

SKRIPSI

***SELF COMPASSION* DAN UPAYA PENYESUAIAN DIRI
MAHASISWA RANTAU DALAM MENGATASI
KESEPIAN PADA MAHASISWA
IAIN PAREPARE**



OLEH :

**CAHYA RAMADHANI
NIM : 2120203870233023**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M /1446 H

**SELF COMPASSION DAN UPAYA PENYESUAIAN DIRI
MAHASISWA RANTAU DALAM MENGATASI
KESEPIAN PADA MAHASISWA
IAIN PAREPARE**



OLEH:

**CAHYA RAMADHANI
NIM: 2120203870233023**

Skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M / 1446 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : *Self Compassion* dan Upaya Penyesuaian Diri
Mahasiswa Rantau dalam Mengatasi Kesepian Pada
Mahasiswa IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Cahya Ramadhani

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870233023

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penempatan Pembimbing : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah

Nomor : B-3091/In.39/FUAD.03/PP.00.9/08/2024

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama : Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I. (.....)

NIP : 197612312009011047

Mengetahui :

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. A. Nurkham, M.Hum.
NIP. 1964123119920311045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : *Self Compassion* dan Upaya Penyesuaian Diri
Mahasiswa Rantau dalam Mengatasi Kesepian
Pada Mahasiswa IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Cahya Ramadhani

NIM : 2120203870233023

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab
dan Dakwah

Tanggal Kelulusan : 16 juni 2025

Disahkan Oleh Komisi Penguji:

Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I.

(Ketua)

Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I

(Anggota)

Nining Artianasari, S.Kom.I., M.Sos

(Anggota)

Mengetahui:

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.

NIP. 1964123119920311045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Self Compassion* dan Upaya Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau dalam mengatasi Kesepian pada Mahasiswa IAIN Parepare” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini. Terlebih, penulis mempersembahkan karya ini untuk Ayah dan Almarhumah Ibunda tercinta yakni Darwis dan Hasmawati, dimana dengan doa dan dukungan beliau, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.

Penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada bapak Dr. Ramli, S.Ag., M.Sos.I. dan Ibu A.Dian Fitriana, M.I.Kom. selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan masukan, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Terimah kasih atas ilmu, waktu dan dedikasinya.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. selaku Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. selaku dekan fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Dosen ibu Nurhakki, S.Sos.,M.Si. selaku ketua Program studi Komunikasi Penyiaran Islam mengembangkan program studi menjadi lebih baik lagi.
4. Bapak dan Ibu Dosen yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam mendidik dan membagi ilmu kepada penulis selama studi di Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare
5. Seluruh kepala unit yang berada dalam lingkungan IAIN Parepare dan seluruh staf yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama menjalani studi di IAIN Parepare.
6. Kepada beberapa mahasiswa perantau yang bersedia meluangkan waktunya untuk menjawab dan memberikan informasi mengenai subjek penelitian yang penulis ajukan
7. Kepada kedua orang tua, Ayahanda Darwis atas segala perjuangan dan doa kepada penulis. Terima kasih telah menjadi sosok penguat untuk penulis dalam menjalani masa awal perkuliahan tanpa sosok ibu. Dan untuk Ibunda tercinta disurga Hasmawati yang telah melahirkan saya, terimah kasih atas semua nilai hidup, kekuatan, doa-doa yang tak pernah lelah terucap, dan cinta tanpa syarat yang pernah ibu tanamkan. Meski kini ibu tak lagi mendampingi secara fisik, semangat dan nasihatmu terus hidup dalam setiap langkahku. Ibu mengajarkan arti kuat dan Tangguh tanpa harus bersuara keras, dan arti cinta lewat tindakan, bukan hanya kata. Semoga ibu melihat dari sana, bahwa penulis terus melangkah dengan kepala tegak dan hati penuh cinta. Maka skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta dan rindu yang tak pernah padam. Semoga engkau bangga disana ibu.
8. Kepada saudara-saudari selaku adik-adik dari penulis Rahmat Hidayat, Dina Khairina dan Fahmi Afrizal. Terimakasih atas canda, semangat, dan kehadiran kalian yang selalu berhasil menghilangkan lelah ditengah proses Panjang ini.

Kalian mungkin tak selalu mengerti rumitnya perjalanan ini tapi tawa dan dukungan kecil dari kalian punya arti besar dan pengingat bahwa penulis tidak sendiri. Untuk kalian, penulis akan terus berusaha jadi versi terbaik dari diri sendiri dan kebanggaan bagi kalian.

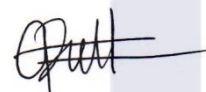
9. Kepada Farida Astuti selaku adik dari ibunda penulis yang selama ini banyak membantu dan memberikan dukungan serta masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh keluarga, terkhusus kepada Alm. Kakek dan Almh. Nenek penulis yang telah menemani dimasa hidupnya, memberikan kasih sayang terhadap penulis, selaku cucu pertamanya. Serta semua keluarga penulis yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu. Terima kasih atas segala doa, dukungan, semangat, dan perhatian selama hidup penulis.
11. Kepada satu nama, yaitu Muhammad Azwin, terima kasih sudah kebersamai dan senantiasa sabar dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berpulang ketika dunia terasa berat, berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, dalam segala hal menemani, segala dukungan, tenaga, pikiran, menghibur dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah. Terima kasih untuk tetap bertahan dan telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis.
12. Kepada sahabat seperjuangan penulis. Sri kartika Abidin, Zarah Inriyani, Nadya Raihana Putri, dan Nurul Syafika. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Untuk kebersamaan yang tidak selalu sempurna, tapi selalu tulus. Diantara tugas-tugas, tekanan, dan keraguan selama masa perkuliahan, kehadiran kalian membawa tawa, semangat, dan motivasi kepada penulis. Terimakasih untuk obrolan sederhana yang seringkali jadi penyelamat, dan dukungan yang datang tanpa diminta. Perjalanan ini mungkin pribadi, tapi tidak benar-benar sendiri karena kalian.
13. Teman-teman sekaligus sahabat seperjuangan di masa-masa sekolah. Terima kasih atas perhatian, dukungan dan dorongan selama perjalanan hidup penulis.

14. Teman-teman mahasiswa utamanya dari program studi Komunikasi Dan Penyiaran Islam Institut Agama Islam Negeri Parepare angkatan 2021, atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan .
15. Terakhir Cahya Ramadhani, diri saya sendiri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, tetap memilih berusaha dan merayakan diri sendiri sampai dititik ini, walau sering merasa putus asa. Terima kasih tetap kuat melewati fase tersulit ini, atas segala kesabaran, perjuangan, tenaga, pikiran, dan air mata hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Berbanggalah atas pencapaian kamu saat ini, apapun itu tetaplah berbahagia.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dimasa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif baik secara akademis maupun praktis serta menjadi refrensi yang berguna, baik bagi pembaca, mahasiswa, maupun pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Parepare, 26 Mei 2025

Penyusun,



CAHYA RAMADHANI
NIM :2120203870233023

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

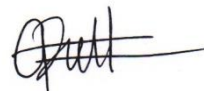
Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahya Ramadhani
NIM : 2120203870233223
Tempat/Tgl.Lahir : Maroangin, 05 Oktober 2002
Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : *Self Compassion* dan Upaya Penyesuaian Diri
Mahasiswa Perantau Dalam Mengatasi Kesenjangan Pada
Mahasiswa IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya tulis ilmiah saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat orang lain, sebagian atau seluruhnya maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 26 Mei 2025

Penyusun,



CAHYA RAMADHANI
NIM :2120203870233023

ABSTRAK

CAHYA RAMADHANI. *Self Compassion dan Upaya Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Dalam Mengatasi Kesepian Pada Mahasiswa IAIN Parepare* (dibimbing oleh Ramli)

Mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru, mulai dari perbedaan budaya, kebiasaan sosial, hingga keterbatasan dukungan sosial secara langsung. Kondisi ini seringkali memunculkan perasaan kesepian yang berdampak pada kehidupan mereka. *Self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri dipandang sebagai salah satu faktor yang membantu individu dalam menghadapi kesepian dan mempercepat proses adaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman mahasiswa perantau dalam menghadapi kesepian selama proses adaptasi, peran *self compassion* dalam mengatasi kesepian, serta upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa rantau dalam menyesuaikan diri dan mengelola kesepian dengan *self Compassion*. Narasumber penelitian berjumlah 8 mahasiswa rantau yang dipilih secara acak sesuai dengan kriteria tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan bantuan pedoman wawancara. Data diperoleh melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa perantau yang berasal dari luar daerah Sulawesi Selatan.

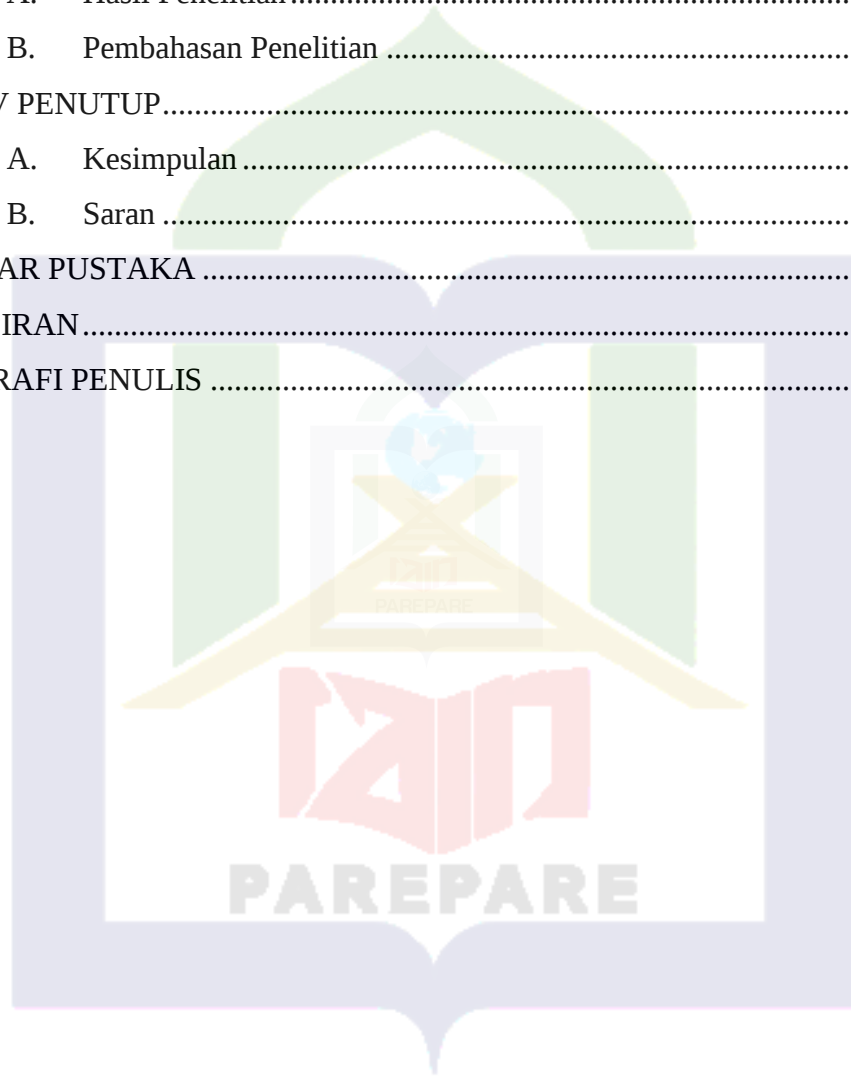
Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami kesepian baik secara emosional maupun sosial, terutama masa awal perkuliahan. Kesepian ini dipengaruhi oleh faktor keterpisahan dari keluarga, keterbatasan relasi sosial baru, dan adanya *culture shock* terhadap budaya dan bahasa lokal. Dalam menghadapi kondisi tersebut, *Self compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi negatif, menerima diri, dan tetap optimis menjalani proses adaptasi. Mahasiswa yang memiliki *self compassion* cenderung lebih mudah bangkit dan tidak terlarut dalam kesepian. Adapun upaya penyesuaian diri yang dilakukan mencakup teori penyesuaian diri dan *self disclosure* merupakan faktor penting dalam mengetahui keberhasilan mahasiswa rantau dalam upaya penyesuaian diri dalam mengatasi kesepian.

Kata Kunci: *self compassion*, penyesuaian diri, kesepian

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Kegunaan penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Penelitian Relevan	13
B. Tinjauan Teori.....	16
C. Tinjauan Konseptual	25
D. Kerangka Pikir	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Fokus penelitian.....	40
D. Jenis dan sumber data	41

E.	Teknik pengumpulan dan pengolahan data	43
F.	Uji keabsahan data	44
G.	Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
A.	Hasil Penelitian	48
B.	Pembahasan Penelitian	80
BAB V PENUTUP		91
A.	Kesimpulan	91
B.	Saran	92
DAFTAR PUSTAKA		94
LAMPIRAN		I
BIOGRAFI PENULIS		XXII



DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
1.	Bagan kerangka pikir	37



DAFTAR TABEL

No. tabel	Daftar tabel	Halaman
3.1	Tabel waktu dan kegiatan	40
4.1	Tabel daftar narasumber	48



DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran
1.	Pedoman Wawancara
2.	SK Pembimbing
3.	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
4.	Surat Rekomendasi Penelitian Dari Pemkot Parepare
5.	Surat Keterangan Akan Meneliti
6.	Surat Keterangan Selesai Meneliti
7.	Keterangan Wawancara
8.	Dokumentasi
9.	Riwayat Hidup Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merantau adalah kebiasaan yang telah lama ada di masyarakat Indonesia dan dilakukan oleh berbagai suku. Merantau, yang terdiri dari prefiks “me” dan kata “rantau”. Pada awalnya, “rantau” berarti garis pantai, daerah aliran sungai, dan “luar negeri” atau negara lain. “merantau” artinya meninggalkan rumah untuk berpindah ke tempat lain, berlayar melalui sungai, hingga begitu seterusnya. Rantau biasanya merupakan area perluasan, ekspansi, atau taklukan. Namun, sejak beberapa waktu yang lalu, gagasan rantau dipandang membawa harapan untuk kedepannya dikehidupan yang lebih baik. Dalam konteks sosial ekonomi, merantau umumnya tidak dikaitkan dengan urusan politik. Oleh karena itu, tujuan utama orang merantau biasanya mencakup tiga hal: mencari penghidupan atau kekayaan melalui berdagang atau menjadi saudagar, menuntut ilmu, serta mengejar karier seperti pekerjaan, pangkat, atau jabatan.¹

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia, perpindahan penduduk atau merantau ke daerah lain banyak terjadi karena pembangunan yang tidak merata, di mana perkembangan lebih terpusat di kota-kota besar. Ketimpangan ini menjadi salah satu faktor utama yang mendorong masyarakat untuk merantau demi mencari peluang kerja di tempat lain. Biasanya, para perantau

¹ Meygi Mansyah Putra, “Konstruksi Makna Merantau Dikalangan Mahasiswi Asal Sumatera Barat Di Kota Bandung,” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2018, 2.

memilih untuk menuju kota-kota besar atau wilayah yang telah mengalami kemajuan pesat.²

Setiap wilayah mengalami perkembangan yang berbeda, yang menjadi alasan para perantau ini untuk mendapatkan hidup yang layak atau yang mereka inginkan. Sehingga banyak faktor yang menjadi alasan untuk berpindah, seperti adat atau kebiasaan, perkawinan atau perceraian, pekerjaan, dan pendidikan. Membahas tentang pendidikan setiap orang ingin meningkat atau mengalami perbaikan. Hal ini disebabkan karena keinginan untuk memperoleh ilmu pengetahuan sehingga adanya keinginan untuk mencari pengalaman hidup dan menuntut ilmu di perguruan tinggi. Beberapa cara yang dilakukan setiap orang untuk mencapai tujuan dan keinginannya, salah satunya adalah merantau.

