self-compassion* dalam menurunkan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau. Temuan ini dapat menjadi pijakan dalam penelitian selanjutnya.

a. Bagi Responden

Mahasiswa rantau diharapkan dapat memperoleh pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dan kemampuan mengasihi diri sendiri (*self-compassion*) dalam menjaga kesehatan mental mereka. Penelitian ini dapat membantu mahasiswa menyadari strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi perasaan kesepian.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak kampus dalam merancang program atau layanan pendampingan psikologis yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa rantau. Informasi yang diperoleh dapat membantu instansi menyediakan lingkungan sosial yang lebih suportif dan memperhatikan kesejahteraan mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji variabel-variabel psikologis terkait *loneliness*, terutama pada populasi mahasiswa rantau atau kelompok lain yang mengalami kondisi serupa. Temuan ini juga dapat memperkaya diskursus akademik tentang peran dukungan sosial dan *self-compassion* dalam kesehatan mental.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka secara sistematis untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif. Fokus penelitian diarahkan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial (X1) dan *self-compassion* (X2) terhadap tingkat *loneliness* (Y) pada mahasiswa rantau UIN SATU Tulungagung. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di UIN SATU Tulungagung dan tinggal jauh dari keluarga atau daerah asal. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang terukur dan terstruktur mengenai bagaimana dukungan sosial dan *self-*

compassion berkontribusi dalam menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau. Dengan demikian, ruang lingkup penelitian ini terbatas pada variabel dukungan sosial, *self-compassion*, dan *loneliness*, serta pada konteks mahasiswa rantau sebagai populasi yang diteliti.

G. Penegasan Variabel

1. Variabel Independen (X1): Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith, dukungan sosial dapat diartikan sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain, baik secara perseorangan maupun dalam bentuk kelompok. Dukungan ini umumnya bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan individu. Secara lebih spesifik, dukungan sosial biasanya diberikan oleh orang tua yang berperan sebagai pemberi kasih sayang dan perlindungan, pasangan yang memberikan rasa aman serta penguatan emosional, saudara kandung yang menjadi teman berbagi pengalaman, anak yang memberikan perhatian dan makna baru dalam kehidupan orang tua, serta sahabat atau teman dekat yang menyediakan ruang untuk berbagi cerita, memberikan rasa kebersamaan, dan mengurangi perasaan terasing.

2. Variabel Independen (X2) : *Self-Compassion*

Self-compassion merupakan sikap keterbukaan dan kesadaran individu untuk menunjukkan belas kasih kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau pengalaman emosional yang tidak

menyenangkan. Sikap ini mencakup kemampuan untuk menerima kondisi sulit tanpa memberikan penilaian negatif kepada diri sendiri, serta tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Individu yang memiliki *self-compassion* mampu memahami bahwa penderitaan, kekurangan, dan kegagalan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang juga dialami oleh setiap orang. Dengan demikian, *self-compassion* membantu individu melihat dirinya secara lebih realistis dan penuh penerimaan, sehingga seseorang dapat merespons pengalaman emosional dengan cara yang lebih sehat, adaptif, dan tidak destruktif. Sikap ini juga memungkinkan seseorang untuk tetap tenang, menjaga keseimbangan emosi, dan memberikan ruang bagi dirinya untuk pulih, belajar, serta berkembang dari setiap pengalaman yang dihadapi.

3. Variabel Dependen: *Lonelinnnes*

Loneliness atau kesepian merupakan kondisi psikologis yang timbul ketika individu merasa kurang memiliki hubungan sosial yang dekat dan memuaskan. Kesepian dibedakan menjadi dua jenis, yaitu kesepian emosional, yang muncul akibat tidak adanya figur dekat dan penuh kasih sayang, serta kesepian sosial, yang terjadi ketika individu merasa tidak menjadi bagian dari kelompok atau jaringan sosial. Secara umum, loneliness adalah perasaan sepi karena tidak adanya hubungan yang hangat dan bermakna dengan orang lain, yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional individu, khususnya pada remaja.

H. Sistematika Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN

Memuat penjelasan mengenai latar belakang yang menjelaskan pentingnya topik yang diteliti, identifikasi dan rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan penelitian, serta tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, dijelaskan pula manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, ruang lingkup yang membatasi subjek, variabel, dan metode yang digunakan, serta sistematika penulisan yang memberikan gambaran alur isi skripsi secara menyeluruh agar memudahkan pembaca memahami struktur penelitian.

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

Memuat penjelasan mengenai teori-teori yang relevan dengan topik penelitian, termasuk pandangan dari para ahli, konsep-konsep utama, dan terminologi penting yang mendukung pemahaman terhadap permasalahan yang diteliti. Selain itu, bab ini juga menyajikan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dan membandingkannya dengan penelitian yang dilakukan, guna menunjukkan posisi dan kontribusi penelitian ini dalam konteks keilmuan yang lebih luas. Selanjutnya, disusun kerangka berpikir yang menggambarkan hubungan antarvariabel secara logis dan sistematis. Bab ini ditutup dengan perumusan hipotesis yang akan diuji melalui metode kuantitatif.

BAB III: METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antarvariabel secara objektif melalui data berbentuk angka. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu

pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu, yakni mahasiswa rantau UIN SATU yang tinggal jauh dari keluarga. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan serta konsistensi instrumen. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik guna mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap tingkat loneliness pada mahasiswa rantau.

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menyajikan deskripsi data yang diperoleh dari penelitian, baik secara deskriptif maupun inferensial, menyajikan hasil pengujian hipotesis secara sistematis dan terstruktur, dan melakukan pembahasan hasil penelitian dengan menghubungkannya dengan teori, penelitian terdahulu, dan konteks penelitian.

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

Memuat hasil akhir penelitian yang menjawab rumusan masalah dan menjelaskan temuan utama berdasarkan hasil analisis data. Bagian kesimpulan berisi pernyataan ringkas mengenai hubungan antarvariabel yang telah diteliti serta makna hasil penelitian dalam konteks permasalahan yang dikaji. Selain itu, bagian saran memuat rekomendasi yang disusun berdasarkan hasil penelitian, yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait seperti responden, institusi pendidikan, masyarakat, maupun peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dan dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Berisi daftar seluruh referensi yang digunakan dalam penulisan skripsi, disusun secara alfabetis atau sesuai dengan pedoman penulisan.

LAMPIRAN

Berisi materi pendukung seperti instrumen penelitian kuesioner, surat izin penelitian, data mentah, dan lain-lain