Dalam pandangan Islam, menuntut ilmu adalah sebuah kewajiban. Islam mengarahkan umatnya untuk rajin belajar, dan mencari ilmu pengetahuan. Sehingga kedudukan orang berilmu itu sangat tinggi. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis diriwayatkan oleh Imam Al Baihaqi dalam Syu'ab Al-Iman, No.1612 yang berbunyi:

أَجْنَحَتْهَا تَضَعُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ وَمُسْلِمَةٍ مُسْلِمٍ كُلَّ عَلَى فَرِضَةِ الْعِلْمِ فَإِنَّ الصِّينَ يَا وَلَوْ الْعِلْمُ أَطْلُبُوا
يَطْلُبُ بِمَا عَا رِضًا لَطَلِبِ

Artinya:

“Carilah ilmu sekalipun di negeri china, karena sesungguhnya mencari ilmu itu wajib bagi seorang muslim laki-laki dan perempuan. Dan sesungguhnya

² S Amelia, S Sarbaitinil, and H Hefni, “Faktor Determinan Yang Menyebabkan Perubahan Kesejahteraan Perantau Yang Berasal Dari Nagari Atar Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5 (2021):5989-6001, n.d., 5989–6001.

para malaikat menaungkan sayapnya kepada orang yang mencari ilmu karena ridha terhadap amal perbuatannya”.³

Hadis ini menggambarkan tentang pentingnya menuntut ilmu tanpa mengenal batas geografis, baik dekat maupun jauh. China dalam hadis ini tidak harus dimaknai secara harfiah sebagai tujuan akhir menuntut ilmu, tetapi lebih sebagai simbol dari suatu tempat yang jauh dan asing bagi umat muslim pada masa itu. Hadis ini mendorong umat Islam untuk tidak membatasi pencarian ilmu, bahkan secara fisik maupun intelektual.

Memasuki masa dewasa awal, dimana akan sering menghadapi masalah seiring bertambahnya usia. Hal ini menyebabkan perubahan pada mahasiswa. Misalnya, beralih dari sikap bergantung menuju kemandirian, memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan sendiri, serta memiliki pandangan yang lebih realistis mengenai masa depan. Untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dari sebelumnya, perubahan diperlukan selama proses transisi ini.

Mahasiswa adalah kaum intelektual dalam masyarakat yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di institusi negeri maupun swasta. Masyarakat mengharapkan mahasiswa untuk menjadi penggerak dan perubahan yang positif dimasa depan. Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi umumnya berusia 18 tahun dan 25 tahun. Mereka dimasukkan ke dalam tahap perkembangan yang disebutkan oleh Santrock dan dianggap sebagai tahap dewasa awal.⁴

Mendapatkan perguruan tinggi dengan kualitas terbaik sangat diimpikan oleh setiap orang bahkan hal tersebut adalah sebuah pencapaian besar. Banyak pelajar

³ Oktrigana Wirian, “Kewajiban Belajar Dalam Hadis Rasulullah Saw,” *Sabilarrasyad* II, no.02 (2017): 120–37.

⁴ Ayu Renita, “Perkembangan Mahasiswa , No. 12. 8,” n.d.

Indonesia sangat menginginkan perguruan tinggi yang ada diluar daerah asal mereka yang lebih berkualitas. Banyak masyarakat atau pelajar yang menganggap perguruan tinggi di daerahnya kurang baik sehingga mereka memilih perguruan tinggi di daerah lain yang menurut mereka lebih baik dan berkualitas.⁵

Banyak yang ingin melanjutkan studi di Universitas ternama bahkan siap untuk merantau demi pendidikan yang lebih baik.⁶ Menurut Suharsaputra dengan ilmu dan gelar yang didapat pada Universitas, akan lebih menjamin masyarakat dalam mendapat pekerjaan yang lebih baik. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor bagi masyarakat merantau mencari pendidikan. Dengan begitu pelajar atau mahasiswa pendatang harus tinggal di daerah tersebut sebagai pendatang dengan menyewa kost ataupun asrama bahkan menumpang di rumah keluarga jauh. Hal ini dapat menimbulkan banyak masalah bagi pelajar yang merantau.

Mahasiswa perantau menghadapi berbagai aspek kehidupan yang belum mereka kenal, seperti perbedaan dalam cara berbicara, berperilaku, hingga perbedaan pola pikir dan sudut pandang dengan masyarakat setempat. Namun, seiring waktu, mereka mulai belajar menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial, termasuk berteman dan berinteraksi dengan masyarakat lokal secara baik.⁷

Hal yang sering terjadi pada mahasiswa rantau adalah rasa cemas bahkan kesepian. Mahasiswa yang merantau seharusnya secara emosional sudah matang dan

⁵ Kانشa Dianita Pramesti, Nur Indah Meisya, and Rizki Amrillah, “Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi Dengan Dunia Kerja,” *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 236234–43.

⁶ Caroline Monic Debora, Maria heny Pratiknjo, and Nasrun Sandiah, “Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado,” *Jurnal Holistik* 14, no. 3 (2021): 1–12.

⁷ A. Dian Fitriana, “Pengaruh Akulturasi Dalam Proses Interaksi Antarbudaya Terhadap Kesadaran Budaya Berbahasa Daerah Setempat Bagi Mahasiswa Rantau,” n.d.

dapat dikendalikan dengan baik, dikarenakan usia mereka sudah memasuki masa dewasa yaitu sekitar 18 tahun keatas ketika masa perkuliahan. Secara kognitif mereka sudah mampu memikirkan apa saja hal yang baik untuk kehidupan mereka.

Rasa kesepian yang dialami mahasiswa baru saja pindah ke lingkungan yang baru dapat berdampak kurang baik pada kesehatan fisik dan mental mereka sehingga mahasiswa mudah diserang sakit dan bisa saja dirawat. Tidak hanya itu mahasiswa bisa saja terkena serangan depresi karena kurang memikirkan dirinya. Sebagaimana dalam agama islam mengajarkan kita untuk menyayangi diri sendiri. Salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menegaskan betapa pentingnya sikap kasih sayang terhadap diri sendiri dan kekuatan hati dalam menghadapi kesulitan yaitu Q.S Al-Insyirah/94:5-6 yang berbunyi :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ

Terjemahnya:

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”⁸

Ayat ini memberikan penghiburan kepada mereka yang merasa kesepian atau terisolasi, mengingatkan bahwa kesulitan atau perasaan tersebut bersifat sementara, dan ada jalan keluar serta kemudahan setelahnya. Ini sangat relevan dengan konsep *self-compassion*, yang mengajarkan agar seseorang tetap bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam menghadapi perasaan sulit, termasuk kesepian.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh Halim bahwa Mahasiswa perantau berisiko mengalami kesepian akibat perubahan lingkungan yang mereka hadapi.

⁸ Kementerian Agama RI cq Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, "Quran Kemenag,"2019, <https://quran.kemenag.go.id/surah/109>

Tinggal jauh dari keluarga juga menjadi salah satu penyebab munculnya rasa kesepian. Pada tahap usia ini, mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap perasaan tersebut.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Pratisti mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau menghadapi berbagai persoalan, seperti kurangnya kepercayaan diri serta kekhawatiran terhadap hasil akademik yang diperoleh. Mereka juga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial, yang sering kali membuat mereka cenderung menutup diri. Selain itu, pengelolaan keuangan menjadi tantangan tersendiri, ditambah rasa rindu terhadap keluarga (*homesick*) karena harus hidup jauh dari kampung halaman dan tinggal sendiri di kota lain. Kondisi ini sering kali menimbulkan perasaan sedih yang berlangsung lama.¹⁰

Mahasiswa rantau yang selalu berpikir positif terhadap masalah yang dihadapi dapat melatih dirinya menjadi individu yang lebih kuat terhadap segala sesuatu. dirinya tetap tenang dan optimis, dan percaya bahwa Kesepian dan tekanan hidup merupakan tantangan yang perlu dihadapi. Mahasiswa perantau juga akan menyadari bahwa menjalani kehidupan jauh dari keluarga merupakan bagian dari proses yang dapat membentuk dan mengembangkan kepribadian mereka.¹¹

IAIN Parepare (Institut Agama Islam Negeri Parepare) adalah salah satu perguruan tinggi negeri yang berada di Kota Parepare, Sulawesi Selatan, Indonesia.

⁹ Indah Nuraini, “Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak” 11, no. 02 (2024): 954–65.

¹⁰ Hilya Diniyya Hediati and Nur Ainy Fandhana Nawangsari, “Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga,” *Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga*, no. 2014 (2020): 1–11, <https://repository.unair.ac.id/113281/>.

¹¹ Dian Gustama, “Hubungan Hardiness Dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan,” *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2, no. 1 (2024): 28–39.

Kampus ini memiliki daya tarik bagi mahasiswa dari luar daerah, baik yang berasal dari provinsi lain maupun luar pulau, untuk merantau dan melanjutkan pendidikannya di kampus ini. Mereka berpotensi merantau untuk melanjutkan pendidikannya dan memilih kampus IAIN Parepare karena, kampus ini menawarkan program studi terbaik terutama dalam bidang studi agama islam. Kemudian lokasi kota yang relatif berkembang dengan fasilitas yang cukup baik sehingga mereka menjadikan pilihan yang tepat untuk melanjutkan pendidikannya ke kampus ini.

Mahasiswa yang merantau di IAIN Parepare, seperti di banyaknya perguruan tinggi lain, menghadapi kesepian yang timbul dari kurangnya dukungan keluarga dan teman dekat. Mereka mungkin harus beradaptasi dengan lingkungan baru, mulai dari budaya lokal, pergaulan sosial, hingga cara-cara belajar yang berbeda. Kesepian ini dapat berpengaruh pada psikologis mereka, yang bisa berdampak pada akademik dan kehidupan sehari-hari. Penyesuaian diri mahasiswa perantau melibatkan berbagai upaya yang dilakukan untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan baru.

Self-compassion adalah perilaku yang mencerminkan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi mampu menyadari bahwa setiap kelemahan dan permasalahan perlu dihadapi dan diterima secara positif, serta disikapi dengan cara yang lebih sehat dibandingkan melakukan hal-hal yang justru merugikan diri sendiri.¹²

Kristin Neff mengemukakan bahwa *self compassion* mempunyai kaitan dengan sikap terbuka seseorang terhadap penderitaan yang mereka alami. Ini

¹² Fahada Bagas Karinda, "Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) Pada Mahasiswa," *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234–52, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>.

menyebabkan mereka menjadi lebih peduli dan baik pada diri mereka sendiri, memahami dan tidak menghakimi kekurangan mereka dengan berlebihan, dan melihat kondisi mereka sebagai peristiwa yang terjadi sepanjang kehidupan manusia.¹³ Menurut Werner, Jazaieri, Goldi, dkk *self compassion* adalah sikap pada saat seseorang mengalami penderitaan, kegagalan, ataupun kekurangan yang memberikan kehangatan pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau mengkritik diri sendiri.

Self compassion merupakan pendekatan yang penuh kasih, pengertian, dan penerimaan kepada diri sendiri, terutama ketika kita menghadapi kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. Dengan berlatih *self compassion*, kita mampu mengatasi stres, mengembangkan ketahanan mental, dan menghadapi tantangan hidup yang lebih lebih terbuka terhadap dirinya sendiri. Secara umum, menyadari bahwa kelemahan dan rasa kecewa merupakan hal yang wajar dan tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dan setiap manusia pantas menerima belas kasihan.

Penyesuaian diri adalah proses yang bertujuan membangun keseimbangan yang harmonis antara kebutuhan-kebutuhan internal yang berasal dari motivasi dan tuntutan eksternal yang ada dalam kenyataan. Sehingga ia merasa puas dengan diri sendiri dan keadaan sekitarnya. Dari pengertian ini, bisa disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam membangun hubungan yang seimbang dan menyesuaikan antara dirinya dan

¹³ Riska Juliya Rahayu, "Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Alienasi Pada Siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru," *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 1, no. 1 (2021): 51–60, <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i1.6736>.

lingkungan. Diharapkan seseorang mampu beradaptasi dengan kehidupan sosial dan memenuhi ekspektasi sosial yang sesuai dengan tahap perkembangan usianya.¹⁴

Penyesuaian diri bagian penting dari perkembangan psikologis yang sehat. Proses ini dapat terjadi secara alami, tetapi terkadang membutuhkan usaha untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan. Penyesuaian yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan seseorang. Proses penyesuaian diri yang melibatkan keterampilan dalam mengelola perubahan dan tantangan hidup secara efektif. Keberhasilan dalam penyesuaian diri tidak hanya didasarkan pada faktor dari dalam diri saja, seperti kepribadian dan kesehatan mental, tetapi juga pada dukungan eksternal dari orang-orang disekitar kita. Dengan mengembangkan keterampilan penyesuaian diri, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stress, dan meraih kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

Studi kasus pada mahasiswa IAIN Parepare sangat relevan, mengingat kampus ini memiliki banyak mahasiswa perantau yang mungkin mengalami kesepian dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa IAIN Parepare yang berasal dari luar Sulawesi Selatan yang saat ini melanjutkan pendidikannya di kampus IAIN Parepare mengalami hal-hal yang membuat dirinya merasa kesepian pada masa perantauan. Menunjukkan bahwa perasaan kesepian, kerinduan terhadap keluarga, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, mencari dukungan sosial dari teman-teman kampus, mengikuti kegiatan-kegiatan kampus bahkan bergabung

¹⁴ Yudi Suharsono and Zainul Anwar, "Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa," *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 41–53, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>.

dengan komunitas mahasiswa, sehingga menemukan cara untuk mengatasi hal-hal yang membuat dirinya kesepian serta dapat membantu mengurangi perasaan terasing yang dia alami. Dengan mengkaji *self compassion* dan Melalui upaya penyesuaian diri yang mereka lakukan, penelitian ini mampu memberikan pemahaman yang bermanfaat tentang bagaimana mahasiswa mengatasi tantangan psikologis mereka, serta memberikan rekomendasi bagi pihak kampus dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud melakukan studi yang mengkaji dua variabel penting dalam kehidupan mahasiswa perantau, yakni *self-compassion* dan upaya penyesuaian diri dalam mengatasi kesepian yang dialami mahasiswa rantau. Dari beberapa penelitian yang ada sebelumnya dengan meneliti variabel yang sama akan tetapi terdapat perbedaan hasil penelitian dari beberapa peneliti sebelumnya. Inilah yang menjadi pendorong bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian ini agar memiliki perbandingan lain dengan peneliti sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengalaman mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam menghadapi kesepian selama proses adaptasi di lingkungan kampus?
2. Bagaimana *self compassion* berperan dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian mereka?
3. Apa saja upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare untuk mengatasi kesepian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disebutkan penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk memahami pengalaman mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam menghadapi kesepian selama proses adaptasi di lingkungan kampus
2. Untuk mengidentifikasi peran *self compassion* dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian yang mereka alami
3. Untuk menggali berbagai upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam mengatasi kesepian.

D. Kegunaan penelitian

Kegunaan untuk penelitian ini diantaranya:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk memahami bagaimana pengalaman mahasiswa rantau di IAIN Parepare menghadapi kesepian dan bagaimana peran *self compassion* serta upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian tersebut.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan studi sejenis.
 - c. Penelitian diharapkan dapat membantu untuk pengembangan keilmuan di bidang pembelajaran komunikasi terutama untuk menambah dan menemukan informasi terkait *self-compassion* dan penyesuaian diri terhadap kesepian pada mahasiswa rantau di IAIN Parepare.

2. Kegunaan Praktis

Hal ini berguna untuk informan dalam memahami hubungan, gambaran, penyebab dan dampak kesepian, sehingga mereka mengatasi perasaan kesepian

yang dialami. Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi peneliti berikutnya sebagai referensi untuk membuat keputusan dalam penelitian di masa depan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan terhadap penelitian sebelumnya dilakukan guna memperoleh pemahaman mengenai topik yang akan diteliti, dengan cara membandingkannya dengan studi-studi serupa yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan demikian, pengulangan dalam penelitian ini dapat dihindari. Adapun rujukan dari penelitian ini sudah dijelaskan pada latar belakang sebelumnya maka dapat yaitu dari banyaknya hasil penelitian yang berbeda-beda dilihat dari penelitian terdahulu berikut ini. Berdasarkan hasil penelusuran referensi yang dilakukan oleh penulis, ditemukan sejumlah penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian oleh A. Dian Fitriana “Pengaruh Akulturasi Dalam Proses Interaksi Antarbudaya Terhadap Kesadaran Budaya Berbahasa Daerah Setempat Bagi Mahasiswa Rantau.” Metode penelitian yang digunakan adalah Path Analysis, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu variabel berhubungan serta berpengaruh terhadap variasi pada variabel lainnya. Lokasi penelitian ini di Kota Bandung. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa akulturasi dalam interaksi antarbudaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesadaran budaya berbahasa di kalangan mahasiswa asal Sulawesi Selatan yang berada di Kota Bandung. Berdasarkan identifikasi masalah, diketahui bahwa dua indikator dari akulturasi, yakni Komunikasi Persona dan Komunikasi Sosial, secara signifikan memengaruhi kesadaran budaya berbahasa, dengan kontribusi masing-masing sebesar 36,8% dan 48,6%. Sementara itu, dua indikator akulturasi lainnya, yaitu Lingkungan Komunikasi dan Potensi

Akulturas, menunjukkan pengaruh yang tidak signifikan terhadap kesadaran budaya berbahasa, dengan persentase masing-masing hanya 13,3% dan 1,3%.¹⁵

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang menjadi fokus kajian. Dalam hal ini, subjek penelitian adalah akulturas antarbudaya oleh mahasiswa rantau sulawesi selatan di kota Bandung, sedangkan yang diteliti peneliti yaitu mahasiswa luar Sulawesi Selatan di IAIN Parepare. Perbedaan lain terletak pada teknik pengumpulan data, dimana pada penelitian ini menggunakan kuisisioner/angket sedangkan peneliti tidak menggunakan angket atau kuisisioner tetapi dengan observasi dan wawancara mendalam.

2. Penelitian Oleh Andika Alexander Repi yang berjudul “*Self compassion, Hardiness, Dan Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa.” Penelitian ini melibatkan sebanyak 161 mahasiswa aktif yang berasal dari luar Pulau Jawa. Peneliti menggunakan metode kuantitatif, dengan pendekatan skala *self compassion*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-compassion* dan *hardiness* dengan perasaan kesepian. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* dan *hardiness* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa rantau untuk mengembangkan *self-compassion* dan *hardiness* guna menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di lingkungan perkuliahan.¹⁶

¹⁵ Fitriana, “Pengaruh Akulturas Dalam Proses Interaksi Antarbudaya Terhadap Kesadaran Budaya Berbahasa Daerah Setempat Bagi Mahasiswa Rantau.”

¹⁶ Andhika Alexander Repi, “Self Compassion, Hardiness, Dan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa,” *Jurnal Psikologi Talenta* 8, no. 2 (2023): 9.

Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang menjadi objek kajian, dimana penelitian ini subjek yang diteliti yaitu mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. Sedangkan penelitian ini subjek yang diteliti yaitu mahasiswa rantau diluar Sulawesi Selatan. Perbedaan lainnya terdapat pada teknik pengumpulan data. Penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Sementara itu, penelitian ini menerapkan metode atau teknik pengumpulan data dengan observasi dan wawancara yang mendalam.

3. Peneliti oleh Fitri Nafiatus Saidah dengan judul penelitian “*Self compassion* pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. Peneliti menggunakan metode kualitatif. Dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara. Dengan teknik triangulasi sumber data. Dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa setiap informan memiliki tingkat self-compassion yang bervariasi, tergantung pada lamanya mereka merantau dan proses adaptasi yang mereka alami selama berada di perantauan.¹⁷

Perbedaan penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan; jika penelitian sebelumnya memakai pendekatan fenomenologi, maka penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Perbedaan lain juga terdapat pada jenis informan yang dijadikan objek penelitian, dimana pada penelitian terdahulu informan yang diteliti kuliah di kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

¹⁷ Loyalitas Anggota, Oleh Ali Litolily, and Madani Sepanjang, “Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” 000, no. 031 (2018): 8413300, <https://digilib.uinsby.ac.id/39058/>.

Surabaya, sedangkan penelitian ini meneliti informan yang kuliah di kampus IAIN Parepare.

B. Tinjauan Teori

1. Teori Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri (adaptasi) merupakan kemampuan individu untuk hidup dan berinteraksi dengan lingkungan secara wajar, sehingga ia merasa puas dengan dirinya dan sekitarnya.¹⁸ Ini merupakan proses yang mengarah pada terjadinya keseimbangan yang harmonis antara dorongan internal berupa motivasi dan tuntutan eksternal dari realitas. Seseorang diharapkan dapat beradaptasi dengan kehidupan sosial dan memenuhi ekspektasi sosial yang sesuai dengan usianya.

Seseorang yang menyesuaikan diri dengan baik, mereka dapat menggunakan mekanismenya penyesuaian diri tersebut secara luwes, sesuai dengan situasinya. Sebaliknya, seseorang dianggap kaku apabila kurang mampu menggunakan mekanismenya dengan baik atau hanya salah satu cara yang dominan dilakukan.

Menurut Schneiders mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) adalah meskipun mereka memiliki keterbatasan, kemampuan, dan karakter, mereka telah belajar untuk bereaksi terhadap diri mereka sendiri dan lingkungannya dengan cara yang efektif, matang, berguna, dan memuaskan. Efisien berarti bahwa tindakan seseorang dapat

¹⁸ Muchamad Choirudin, "Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Jiwa," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 12, no. 1 (2015): 1–20.

menghasilkan hasil yang diinginkan tanpa menghabiskan banyak energi, membuang waktu, atau melakukan kesalahan.¹⁹

Matang menunjukkan bahwa orang dapat memulai dengan melihat dan menilai situasi dengan cermat sebelum mengambil tindakan. Bermanfaat berarti bahwa tindakan seseorang bertujuan untuk kemanusiaan, bermanfaat dalam lingkungan sosial, dan bermanfaat dalam hubungan mereka dengan Tuhan. Selain itu, memuaskan berarti bahwa apa yang dilakukan seseorang dapat membuatnya merasa puas dengan dirinya sendiri dan berdampak positif pada reaksi selanjutnya. Selain itu, individu tersebut tidak menunjukkan perilaku yang menunjukkan gejala menyimpang; mereka juga dapat mengatasi konflik-konflik mental, frustrasi, dan kesulitan-kesulitan dalam diri mereka sendiri, serta kesulitan yang berkaitan dengan lingkungan sosial mereka. Komponen yang dikemukakan Schneiders digunakan untuk mengukur variabel penyesuaian diri, yaitu:²⁰

- a. Mengontrol emosi yang berlebihan
- b. Sistem pertahanan diri yang minimal
- c. Tidak banyak frustrasi secara pribadi
- d. Kemampuan untuk berpikir logis dan mengendalikan diri
- e. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu dan memanfaatkannya
- f. Pandangan yang realistis dan objektif

Selain itu Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri bersifat relatif, hal tersebut dikarenakan beberapa hal yaitu :

¹⁹ Iintan Prastihastari Wijaya, "Hendriati Agustini, Psikologi Perkembangan (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 146. 1 14," *Teori Penyesuaian Diri*, n.d., 14–29.

²⁰ Intan Prastihastari Wijaya and Niken Titi Pratitis, "Jurnal Persona Efikasi Diri Akademik , Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian," *Jurnal Pesona* 117 (1945): 40–52.

- a. Kemampuan seseorang untuk mengubah atau memenuhi berbagai tuntutan dirinya dikenal sebagai penyesuaian diri. Sesuai dengan kepribadian dan tahap perkembangannya, kemampuan ini dapat berbeda-beda pada setiap orang.
- b. Kualitas penyesuaian diri bervariasi tergantung pada masyarakat dan kebudayaan tempat penyesuaian dilakukan.
- c. Ada perbedaan antara setiap orang karena pada dasarnya setiap orang memiliki periode yang baik dan buruk dalam penyesuaian diri; ini juga berlaku untuk individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, yang terkadang dapat menghadapi situasi yang tidak dapat mereka hadapi atau selesaikan.

Langkah awal dalam proses penyesuaian diri yang efektif adalah pemahaman (*insight*) dan kesadaran akan diri sendiri (*self-knowledge*). Dengan kesadaran dan wawasan terhadap diri sendiri, individu dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka sendiri, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan penyesuaian diri secara efektif. Pengetahuan tentang diri sendiri melibatkan pemeriksaan terperinci tentang kekuatan dan kekurangan pribadi. Dengan mengenali kelemahan individu ini, individu setidaknya dapat berusaha untuk mengurangi dampaknya terhadap kehidupan mereka, sementara memahami kekuatan mereka memungkinkan individu untuk memposisikan diri mereka secara menguntungkan untuk perkembangan pribadi. Perbaikan diri dimulai dengan kebenaran tentang diri sendiri. Langkah selanjutnya adalah mengatur diri, memerlukan pengelolaan implus, pikiran, kebiasaan, emosi, dan

perilaku sesuai dengan prinsip-prinsip yang dilakukan pada diri sendiri atau tuntutan masyarakat.²¹

Pengendalian diri berfungsi sebagai dasar integritas pribadi yang merupakan kualitas penting bagi individu yang beradaptasi dengan baik dan indikator yang dapat diandalkan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mereka. Selain itu, dalam memupuk pengaturan diri dan integrasi, menumbuhkan kebiasaan yang bermanfaat sangatlah penting, karena penyesuaian diri banyak individu berasal dari perilaku kebiasaan. Biasanya, penyesuaian diri yang efektif tetap utuh meskipun sistemnya tidak efisien atau tidak sempurna.

Penyesuaian diri yang optimal adalah tujuan yang diinginkan oleh setiap individu, namun hal ini tidak akan terwujud kecuali kehidupan individu tersebut bebas dari berbagai tekanan dan ketegangan mental. Orang tersebut harus mampu menghadapi tantangan dengan pendekatan yang objektif, sehingga dapat memengaruhi kehidupannya dengan stabil, damai, dan tetap termotivasi untuk berusaha.

Reaksi penyesuaian tiap individu yang mengalami masalah kronis sebaiknya mencari dukungan dari seseorang yang profesional. Namun, pemahaman mengenai reaksi penyesuaian utama, atau mekanisme pertahanan, memungkinkan individu untuk lebih mampu mengatasi ketegangan dan tekanan yang cukup wajar dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi mereka dengan lingkungan sekitarnya.

²¹ Universitas Kristen and Satya Wacana, "Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT Yang Merantau Di UKSW Salatiga" 14, no. 1 (2019): 317–29.

Mekanisme adaptasi merupakan sekumpulan kebiasaan yang sering digunakan individu untuk memenuhi motifnya, termasuk pendekatan pemecahan masalah yang rasional serta cara-cara yang lebih primitif seperti sikap agresif terhadap hal-hal yang menghalangi. Mekanisme ini sebenarnya tidaklah abnormal dan bukan tanda-tanda dari abnormalitas. Secara statistik, mekanisme-mekanisme itu dianggap normal, sehingga setiap orang selalu memilih di antara mereka pada berbagai waktu dan situasi. Ketika motif terpenuhi dengan baik, muncul mekanisme-mekanisme yang digunakan untuk merespon keberhasilan tersebut. Misal, seseorang mungkin mengucapkan terima kasih, merasa gembira, atau mungkin merasakan rasa bersalah, namun, jika seseorang gagal memenuhi keinginannya, berbagai mekanisme reaksi akan muncul sebagai tanggapan terhadap kegagalan, rasa kekurangan dan keinginan yang tidak terpenuhi.

Individu bisa saja mengutuk kegagalan atau menyalahkan orang lain serta mencari cara untuk membalas. ketika mengenali beberapa dari reaksi penyesuaian diri yang tampak pada orang lain, individu seharusnya mampu menekankan pada perhatian yang lebih mendalam kepada mereka dan memahami perilaku yang mungkin sebelumnya telah menyebabkan kemarahan, kekecewaan, atau ketidakpuasan. Beberapa kekecewaan mungkin memicu respon penyesuaian yang lebih tenang, sementara yang lain bisa sangat ekstrem dan emosional. Tingkat intensitas penyesuaian yang terjadi sering kali dipengaruhi oleh kekecewaan yang terjadi dan pengalaman oleh jenis kekecewaan yang terjadi dan pengalaman masa lalu dari individu yang mengalami kekecewaan tersebut.

2. Teori *Self Disclosure* (Pengungkapan Diri)

Self disclosure (keterbukaan diri) adalah tindakan mengungkapkan cara kita berinteraksi dengan orang lain dalam situasi tertentu, sekaligus membagikan informasi penting tentang masa lalu yang dapat menjelaskan perilaku kita saat ini. Teori yang disebut sebagai Johari Window, menjelaskan hubungan antara pengungkapan diri dan umpan balik dalam interaksi. Terdapat empat kuadran dalam teori ini, yaitu terbuka (*open*, informasi umum diketahui), rahasia (*secret*, informasi yang tidak boleh diketahui orang lain), buta (*blind*, informasi yang diketahui orang lain tanpa kita sadari), dan tak dikenal (*unknown*, informasi yang tidak diketahui oleh siapapun).²²

Devito menjelaskan, *self disclosure* merupakan bentuk komunikasi dimana individu membagikan informasi terkait dirinya yang biasa disimpan. Maka dari itu, *self disclosure* melibatkan setidaknya dua orang. Menurut Devito, keterbukaan diri merupakan komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya disimpan atau tidak dibagikan.

Sebuah hubungan yang biasanya dimulai dengan pertukaran informasi diri yang sifatnya dangkal. Seiring berjalannya waktu dan kedekatan yang terjalin, keterbukaan diri menjadi lebih sering dan mendalam. Dengan demikian, keterbukaan diri menjadi tanda dari kedekatan hubungan tersebut. Hal ini sejalan dengan konsep dalam *social penetration theory*, menyatakan bahwa ketika suatu hubungan berkembang menjadi lebih akrab, tingkat *self disclosure*, baik dalam hal

²² Muhammad Budjana & Leila Mona Ganiem, "Teori Self Disclosure," 1992, 1–21.

luas ataupun kedalaman, akan meningkat dan peningkatan ini dirasakan secara nyaman oleh individu yang terlibat.²³

Setiap orang cenderung merasa tidak nyaman jika dalam hubungan yang baru atau belum akrab, lawan bicaranya sudah mengungkapkan hal yang bersifat pribadi. secara umum, *self disclosure* bersifat timbal balik. Pada tahap awal hubungan interpersonal, kedua pihak akan menyesuaikan sejauh mana mereka membuka diri satu sama lain dengan yang diberikan oleh orang lain. jika satu satu pihak terbuka, hal itu akan mendorong pihak lainnya juga untuk terbuka, begitupun jika salah satu pihak kurang terbuka, maka yang lain juga akan mengurangi keterbukaannya.²⁴

Tingkat keterbukaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh situasi dan siapa yang terlibat dalam interaksi tersebut. Ketika kita berbicara dengan seseorang yang menyenangkan, membuat kita merasa aman, dan mampu memberikan dorongan positif, kemungkinan untuk membuka diri akan lebih besar. Sebaliknya, ada juga individu yang memilih untuk menutup diri karena kurangnya rasa percaya terhadap lawan bicaranya. Terdapat lima aspek yang menjadi bagian dari keterbukaan diri (*self-disclosure*) yaitu:

- a. Aspek ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi pribadi yang relevan dengan situasi dan keterlibatannya dalam suatu peristiwa. Keterbukaan diri dapat dianggap tidak sesuai jika melanggar norma yang berlaku, sering kali karena individu tidak menyadari adanya norma tersebut. Pengungkapan diri yang tepat akan mendorong respons

²³ Rina Juwita et al., *Teori-Teori Komunikasi*, 2024.

²⁴ Dila Septiani et al., “*Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang*,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (2019): 265, <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>.

- positif dari lawan bicara. Ungkapan negatif biasanya mencerminkan penilaian yang menyalahkan diri sendiri, sedangkan ungkapan positif lebih cenderung berupa pujian atau penghargaan terhadap diri.
- b. Motivasi merupakan faktor yang mendorong seseorang untuk membuka diri kepada orang lain. Dorongan ini bisa berasal dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan luar. Motivasi intrinsik berhubungan dengan keinginan pribadi atau tujuan individu untuk menyampaikan sesuatu tentang dirinya. Sementara itu, kurangnya dorongan untuk mengungkapkan diri bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keluarga, pendidikan, atau lingkungan kerja.
 - c. Menentukan waktu yang tepat sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk terbuka. Dalam proses pengungkapan diri, penting bagi individu untuk mempertimbangkan situasi dan keadaan emosional orang lain. Jika waktunya tidak sesuai. Misalnya, saat seseorang sedang lelah atau merasa sedih, maka kemungkinan untuk terbuka akan menurun. Sebaliknya, pada waktu yang lebih kondusif, keterbukaan diri cenderung lebih mudah terjadi.
 - d. Tingkat keterbukaan seseorang dalam mengungkapkan dirinya dipengaruhi oleh siapa yang menjadi lawan bicaranya, apakah itu sahabat dekat, anggota keluarga, teman biasa, atau bahkan orang yang baru dikenal.
 - e. Kedalaman dan keluasan, aspek ini mencakup dua dimensi pengungkapan diri, yaitu yang bersifat dangkal dan yang bersifat mendalam. Keterbukaan diri yang dangkal biasanya terjadi dalam interaksi awal dengan orang baru, di mana informasi yang dibagikan cenderung umum, seperti nama, asal daerah, atau tempat tinggal. Sementara itu, pengungkapan diri yang mendalam mencakup hal-hal pribadi, seperti kedekatan emosional atau hubungan yang bersifat intim, dan biasanya hanya dibagikan kepada orang-orang yang sangat dipercaya dan dianggap dekat. Tingkat kedalaman informasi yang diungkapkan sangat bergantung pada seberapa dekat

hubungan individu dengan lawan bicaranya. Semakin dekat hubungan tersebut, semakin besar kemungkinan seseorang akan lebih terbuka.

Berdasarkan aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) mencakup lima aspek utama, yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan informasi yang diungkapkan. Selain itu, terdapat sejumlah faktor yang turut memengaruhi proses keterbukaan diri, di antaranya sebagai berikut:

- a. Jumlah anggota dalam suatu kelompok dapat memengaruhi tingkat keterbukaan diri. Kelompok yang lebih kecil cenderung lebih mendukung terjadinya *self-disclosure* dibandingkan dengan kelompok yang besar. Dalam kelompok kecil, terutama yang berada dalam lingkungan yang nyaman dan mendukung, interaksi menjadi lebih personal, sehingga individu lebih leluasa dalam mengungkapkan diri. Hal ini juga memungkinkan setiap orang, khususnya pendengar, untuk lebih fokus dan perhatian terhadap apa yang disampaikan.
- b. Perasaan menyukai (afiliasi). Keterbukaan diri cenderung lebih mudah terjadi ketika kita berinteraksi dengan orang yang kita sukai atau cintai. Dalam kondisi seperti ini, kita merasa lebih nyaman dan bebas untuk mengungkapkan perasaan. Sebaliknya, kita biasanya enggan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai.
- c. Efek diadik. Seseorang akan merasa lebih aman dan nyaman ketika lawan bicaranya juga bersedia membuka diri secara terbuka. Kehadiran keterbukaan dari kedua pihak menciptakan rasa saling percaya dan mendukung dalam komunikasi.
- d. Kompetensi Individu yang memiliki kemampuan atau keahlian lebih cenderung untuk lebih sering membuka diri dibandingkan dengan mereka yang kurang kompeten.

- e. Kepribadian individu yang ramah dan mudah bergaul serta memiliki kepribadian ekstrovert biasanya lebih terbuka dalam mengungkapkan diri dibandingkan dengan mereka yang memiliki sifat introvert.
- f. Topik Informasi yang sering dibagikan lebih banyak berkaitan dengan hal-hal pribadi seperti diri sendiri, pekerjaan, dan hobi, dibandingkan dengan topik tentang kehidupan seksual atau kondisi keuangan.
- g. Jenis kelamin. Secara umum, wanita cenderung lebih mudah membuka diri dan berbagi tentang dirinya kepada orang lain dibandingkan pria. Berdasarkan berbagai faktor yang memengaruhi keterbukaan diri tersebut, seseorang akan merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan dirinya kepada orang-orang yang disukai atau dicintai, seperti teman, orang tua, atau saudara, terutama ketika orang-orang tersebut juga bersedia membuka diri kepada individu tersebut.

C. Tinjauan Konseptual

1. *Self compassion*

Self-compassion merupakan suatu pendekatan dimana kita melatih diri untuk menjadi teman terbaik bagi diri sendiri, terutama pada saat kita sangat membutuhkannya, dengan menjadi sekutu batin, bukan musuh batin. Menurut Neff dalam Karinda, *Self-compassion* adalah sikap kasih sayang, baik kepada diri sendiri ketika menghadapi tantangan hidup dan kekurangan pribadi. *Self-compassion* merujuk pada kecenderungan untuk lebih bersikap belas kasih terhadap diri sendiri, seperti memberikan perhatian positif daripada memberikan kritik pada diri, serta melihat kegagalan, penderitaan, dan ketidakmampuan sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum.²⁵ Dengan demikian, ini

²⁵ Kristin Neff, "Kristin Neff, *Self-Compassion: The Power of Being Kind to Yourself*, (Australia: Harper Collins Publishers, 2011)," n.d., 13–30.

mencakup pemahaman bahwa kita sebagai manusia layak menerima belas kasih, dan bahwa kelemahan adalah bagian dari pengalaman yang dialami oleh setiap orang.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa *self-compassion* (welas diri) merupakan konsep untuk bisa memahami, mengendalikan diri sendiri, membantu individu untuk terbuka dan menerima hal negatif yang sedang dialami, tidak menghinadri dari suatu permasalahan dan pada akhirnya dapat menyembuhkan diri dengan hal yang positif.

Ada tiga aspek *Self-Compassion* menurut Neff dalam Sugianto, dkk.18 :

- a. *Self-Kindness vs Self-Judgement* (mengasihi diri vs menghakimi diri) Welas diri seseorang tercermin dari tingkat mengasihi diri yang tinggi dan rendahnya kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri. Mengasihi diri berarti bersikap baik, pengertian, lembut dan mendukung diri sendiri. Individu yang menunjukkan belas kasih pada dirinya adalah mereka yang hangat dan menerima penderitaan, kekurangan, serta kegagalan.
- b. *Common Humanity vs Isolation* (Kemanusiaan Universal vs Isolasi) Welas diri ini mencakup pengakuan terhadap kemanusiaan universal dan keyakinan bahwa penderitaan tidak membuat seseorang terisolasi dari dunia luar. Mengetahui pengalaman umum manusia, termasuk penderitaan, kegagala, dan kesalahan adalah bagian dari kemanusiaan universal. Ini juga mencakup pemahaman bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Seseorang yang berwelas diri menafsirkan kesulitan hidup secara berbeda dan tidak merasa terisolasi, karena memahami bahwa penderitaan dan kegagalan adalah pengalaman yang dialami semua orang.
- c. *Mindfulness vs Overidentification* (Overidentifikasi) Melibatkan tingkat kesadaran yang tinggi dan menghindari terjebak dalam perasaan berlebihan atau kelebihan terhadap emosi negatif. Kesadaran berarti menggali dengan

jelas bahwa seseorang sedang menderita tanpa tenggelam dalam pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan penderitaan atau merasa gagal.

2. Penyesuaian diri

Menurut Kartono, penyesuaian diri (adjustment/adaptasi) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan keberadaannya, bertahan hidup, serta mencapai kesejahteraan secara fisik dan mental. Selain itu, penyesuaian diri juga mencakup kemampuan menjalin hubungan yang memuaskan dengan tuntutan sosial di sekitarnya. Sebagai makhluk sosial yang hidup dalam kelompok, mahasiswa diharapkan mampu berinteraksi dengan orang lain sehingga dapat dikatakan berhasil menyesuaikan diri sesuai dengan tahap perkembangan usianya. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik, yang kemudian menimbulkan berbagai kendala dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sosial mereka.²⁶

Penyesuaian diri menjadi penting karena kehidupan saat kuliah sangat berbeda dibandingkan dengan masa sekolah dari SD hingga SMA. Mahasiswa menghadapi berbagai tugas, tantangan, dan tuntutan yang harus mereka jalani. Tuntutan tersebut meliputi pembuatan tugas, laporan, makalah, serta ujian yang secara rutin dilakukan sebagai bentuk evaluasi, bersama dengan berbagai tugas akademis lainnya. Salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang tinggal di asrama adalah harus hidup jauh dari rumah dan keluarga, serta berkurangnya waktu untuk bersosialisasi dengan orang di luar lingkungan kampus. Rasa kesepian juga dapat muncul akibat perubahan hidup yang menjauhkan

²⁶ Babby Hasmayni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja," *Jurnal Analitika* 6, no. 2 (2014): 98–104, <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>.

individu dari sahabat dan menghilangkan hubungan dekat (Noddy). Hal-hal seperti ini juga pasti dialami oleh mahasiswa yang tinggal di asrama.²⁷ Mahasiswa perantau umumnya mengalami berbagai perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Perubahan tersebut meliputi harapan sosial, peran, dan perilaku, sehingga dibutuhkan kemampuan penyesuaian diri agar dapat menghadapi kondisi baru tersebut dengan baik.

Menurut Ghuftron dan Risnawita, penyesuaian diri merupakan aspek krusial yang perlu dimiliki seseorang agar mampu mengatasi ketidaknyamanan atau tekanan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Proses penyesuaian ini mencakup upaya menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan dari lingkungan, serta membentuk hubungan yang selaras antara individu dengan lingkungan sosial secara keseluruhan. Keharmonisan antara individu dan lingkungan sosial dapat tercapai jika individu mampu beradaptasi dengan baik. Penyesuaian ini merupakan proses di mana seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan masyarakat atau lingkungan sosial di sekitarnya. Untuk mencapai penyesuaian yang efektif, individu perlu memiliki keterampilan sosial, salah satunya adalah kemampuan untuk menyampaikan atau mengungkapkan diri (Buhrmester, dalam Gainau).²⁸

Mahasiswa perantau dapat mencapai penyesuaian diri yang baik dengan terlibat secara aktif dalam berbagai aktivitas, baik melalui organisasi maupun

²⁷ Asmaul Khafifatun Nadlyfah and Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang," *Jurnal Empati* 7, no. 1 (2020): 136–44, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>.

²⁸ Enis Prastiwi and Vera Imanti, "Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19 *," *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (2022): 1–18.

kegiatan sosial lainnya. Keterlibatan ini memberikan peluang untuk berinteraksi dengan banyak individu dan menjalin hubungan yang dekat. Hal tersebut mempermudah mereka dalam mengenal serta bergaul dengan teman-teman dari berbagai latar belakang daerah. Menurut Gunarsa, penyesuaian diri yang efektif terlihat ketika seseorang mampu bersikap terbuka dan bersahabat dengan orang lain, aktif dalam berbagai kegiatan, serta menjalankan perannya dengan baik sebagai anggota suatu kelompok.

Beragam masalah dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa perantau menuntut mereka untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik di lingkungan baru. Individu yang berhasil menyesuaikan diri akan mampu merespons diri sendiri dan lingkungannya dengan cara yang efektif, matang, dan sehat, serta sanggup mengatasi konflik internal dan rasa frustrasi. Sebaliknya, mereka yang gagal beradaptasi dengan lingkungan baru berpotensi mengalami gangguan psikologis dan perasaan rendah diri, yang seringkali disebabkan oleh perbedaan latar belakang individu tersebut (Kertamuda & Herdiansyah, dalam Adiwaty & Fitriyah). Menurut Al-Sharideh dan Goe (dalam Hutapea), individu dengan penyesuaian diri yang buruk tidak hanya menghadapi masalah psikologis, tetapi juga masalah perilaku, seperti menurunnya harga diri, berkurangnya kepercayaan diri, rasa terasing, kesepian, isolasi, gangguan psikosomatik, stres emosional, serta kesulitan dalam berkomunikasi.²⁹

Aspek-aspek penyesuaian diri

- a. Penyesuaian pribadi: Merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, sehingga dapat membentuk hubungan yang selaras antara dirinya

²⁹ Nadlyfah and Kustanti, "Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang."

dengan lingkungan sekitarnya.

- b. Penyesuaian sosial: Semua orang didalam masyarakat melalui proses saling memengaruhi satu sama lain. Proses ini, terbentuk pola kebudayaan dan perilaku yang mengikuti aturan, hukum, adat, dan nilai yang dijunjung untuk menyelesaikan masalah kehidupan.

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau memperoleh ilmu, serta terdaftar sebagai mahasiswa disalah satu jenis perguruan tinggi, seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas.³⁰

4. Peran dan fungsi mahasiswa

a. Peranan moral

Dunia kampus adalah tempat dimana mahasiswa memiliki kebebasan untuk memilih cara hidup mereka. Disini, mereka dituntut untuk memiliki tanggung jawab moral kepada dirinya sendiri sebagai individu, agar mampu menjalani kehidupan yang bertanggung jawab serta sesuai dengan nilai-nilai moral yang berlaku di masyarakat.

b. Peranan sosial

Mahasiswa memiliki peran sosial, dimana keberadaan dan setiap tindakannya tidak hanya memberikan manfaat terhadap dirinya tetapi juga harus memberi dampak positif terhadap lingkungan sekitar.

c. Peranan intelektual

Individu yang dianggap sebagai insan intelektual, mahasiswa harus dapat mewujudkan status tersebut dalam kehidupan nyata. Hal ini berarti

³⁰ Dkk Nanda, "Mahasiswa Sebagai Agen of Change Dalam Berpolitik," 2022, 11–32.

mereka harus menyadari bahwa mahasiswa mampu mendalami ilmu pengetahuan dan memberikan kontribusi positif bagi perubahan melalui intelektualitas yang di miliki selama menjalani pendidikan.³¹

5. Perantau

Perantau adalah orang yang pindah dari daerah asalnya ke tempat baru dengan tujuan mencari pengalaman baru dan kehidupan yang lebih baik, yang mungkin tidak tersedia di kampung halamannya. Pada dasarnya, perantau harus menghadapi berbagai risiko, salah satunya adalah harus tinggal jauh dari keluarga tercinta dan beradaptasi dengan orang-orang baru yang sebelumnya tidak dikenal. Mereka juga dituntut memiliki tekad kuat dan mental yang kokoh agar mampu melewati tantangan hidup yang sering kali berat di perantauan. Namun, melalui proses tersebut, mereka dapat merasakan perjuangan dalam mewujudkan impian untuk membahagiakan orang-orang yang mereka sayangi.³²

Perantau merupakan istilah untuk seseorang yang berpindah dari tempat asalnya ke tempat lainnya, untuk mencari pengalaman baru dan kehidupan yang lebih baik, yang mungkin sulit didapatkan pada tempat asalnya. Adapun resiko yang harus dihadapi perantau saat merantau, salah satunya yaitu kewajiban untuk berpisah dari keluarga tercinta dan beradaptasi dengan orang baru yang belum di kenal.³³

³¹ Nazmi Nur Alifa, Ulya Salwa, and Sahadi Humaedi, "Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial Peran Mahasiswa Dalam Pengembangan Desa Melalui" 6, no. 1 (2023): 202–10, <https://doi.org/10.24198/focus.v6i1.49129>.

³² Suci Marta and Valbury Asia Futures, "Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau," no. 40 (n.d.): 27–43.

³³ Irma Surayya Hanum Usnia Wati, Syamsul Rijal, "Variasi Bahasa Pada Mahasiswa Perantauan Di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Mulawarman: Kajian Sociolinguistik," *Bintang Pustaka* 4 (2020): 23–37.

Merantau adalah keputusan seseorang untuk bekerja di tempat yang berbeda dengan berbagai alasan dan risiko. Bekerja di daerah baru sering kali tidak semudah atau menyenangkan bekerja di tempat asal, karena budaya dan tradisi di setiap daerah berbeda-beda. Oleh karena itu, seorang perantau perlu memiliki kemampuan beradaptasi yang baik agar dapat menyesuaikan diri dengan karakteristik masyarakat setempat.

Merantau membutuhkan tekad yang kuat dan mental yang kokoh karena kehidupan di perantauan dikenal penuh tantangan dan kesulitan. Perantau sering kali menghadapi berbagai cobaan dan harus mengandalkan diri sendiri untuk mengatasi masalah tersebut, terutama karena mereka tinggal jauh dari keluarga tercinta dan bergaul dengan orang-orang baru. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi keberhasilan perantau, karena individu dengan mental yang sehat akan memanfaatkan kemampuan dan keahliannya demi kepentingan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat sekitar, serta merasakan kebahagiaan dari apa yang telah diperbuatnya.³⁴

Garry Dimas menjelaskan bahwa terdapat empat faktor utama yang mendorong seseorang untuk meninggalkan kampung halamannya dan merantau ke daerah lain demi mencari pekerjaan, yaitu:

- a. Semakin menyusutnya lahan pertanian yang tersedia
- b. Tingginya angka pengangguran akibat minimnya kesempatan kerja di desa
- c. Keterbatasan fasilitas dan infrastruktur di wilayah desa
- d. Adanya motivasi kuat untuk meraih kesuksesan

³⁴ Nashry Annasifah, "Analisis Perilaku Mahasiswa Perantauan Yang Hidup Di Kota Surakarta," 2019, <https://osf.io/a7p8g/download/?format=pdf>.

- e. Selain faktor-faktor tersebut, ada pula faktor penarik yang membuat banyak orang tertarik untuk merantau ke daerah lain, khususnya ke kota-kota besar, seperti: kehidupan kota yang lebih modern, fasilitas dan infrastruktur yang lebih lengkap, serta banyaknya peluang kerja di kota.

6. Kesepian

Rusell menyatakan bahwa, kesepian adalah perasaan yang dialami seseorang sebagai hasil dari hubungan yang kurang dekat. Kondisi ini disebut sebagai kondisi temporer yang disebabkan oleh perubahan tiba-tiba dalam kehidupan sosial seseorang. Ketidakmampuan untuk membangun hubungan interpersonal dan kurangnya upaya untuk bergabung secara sosial menyebabkan kesepian emosional.³⁵

Menurut Peplau & Perlman dikutip oleh Erol, kesepian adalah kondisi dimana seseorang tidak memiliki tingkat hubungan interpersonal yang diinginkannya saat ini dengan tingkat hubungan yang diinginkannya dimasa lalu atau dimasa depan.³⁶ Berbeda dengan Bruno dalam Agriyanti, dkk. Kesepian adalah kondisi psikologis dimana individu merasa terisolasi dan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan orang lain.

Namun menurut Woodward, dikutip dalam Ekasari, dkk. kesepian adalah emosi yang tidak baik, muncul akibat berpisah dengan orang yang kita inginkan, orang lain, tempat, dan pengalaman yang positif.³⁷

³⁵ Setiani Rotua Sinaga et al., "Hubungan Interaksi Sosial Ke Rumah Lansia Dalam Mengurangi Rasa Kesepian," *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1, no. 4 (2022): 552–59, <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.

³⁶ Tryana Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, "Kondisi Kesepian," *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020): 10–34.

³⁷ Meylina Diah Ekasari and Sri Hartati, "Jurnal Kebutuhan Afiliasi Dan Kesepian," 2014, 1-11.

Kemampuan seseorang untuk hidup mandiri di masyarakat dipengaruhi oleh kesepian, yang dikaitkan dengan banyak efek negatif terhadap Kesehatan. Kesehatan yang buruk menyebabkan ketergantungan pada kehidupan sehari-hari, yang erat kaitannya dengan perasaan kesepian pada akhirnya. Selain itu, kesepian juga termasuk bagian dari depresi, dikaitkan dengan sejumlah dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, yang berdampak pada kemampuan individu untuk hidup mandiri di masyarakat. Kesehatan yang buruk menyebabkan ketergantungan pada kehidupan sehari-hari, yang erat kaitannya dengan perasaan kesepian di kemudian hari. Selain itu, kesepian juga diasosiasikan sebagai bagian dari depresi. Orang yang mengalami kesepian menderita gangguan jiwa termasuk depresi. Kesepian telah menjadi penyebab utama penyakit mental.³⁸

Dengan mempertimbangkan definisi tersebut, diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah perasaan tidak bahagia yang disebabkan oleh kehilangan hubungan sosial seseorang. Akibatnya, seseorang merasa terisolasi, tidak mempunyai orang lain yang mampu memahaminya, serta tidak mempunyai seseorang untuk berbicara dengannya.

Brehm dkk (dalam Ningsih) menerangkan adanya empat hal yang bisa menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi seorang merasakan kesepian, yakni:³⁹

- a. Kekurangan dalam hubungan seorang. Adanya banyak alasan mengapa individu mengalami kesepian diantaranya perpisahan, keterasingan, kesepian, isolasi paksa, dan perpindahan. Hubungan yang tidak memuaskan antara seseorang akan membuatnya tidak bahagia dengan

³⁸ Mila D W I Lestari et al., “Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* Dan Perasaan *Loneliness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi,” 2024.

³⁹ Mariana wati marbun, “Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesepian,” 2023.

- hubungan yang dijalaninya. Penyebabnya bermacam-macam, ada yang mungkin berkaitan dengan peristiwa dalam keadaan alam dan ada pula yang mungkin berkaitan dengan ciri-ciri seseorang yang mengalami kematian.
- b. Perubahan yang Dikehendaki dalam Sebuah Hubungan Kesepian bisa muncul dikarenakan individu berharap hubungan tersebut akan berubah, namun kenyataannya hubungan tersebut tidak berubah. Semakin tua seseorang, semakin mereka menginginkan perubahan dalam hubungan; jika hal ini tidak terjadi sehingga bisa menimbulkan kesepian.
 - c. Atribusi Kausal Ketika seorang merasakan kesepian. Perasaan kesepian yang dikarenakan oleh atribusi penyebab yang seimbang akan menimbulkan kesepian yang berkelanjutan. Atribusi stres pada seseorang mungkin mencerminkan jumlah waktu yang dia habiskan sendirian. Di sisi lain, menghubungkan penyebab-penyebab yang tidak proporsional hanya dapat menyebabkan kesepian sementara.

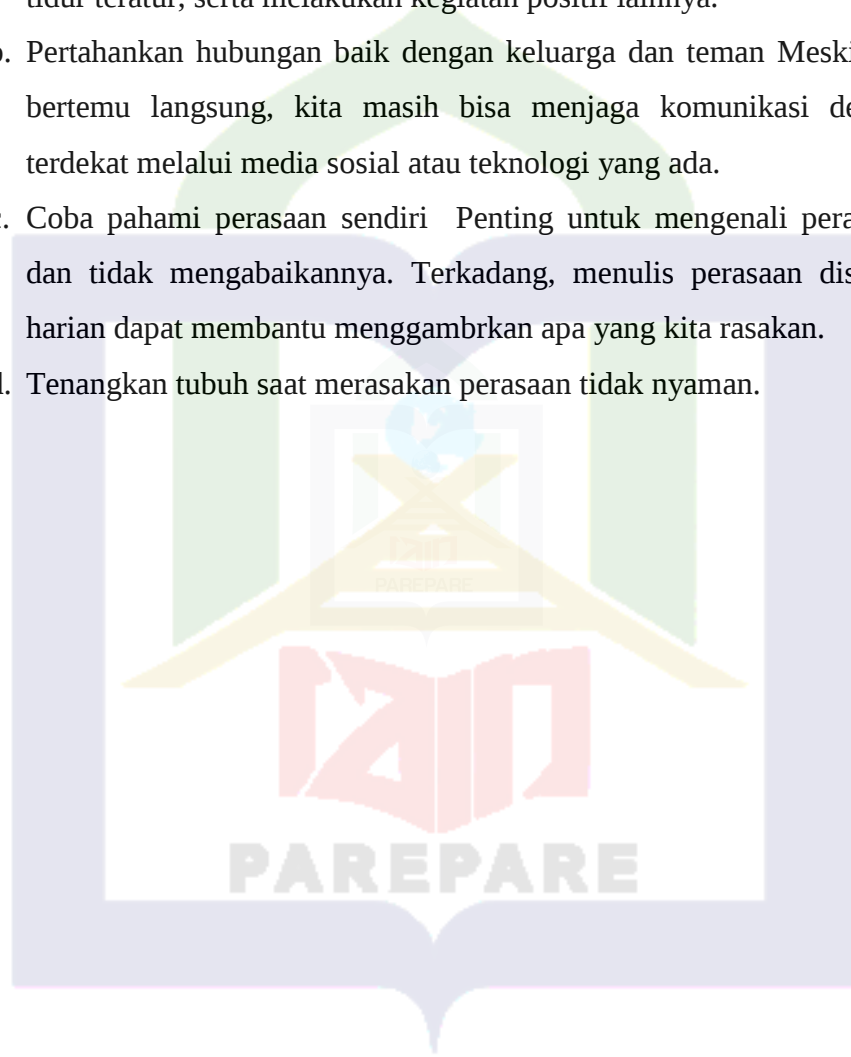
Ketika seseorang memiliki sifat-sifat yang menghambat pengembangan dan pemeliharaan hubungan yang memuaskan, kesepian mungkin menjadi masalah yang lebih umum, berikut beberapa cara karakteristik yang dapat mempengaruhi kesepian, diantaranya :⁴⁰

- a. Karakteristik yang menurunkan daya Tarik sosial individu dapat membatasi peluang hubungan sosial.
- b. Karakteristik dapat berpengaruh terhadap kepribadian individu.
- c. Kepribadian dan kemampuan individu dalam menangani perubahan dan menjalin hubungan sosial ditentukan oleh kualitas pribadinya. Hal ini juga mempengaruhi seberapa efektif individu menghindari atau meminimalisir kesepian.

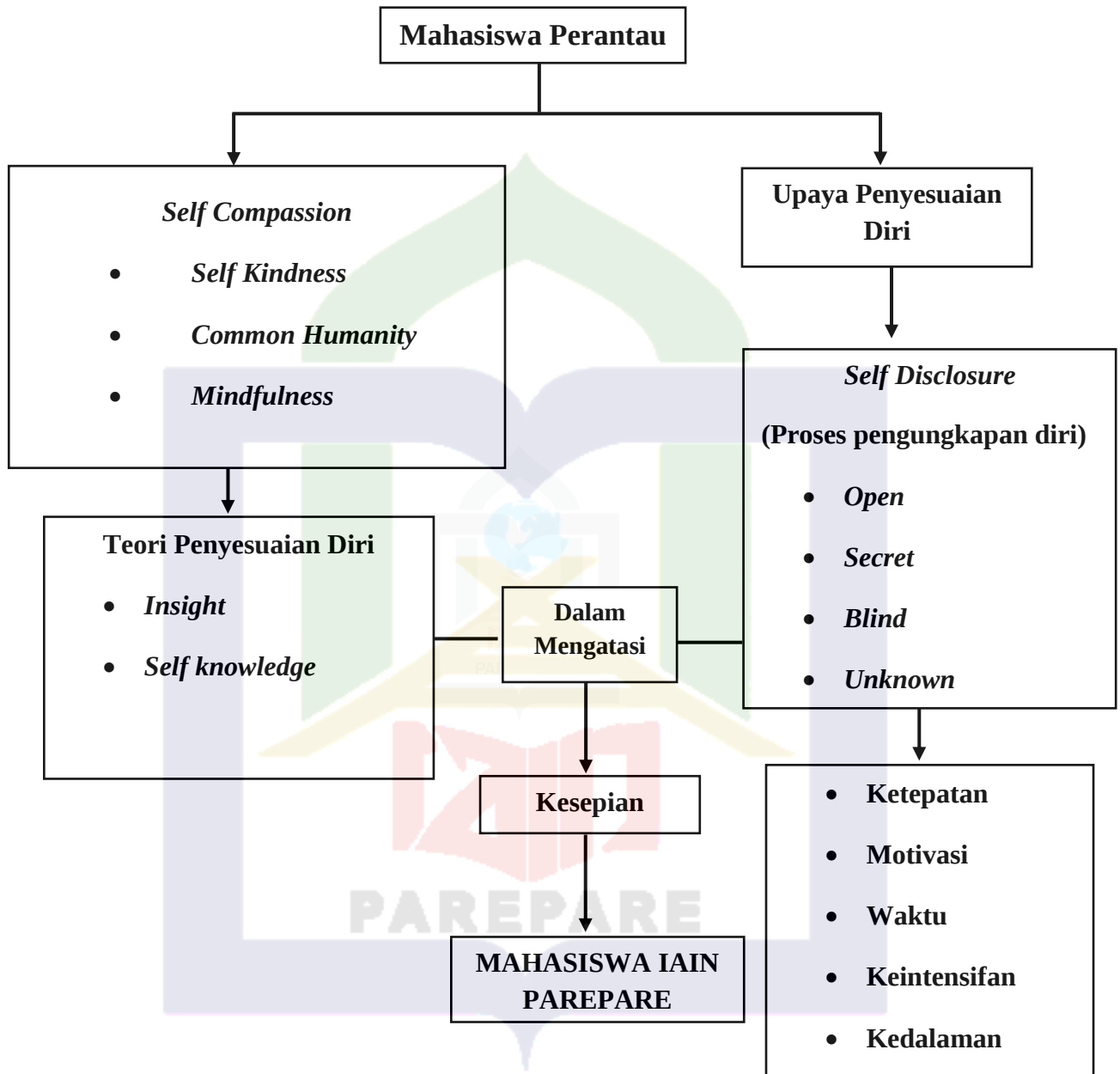
⁴⁰ Lestari et al., “Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* Dan Perasaan *Loneliness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.”

Langkah-langkah dalam mengatasi kesepian

- a. melakukan aktivitas yang positif bagi tubuh dan pikiran Karena tubuh dan pikiran saling terkait, penting untuk melakukan hal-hal yang positif untuk keduanya, seperti tetap aktif dengan melakukan olahraga ringan, makan dan tidur teratur, serta melakukan kegiatan positif lainnya.
- b. Pertahankan hubungan baik dengan keluarga dan teman Meski tidak dapat bertemu langsung, kita masih bisa menjaga komunikasi dengan orang terdekat melalui media sosial atau teknologi yang ada.
- c. Coba pahami perasaan sendiri Penting untuk mengenali perasaan sendiri dan tidak mengabaikannya. Terkadang, menulis perasaan di sebuah buku harian dapat membantu menggambarkan apa yang kita rasakan.
- d. Tenangkan tubuh saat merasakan perasaan tidak nyaman.



D. Kerangka Pikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Denzin dan Lincoln, penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dalam konteks ilmiah untuk memahami dan menginterpretasikan fenomena yang terjadi, dengan memanfaatkan berbagai metode yang ada.⁴¹ Pendekatan kualitatif sangat berguna untuk menggali fenomena sosial serta sudut pandang individu yang menjadi objek penelitian. Metode ini menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, baik tertulis maupun lisan, yang diperoleh dari pengamatan terhadap perilaku individu.⁴² Hal tersebut memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam pengalaman pribadi mahasiswa perantau dalam menghadapi kesepian dan penyesuaian diri mahasiswa melalui wawancara atau observasi. Selain itu, metode kualitatif juga memungkinkan eksplorasi faktor pribadi, sosial, dan budaya yang mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case study research*). Menurut Suharsimi Arikunto, studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara mendalam, rinci, dan intensif terhadap suatu fenomena tertentu.⁴³ Sementara menurut Basuki studi kasus adalah jenis penelitian yang fokus pada suatu masalah dengan sifat

⁴¹ Manotar 2023 Tampubolon, “Metode Penelitian Metode Penelitian,” *Metode Penelitian Kualitatif* 3, no. 17 (2023): 43, [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).

⁴² Rizal Safrudin et al., “Penelitian Kualitatif,” *Journal Of Social Science Research* 3, no.2 (2023): 1–15.

⁴³ Tampubolon, “Metode Penelitian Metode Penelitian.”

kekhususan, yang dapat dilakukan dengan metode kualitatif dan menyasar individu, kelompok, atau, bahkan masyarakat luas.

Alasan diatas memungkinkan peneliti untuk mendalami pengalaman spesifik mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam mengatasi kesepian dan mengembangkan *self compassion*. Dengan fokus pada konteks yang unik, serta membantu memahami proses dan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa secara mendalam dan konseptual.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat proses pelaksanaan penelitian guna untuk mendapatkan data dalam penyelesaian permasalahan yang telah dirumuskan. Penelitian ini dilakukan di kampus IAIN Parepare pada Mahasiswa perantau IAIN Parepare

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah seminar dan mendapatkan izin penelitian. Peneliti memerlukan waktu sekitar 2 bulan setelah menerima proposal penelitian untuk menyelesaikannya, yang mencakup persiapan (mengajukan proposal penelitian), pelaksanaan (pengumpulan data), dan penyusunan hasil penelitian. serta telah mendapat izin penelitian.

No	Kegiatan	November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				MEI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
TAHAP PRA PENELITIAN																													
1	Perumusan Masalah																												
2	survei Masalah																												
3	Penyusunan Proposal Penelitian																												
TAHAP PENELITIAN																													
4	Pengumpulan data																												
5	Reduksi Data																												
TAHAP PASCA PENELITIAN																													
6	Pengelolaan Hasil Penelitia																												
7	Paparan Hasil Penelitian dan Pembahasan																												
8	Kesimpulan																												

Tabel 3.1 Waktu dan Kegiatan

C. Fokus penelitian

Fokus penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam menghadapi kesepian, serta bagaimana mereka menggunakan *self compassion* dan upaya penyesuaian diri sebagai strategi untuk mengatasi perasaan tersebut. Penelitian ini akan menggali bagaimana mahasiswa merasakan dan mengartikan kesepian selama masa perantauan mereka, serta dampak psikologis yang ditimbulkan dari perasaan tersebut.

Fokus utamanya adalah untuk memahami bagaimana mahasiswa mengembangkan dan menerapkan konsep *self compassion*, seperti penerimaan diri, kasih sayang terhadap diri sendiri, dan kesadaran akan kesulitan yang dialami banyak orang sebagai upaya untuk meredakan atau mengatasi kesepian. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi proses penyesuaian diri mahasiswa perantau, termasuk bagaimana mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, akademik, dan budaya yang baru. Serta akan lebih melihat bagaimana lebih dalam pengalaman pribadi mahasiswa, bagaimana mereka menggambarkan perjuangan mereka dalam penyesuaian diri, dan strategi apa yang mereka lakukan, baik yang diasadari maupun yang muncul secara alami.

Adapun batasan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa rantau IAIN Parepare yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Mahasiswa rantau IAIN Parepare dari luar Provinsi Sulawesi selatan
2. Mahasiswa aktif IAIN Parepare yang menetap di kota Parepare selama merantau (tidak bersama orang tua)
3. Mahasiswa IAIN Parepare yang sedang menjalani perkuliahan di semester 2 (Angkatan 2024)

D. Jenis dan sumber data

1. Jenis data

Berdasarkan jenis data yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu data kualitatif atau data yang diperoleh dengan cara menjelaskan dan menggambarkan kualitas, karakteristik, dan suatu fenomena yang kompleks terkait dengan pengalaman mahasiswa perantau, khususnya dalam konteks *self compassion* dan penyesuaian diri terhadap kesepian.

2. Sumber data

a. Data primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh penelliti dari sumber pertama, yaitu informan yang terlibat dalam penelitian ini (mahasiswa perantau di IAIN Parepare) diperoleh melalui metode seperti:⁴⁴

1) Wawancara mendalam

Data utama dikumpulkan dari wawancara langsung dengan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian dalam upaya penyesuaian diri. Tujuan wawancara ini untuk mempelajari perspektif mahasiswa tentang pengalaman kesepian, bagaimana mereka menerapkan empati diri dalam kehidupan mereka, dan bagaimana mereka mengatasi kesulitan.

2) Observasi

Peneliti dapat melakukan observasi terhadap perilaku mahasiswa dalam berbagai situasi, seperti interaksi sosial dikampus, kegiatan organisasi, atau ruang-ruang umum lainnya. Observasi ini berguna untuk melihat secara langsung bagaimana mahasiswa menjalani proses penyesuaian diri dan penerapan *self compassion*.

b. Data sekunder

Data yang diperoleh dari sumber-sumber yang telah ada sebelumnya, dan berguna untuk mendukung atau memberi perspektif tambahan data primer.

⁴⁴ Aeniyatul, "Jenis Dan Sumber Data," *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan* 3 (2019): 1–9.

1) Dokumentasi

Dokumen yang relevan seperti laporan kegiatan mahasiswa, jurnal, atau tulisan yang dibuat oleh mahasiswa mengenai pengalaman mereka saat perantauan atau cara mereka mengatasi kesepian.

2) Literatur teoritis

Buku, artikel, jurnal, atau penelitian terdahulu yang membahas tentang *self compassion*, penyesuaian diri, dan kesepian pada mahasiswa perantau. Literatur ini digunakan untuk memberikan kerangka teoritis yang lebih kuat dan dalam menganalisis data yang diperoleh.

E. Teknik pengumpulan dan pengolahan data

Peneliti dapat memperoleh suatu sumber informasi atau bukti suatu kasus dengan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:⁴⁵

1. Observasi

Observasi langsung terhadap interaksi sosial ataupun kegiatan mahasiswa perantau yang menunjukkan cara mereka mengatasi kesepian, misalnya dalam kegiatan sosial kampus, kegiatan individu lainnya.

2. wawancara *indepth interview* (mendalam)

Wawancara mendalam merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui percakapan langsung dengan informan, guna memperoleh informasi lisan yang berkaitan dengan topik atau isu yang sedang diteliti. Wawancara ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang perasaan

⁴⁵ M Syahrani Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif" 1 (2023): 1–9.

keseharian, cara mahasiswa perantau berusaha beradaptasi, serta sejauh mana *self compassion* membantu mereka dalam proses penyesuaian diri.

F. Uji keabsahan data

Proses untuk menjamin bahwa data yang diperoleh dalam penelitian benar, dapat diandalkan, dan mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Tujuan dari uji keabsahan data adalah untuk memastikan jika hasil penelitian benar-benar mencerminkan masalah yang diteliti, bukan akibat dari kesalahan dalam pengumpulan data atau bias dari peneliti.

Berikut uji keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini :⁴⁶

1. Triangulasi sumber

Langkah untuk memastikan keakuratan informasi dengan cara membandingkan berbagai metode dan sumber data yang beragam. Misalnya, data dapat diambil dari wawancara dengan mahasiswa perantau, observasi di lingkungan kampus, dan analisis dokumen terkait, seperti jurnal atau catatan pribadi mahasiswa yang menggambarkan pengalaman mereka mengatasi keseharian.

2. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu merupakan teknik dalam penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data pada berbagai waktu dan dalam kondisi situasi yang berbeda, misalnya melakukan wawancara pada awal semester, tengah semester atau akhir semester untuk melihat bagaimana mereka mengatasi keseharian seiring berjalannya waktu.

⁴⁶ Wiyanda Vera Nurfajriani et al., “Uji Keabsahan Data” 10, no. September (2024): 826–33.

3. Triangulasi teori

Teknik yang memanfaatkan berbagai teori dalam menganalisis dan menginterpretasikannya. Teknik ini bertujuan mengurangi bias yang mungkin dimiliki peneliti dalam menghasilkan temuan dan kesimpulan. Selain itu, triangulasi teori dapat memperdalam pemahaman, mendapatkan pengetahuan teoritis lebih mendalam, dan memperkaya hasil analisis data yang telah dikumpulkan.

4. Triangulasi metode

Teknik penelitian dilakukan dengan menggabungkan beberapa metode pengumpulan data untuk mengecek kebenaran dan keabsahan hasil penelitian. Teknik ini dilakukan untuk memperoleh gambaran utuh dan kebenaran informasi yang tepat.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mengorganisir dan mengkategorikan data untuk menemukan tema yang berarti. Menyusun data berarti membaginya menjadi tema atau kategori tertentu. Penelitian tesis, artikel, atau dokumen sejenis dapat menjadi sulit jika tidak disusun dengan baik. Beberapa tafsiran akan muncul dari susunan data ini, mencari makna, menjelaskan pola atau kategori yang ada, dan menemukan hubungan antar ide.⁴⁷ Analisis data kualitatif bersifat induktif, yang berarti bahwa analisis didasarkan pada data yang telah dikumpulkan.

⁴⁷ Nurdewi Nurdewi, "Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 1, no. 2 (2022): 297–303, <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>.

Analisis terdiri dari tiga alur kegiatan menurut Miles & Huberman:⁴⁸

1. Reduksi data

Proses ini melibatkan tahap pemilihan, penyederhanaan, dan pengolahan data mentah yang diperoleh dari catatan lapangan tertulis. Dalam penelitian kualitatif, reduksi data dilakukan secara terus-menerus sepanjang berlangsungnya proyek penelitian. Ini terjadi saat data dikumpulkan. Setelah kegiatan lapangan selesai, proses penyederhanaan dan pengolahan data terus berlangsung hingga penyusunan laporan akhir selesai. Analisis mencakup pengurangan data. Analisis yang dikenal sebagai reduksi data dan mengorganisasinya sehingga kesimpulan akhir dapat di tarik dan divalidasi.

2. Penyajian data

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data secara visual maupun deskriptif, yang dapat dilakukan melalui tabel, grafik, diagram, atau uraian naratif. Tujuan menyajikan data secara visual atau deskriptif yaitu untuk membuat informasi yang ada didalamnya dapat dipahami dan digunakan dalam proses analisis.

3. Penarikan kesimpulan

Menarik kesimpulan merupakan tahap terakhir dalam proses analisis data. Pada titik ini, peneliti menginterpretasikan data dan mencoba menentukan pola atau hasil dari data tersebut. Data yang telah dianalisis harus mendukung

⁴⁸ UPJ, "Analisis Dan Interpretasi Data Dalam Penelitian Kualitatif," *Program Studi Hubungan Internasional Universitas Pembangunan Jaya*, no.9916821009 (2017):1–26, <http://ocw.upj.ac.id/files/Slide-KOM302-Analisis-Data-Kualitatif-2.pdf>.

kesimpulan yang ditarik. Pada tahap ini, kesimpulan juga diverifikasi untuk memastikan validitasnya.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa IAIN Parepare dengan fokus penelitian pada mahasiswa rantau. Berdasarkan data dari pihak akademik, jumlah total mahasiswa aktif pada angkatan 2024 di IAIN Parepare adalah sebanyak 1.318 mahasiswa. Dari jumlah tersebut, terdapat sekitar 93 mahasiswa rantau yang berasal dari luar provinsi sulawesi selatan. Dalam penelitian ini, peneliti mewawancarai sebanyak 8 orang mahasiswa rantau yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif IAIN Parepare yang berasal dari luar provinsi sulawesi selatan dan bersedia menjadi informan.

NO	NAMA	ASAL	JURUSAN
1	Siti Aisyah	Kalimantan Utara	Komunikasi dan Penyiaran Islam
2	Safira	Sulawesi Tengah	Pendidikan Agama Islam
3	Nur Sainab	Sulawesi Barat	Komunikasi dan Penyiaran Islam
4	Nabila	Sulawesi Barat	Hukum Ekonomi Syariah
5	Nurul Febrianti	Sulawesi Barat	Komunikasi dan Penyiaran Islam
6	Aisyah Yuli	Kalimantan Timur	Komunikasi dan Penyiaran Islam
7	Nur Risna	Kalimantan Utara	Komunikasi dan

			Penyiaran Islam
8	Apriliyah Putri Mahmudin	Sulawesi Barat	Pendidikan Bahasa Arab

Tabel 4.1 Daftar Narasumber

Studi kualitatif ini menyajikan temuan berdasarkan wawancara dari beberapa narasumber yang merupakan mahasiswa perantau yang berasal dari berbagai daerah diluar Provinsi Sulawesi Selatan dan saat ini sedang menempuh pendidikan di IAIN Parepare. Proses wawancara kepada narasumber yang bersangkutan menjadi upaya untuk menarik kesimpulan yang dapat dijadikan informasi untuk digunakan selanjutnya.

Melalui serangkaian tahapan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berhasil mengidentifikasi sejumlah temuan. Temuan-temuan tersebut memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana pengalaman mahasiswa perantau dan bagaimana *self Compassion* dalam upaya penyesuaian diri dalam menghadapi kesepian. Berikut data mahasiswa sebagai narasumber pada penelitian ini

Berdasarkan data yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, peneliti kini dapat menguraikan temuan penelitian secara lebih rinci dan sistematis. Hasil-hasil yang diperoleh disajikan sesuai dengan fokus utama serta yang telah ditetapkan dalam penelitian. Berikut ini adalah rangkuman temuan-temuan penting dari studi ini:

1. Pengalaman mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam menghadapi kesepian selama proses adaptasi dilingkungan kampus

Mahasiswa rantau di IAIN Parepare mengalami beragam perasaan selama proses adaptasi, termasuk perasaan sedih, bahagia, dan kesepian. Pada awalnya, perasaan sedih dan kesepian sering muncul karena jarak dengan keluarga dan kesulitan berkomunikasi akibat perbedaan bahasa. Namun, seiring berjalannya

waktu, perasaan bahagia mulai muncul ketika mereka mulai merasa diterima dilingkungan kampus dan membangun hubungan sosial. Tantangan Bahasa menjadi salah satu hambatan utama, yang mempengaruhi interaksi sosial dan kepercayaan diri. Meski demikian, dukungan dari teman dan partisipasi dalam kegiatan kampus membantu mereka untuk beradaptasi.

a. Respon emosional mahasiswa rantau terhadap lingkungan baru pada masa adaptasi

Hasil penelitian mendapatkan temuan bahwa beberapa informan memiliki kondisi emosional yang berbeda-beda. Munculnya perasaan sedih dan bahagia pada mahasiswa rantau di IAIN Parepare yang menunjukkan adanya antusiasme dan semangat baru dalam memasuki fase kehidupan yang berbeda dari proses adaptasi mereka. Perasaan sedih sering muncul pada awal kedatangan mereka karena jauh dari keluarga dan tempat asalnya, yang menyebabkan rasa kesepian dan cemas. Hal ini merupakan respon emosional umum ketika seseorang menghadapi lingkungan baru yang penuh dengan peluang, tantangan serta harapan.

Beberapa informan yang mengungkapkan bahwa pada masa awal perkuliahan diperantauan diwarnai dengan perasaan sedih dan bahagia, bahkan adanya perasaan takut dan cemas karena mereka jauh dari keluarga dan menghadapi lingkungan yang baru.

“ehhh.. pastinya sedih kak. Karena, satu jauh dari orang tua, kedua saya nda ada kenal sama sekali”⁴⁹

“Perasaan saya pertama kali dating ke Parepare untuk kuliah, bahagia sihh. Sekaligus sedih karena jauh dari keluarga”⁵⁰

⁴⁹ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁵⁰ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

“Perasaan saya bahagia bisa sampai di parepare, tapi sedikit takut dan canggung merasakan suasana baru”⁵¹

“Yang pasti merasa senang karena memang dari sejak lulus saya sudah merencanakan untuk kuliah di IAIN Parepare”⁵²

“Perasaan saya pertama kali tiba di parepare, saya merasa senang karena mendapatkan kesempatan untuk melanjutkan Pendidikan. Namun saya juga merasa cemas, gelisah dan takut”⁵³

“Rasanya senang, karena akhirnya bisa ngerasain jadi mahasiswa yang dari dulu di impikan, tapi diiringi dengan rasa takut dan gelisah”⁵⁴

“Perasaan saya itu, saya merasa exited”⁵⁵

Hal ini menunjukkan bahwa rasa sedih, bahagia, takut, canggung dan cemas merupakan respon alami terhadap situasi transisi besar dalam hidup, khususnya bagi mahasiswa rantau yang belum memiliki cukup informasi atau pengalaman tentang lingkungan yang akan mereka tinggali. Kondisi ini memperkuat kesan keterasingan dan meningkatkan perasaan kesepian, terutama di fase-fase awal adaptasi.

b. Tantangan adaptasi sosial dan budaya mahasiswa rantau di lingkungan baru

Diluar dari perasaan-perasaan atau kondisi emosional yang mereka alami, mereka juga merasa kesulitan dalam upaya beradaptasi di lingkungan barunya seperti budaya atau kehidupan sosial lainnya dalam menghadapi hal tersebut kesulitan berinteraksi dengan orang baru dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru merupakan salah satu tantangan yang paling sering dialami oleh mahasiswa rantau. Mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam

⁵¹ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

⁵² Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

⁵³ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁵⁴ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁵⁵ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

membangun hubungan sosial yang positif dengan teman-teman baru atau anggota lingkungan kampus, terutama karena mereka terbiasa dengan lingkungan yang berbeda sebelumnya.

Beradaptasi dengan orang lain dan lingkungan sosial membantu mahasiswa perantau untuk merasa lebih terintegrasi dan nyaman dengan lingkungan baru mereka, dan membantu mereka untuk merasa lebih baik dan menerima dalam situasi yang baru dan memperkuat rasa percaya diri. Cara beradaptasi ini yang menjadi Tantangan seorang perantau. Salah satunya budaya berbahasa merupakan tantangan tersendiri seorang perantau yang baru menginjakkan kaki di lingkungan baru tersebut.

“jadi yang jelas tadi pertama kak, itu masalah Bahasa”⁵⁶

“Yang paling pertama itu Bahasa. Karna kadang itu orang pakai Bahasa bugis kan rata-rata, biarpun itu teman-teman, dosen, ustadzah”⁵⁷

“Tantangannya itu, beradaptasi dengan budaya baru nya, misal perbedaan bahasanya sangat berbeda dengan tempat asalku, jadi saya harus juga menyesuaikan diri saya”⁵⁸

“Paling pertama itu soal Bahasa, rasanya susah banget berkomunikasi sama orang-orang di lingkungan baru”⁵⁹

“Perbedaan budaya dan Bahasa mengharuskan saya beradaptasi dengan dialek dan kebiasaan tempat”⁶⁰

c. Pengalaman kesepian mahasiswa rantau dalam proses penyesuaian diri

Perasaan tidak Bahagia yang disebabkan oleh kehilangan hubungan sosial seseorang karena faktor lingkungan baru tersebut yang belum bisa

⁵⁶ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁵⁷ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

⁵⁸ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁵⁹ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁶⁰ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

langsung diterima oleh perantau, dapat menimbulkan perasaan kesepian hingga kesulitan yang bisa dialami perantau. Mahasiswa rantau yang menempuh Pendidikan jauh dari tempat asalnya, sering membawa pengalaman baru yang penuh tantangan, termasuk perasaan kesepian. Kesepian yang dialami mahasiswa rantau disebabkan karena mereka harus meninggalkan keluarga, teman dan lingkungan asalnya. Situasi seperti ini menuntut seseorang untuk mampu menghadapi sesuatu yang belum sepenuhnya dipahami, baik dari segi budaya, sosial, maupun emosional. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan informan

“Kalau dibilang kesepian, pastinya ada kak, kayak kalau saya pengen cerita ke orang tapi karena bahasanya kek susah saya mau keluarkan”⁶¹

“Sangat kesulitan dan kesepian karena harus berinteraksi dengan orang baru”⁶²

“Saya selalu merasakan kesepian itu”⁶³

“Pastinya perasaan kesepian itu ada kak”⁶⁴

“Pada awalnya saya mengalami kesulitan dan merasa kesepian”⁶⁵

Namun, meski perasaan kesepian kerap dirasakan, pengalaman ini juga merupakan bagian yang wajar dari proses tumbuh dan adaptasi. Kesepian mengajarkan mahasiswa rantau untuk mengenal dirinya lebih dalam, membangun kemandirian, dan perlahan membuka diri untuk membangun koneksi baru. Perasaan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau memang menantang, tapi juga menjadi bagian penting dari perjalanan mereka dalam

⁶¹ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁶² Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

⁶³ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

⁶⁴ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁶⁵ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

meraih impian dan membentuk diri menjadi pribadi yang lebih kuat dan mandiri.

d. Adaptasi positif mahasiswa rantau terhadap perubahan sosial dan emosional

Dari beberapa temuan informan yang merasa sedih, kesulitan dan kesepian diantara informan yang mengalami perasaan tersebut hanya berlarut pada perasaanya di awal saja kemudian menghadapinya dengan upaya beradaptasi dengan lingkungannya dan mencari solusinya. hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan beberapa informan

“Sudah mulai bisalah”⁶⁶

“Saya sering mengalami perasaan begitu, jadi saya cari jalan keluarnya agar tidak berlarut-larut dalam perasaan kesepian”⁶⁷

“Saya menikmati suasana untuk menghindari kesepian tersebut”⁶⁸

“Seperti awalnya saya merasa kesepian, sedih tapi saya berusaha untuk menghadapinya, harus bisalah berubah dari yang awalnya”⁶⁹

“Seiring berjalannya waktu saya berusaha mengatasi kesepian dan berinteraksi dengan orang-orang”⁷⁰

Temuan ini menunjukkan bahwa perasaan-perasaan yang di alami, seperti perasaan sedih, bahagia dan bangga menjadi semacam resiliensi emosional bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi kesepian. Rasa puas terhadap pencapaian diri membantu mengurangi intensitas perasaan negative yang biasanya muncul akibat perpisahan dengan keluarga dan adaptasi terhadap lingkungan baru.

⁶⁶ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁶⁷ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

⁶⁸ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

⁶⁹ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁷⁰ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

2. Peran *Self Compassion* dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian mereka

Pemahaman awal mahasiswa mengenai *self Compassion*, berdasarkan hasil wawancara terdapat variasi dalam pemahaman mahasiswa mengenai konsep *self compassion*, diketahui sebelumnya bahwa *self compassion* (welas diri) adalah konsep untuk memahami dan mengendalikan diri. Dari hasil wawancara yang di dapatkan bahwa beberapa peran *self compassion* dalam membantu mahasiswa perantau dalam mengatasi kesepian. Mulai dari adanya rasa belas kasihan terhadap diri sendiri, mampu memahami dan menerima perasaan-perasaan yang di alami, adanya dukungan emosional dari keluarga, teman dan orang lain, mereka mampu menyesuaikan diri, menghadapi dan menyelesaikan masalah hingga bagaimana mereka mampu mengendalikan dan menerima perasaan-perasaan yang berlebihan pada dirinya.

- a. *Self compassion* sebagai strategi emosional mahasiswa rantau dalam masa adaptasi

Diungkapkan beberapa narasumber yang sudah pernah mendengar tentang *self compassion* tersebut merupakan bagaimana peran *self compassion* dalam mengatasi kesepian di lingkungan baru oleh perantau.

“Belas kasihan diri pastinya ada kak. akhirnya kasihan terhadap sama diri sendiri itu mulai berkurang”⁷¹

“*Self compassion* itu termasuk belas kasihan terhadap diri sendiri, bagaimana kita mampu menerima, memahami keadaan dalam diri kita”⁷²

”Pemahaman saya hal itu memang perlu dan termasuk bagaimana kita memahami kita memahami diri sendiri”⁷³

⁷¹ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁷² Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

⁷³ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

“Menurut saya terkait dengan belas kasihan terhadap diri sendiri, bagaimanma kita bisa memahami i diri sendiri, mengerti akan diri sendiri, bahkan bagaimana diri kita menyayangi tanpa harus menghakimi diri sendiri”⁷⁴

“Menurut saya bagaimana kita sendiri bisa peduli sama diri kita”⁷⁵

“Iyaa, menurut saya self compassion itu tentang bagaimana kita mengatasi diri kita sendiri kalau kita lagi sedih atau ngerasa sepi”⁷⁶

“Ya, saya pernah mendengar tentang *self compassion* atau belas kasihan terhadap diri sendiri”⁷⁷

Secara umum, meskipun ada perbedaan pemahaman tentang *Self Compassion* di kalangan mahasiswa, Sebagian besar mahasiswa dapat mengaitkan konsep ini dengan kemampuan untuk memahami dan mengasihi diri sendiri. Pemahaman ini merupakan Langkah awal yang baik, karena *self compasion* dapat menjadi kunci dalam membantu mahasiswa mengelola perasaan kesepian dan stress selama masa adaptasi dilingkungan kampus. Dengan mengenalkan dan mempraktikkan *Self Compassion*, mahasiswa dapat lebih mudah menerima kekurangan dan kesulitan yang mereka alami.

b. Aktivitas positif sebagai bentuk *Self Compassion* dalam mengatasi kesepian

Mahasiswa rantau sering kali menghadapi gelombang emosi negatif ketika kesepian mulai meradang, mulai dari rasa takut, cemas, hingga keinginan menarik diri total. Sikap mengasihi diri, memahami perasaan dan mengendalikan kesepian atau *self compassion* terhadap kesepian seseorang dituntut untuk benar menerima keadaan dengan baik dan bisa melakukan aktivitas lain yang dapat membantu melawan perasaan kesepian tersebut.

⁷⁴ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

⁷⁵ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁷⁶ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁷⁷ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

Karena perasaan yang dialami tergantung pada diri sendiri dalam mengatasi perasaan tersebut.

“Saya berusaha menerimanya dengan baik dan yang bisa saya lakukan itu pastinya main sama teman-teman sekamar, kalau ada apa-apa tuh nda pernah jalan sendiri, pokoknya selalu minta ditemani”⁷⁸

“jadi kalau saya bisa, saya pergi cari teman cerita”⁷⁹

“Saya melakukan aktivitas lain untuk mengabaikan perasaan itu”⁸⁰

“Melakukan hal-hal yang aku sukai dan tidak memikirkan tentang kesepian”⁸¹

Hal yang biasa saya lakukan, saya selalu menempatkan diri saya diruang pribadi saya, maksudnya kaya mengasingkan diri dan bepergian keliling jalan-jalan yang ditelusuri”⁸²

“Saya dapat menerima perasaan kesepian dengan baik, misal saya menjaga komunikasi rutin dengan keluarga melalui video call, berinteraksi dengan teman”⁸³

“Dengan cara mendengarkan musik”⁸⁴

Berbagai cara yang dilakukan untuk mengatasi perasaan kesepian. Dengan melakukan aktivitas positif, seseorang tidak hanya mampu mengatasi perasaan kesepian, tetapi juga membentuk gaya hidup yang lebih sehat dan bahagia. Berbagai aktivitas yang dilakukan menjadi sarana jembatan untuk memperbaiki kondisi emosional dan membuka peluang membangun hubungan sosial yang lebih baik di masa depan.

c. Peran dukungan sosial dalam memperkuat *Self Compassion* mahasiswa rantau

⁷⁸ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁷⁹ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

⁸⁰ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

⁸¹ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

⁸² Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁸³ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

⁸⁴ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau tantangan, dukungan emosional dari orang terdekat dapat memberikan rasa aman dan dihargai, yang pada gilirannya membantu individu untuk lebih menerima diri mereka sendiri. Dukungan dari keluarga atau teman dapat memperkuat hal ini, karena mereka memberikan perspektif luar yang lebih positif dan mengingatkan individu bahwa mereka layak untuk mendapatkan dukungan dan kasih sayang, bahkan pada saat-saat sulit. Diketahui bahwa *self compassion* yang bersifat internal. Informan menyebutkan bahwa dukungan dari teman ataupun keluarga sangat membantu mereka dalam menjaga belas kasih terhadap diri sendiri

“ Kadang-kadang juga sering vc sama orang tua, jadi lewat itu mereka berikan dukungan ke saya”⁸⁵

“Saya telfonan sama keluarga atau cerita sama temanku”⁸⁶

Dukungan dari keluarga ataupun teman bukan hanya sekedar bentuk perhatian, tetapi menjadi fondasi penting dalam membentuk kesejahteraan emosional, motivasi hidup, dan ketahanan dalam menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, menjalin hubungan yang saling mendukung adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat.

d. Urgensi *Self Compassion* dalam proses adaptasi mahasiswa rantau

self compassion atau belas kasih terhadap diri sendiri merupakan sikap penting yang perlu dimiliki setiap individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sikap ini melibatkan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan pengertian, kelembutan, dan dukungan, terutama kegagalan ataupun kondisi emosional. Kemampuan individu untuk memahami dan

⁸⁵ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁸⁶ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

menerima diri dengan baik dan apa adanya, akan membuat individu jadi lebih baik kepada diri sendiri ketika menghadapi masalah tanpa menyalahkan dan menghakimi diri sendiri. Hal ini sesuai dengan konsep *self compassion* tersebut. Adapun sesuai dengan yang diungkapkan oleh narasumber yang mengatakan bahwa pentingnya memiliki sifat *self compassion* dalam menghadapi lingkungan baru

“Menurut saya penting”⁸⁷

“Iya penting, karena kita bisa pahami diri kita sendiri”⁸⁸

“Itu perlu dalam lingkungan baru ada banyak hal yang kita tidak tahu, hal itu membantu kita memahami bahwa kita tidak sendiri”⁸⁹

“Penting, karena dalam adaptasi diri dilingkungan baru kita perlu memiliki rasa belas kasihan terhadap diri sendiri”⁹⁰

“Menurut saya penting, kalau tidak kasihan juga takutnya nanti kek lupa sama diri sendiri”⁹¹

“Penting banget, karena beradaptasi dengan lingkungan baru itu ga mudah”⁹²

“*Self Compassion* penting dalam adaptasi di lingkungan baru karena membantu menerima diri, mengurangi stress, dan meningkatkan ketahanan mental”⁹³

“Iya penting untuk memelihara Kesehatan mental mahasiswa”⁹⁴

Memiliki sikap *self compassion*, sangat penting untuk menunjang Kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh. Sikap ini

⁸⁷ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁸⁸ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

⁸⁹ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

⁹⁰ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

⁹¹ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁹² Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

⁹³ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

⁹⁴ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

memungkinkan seseorang menjalani hidup dengan penuh pengertian terhadap diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan stress. Oleh karena itu, membangun dan mempraktikkan *self compassion* merupakan langkah awal dalam pengembangan diri dan adaptasi.

- e. Kesadaran individu sebagai pemicu perubahan dan pertumbuhan emosional mahasiswa rantau

Konsep lain *self compassion* mengenai kesadaran pada individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan yang di alami merupakan bagian dari kehidupan manusia dan merupakan suatu hal yang dialami semua orang. Ketika seseorang menyadari kekurangan, kelemahan, atau kesalahan yang ada pada dirinya, hal tersebut membuka peluang untuk melakukan refleksi mendalam dan memperbaiki diri. Kesadaran individu menjadi titik awal yang sangat penting. Tanpa adanya kesadaran yang cukup, upaya untuk berubah dan berkembang tidak akan berjalan efektif karena seseorang mungkin tidak tahu apa yang harus diperbaiki atau mengapa perubahan itu perlu dilakukan. Kesadaran individu juga berperan dalam membangun tanggung jawab pribadi. Seseorang yang sadar akan perannya dalam kehidupan dan dampak perilakunya terhadap diri sendiri maupun orang lain cenderung lebih bertanggung jawab atas Tindakan yang diambil. Sebagaimana yang di ungkapkan narasumber bahwa mereka terus berusaha dan mencoba untuk memperbaiki diri mereka

“Terus saya mencoba buat kayak kekurangan tuh nda apa begitu. Karena setiap orang tuh punya kekurangan dan berusaha untuk memperbaiki diri”⁹⁵

“Jadi saya yakin pasti semua orang punya kelebihan dan kekurangan”⁹⁶

⁹⁵ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

⁹⁶ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

“saya bisa dan saya yakinkan diri saya bahwa semua memiliki porsi masing-masing”⁹⁷

“Selalu merasa cukup atas apa yang ada pada diri kita mau itu kelebihan ataupun kekurangan”⁹⁸

“Kita punya kelebihan dan kekurangan masing-masing”⁹⁹

“Banyak banyakin baca hal-hal yang positif untuk menerima diri sendiri”¹⁰⁰

“Dengan memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan, saya mencoba untuk melihat dari perspektif lain dan memahami bahwa setiap orang memiliki latar belakang dan pengalaman berbeda”¹⁰¹

Dengan demikian, kesadaran individu bukan hanya menjadi langkah awal dalam usaha memperbaiki diri, tetapi juga mereka menyadari bahwa memperbaiki diri adalah hal yang penting, sehingga mampu menerima tantangan dan kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran serta menjadi penopang penting dalam menjaga konsistensi perubahan yang diinginkan.

f. Mengendalikan kondisi emosional

Ketika seseorang merasa marah, kecewa, atau tidak setuju terhadap sesuatu, namun memilih untuk tidak langsung bereaksi, itu menunjukkan adanya kesadaran diri dan pengendalian emosi yang baik. Dalam banyak, berbicara dalam kondisi emosi yang belum stabil justru bisa memperkeruh suasana, melukai orang lain, atau menimbulkan penyesalan dikemudian hari. Karena itu, diam bisa menjadi cara seseorang memberi jeda bagi dirinya untuk menenangkan pikiran dan meredakan perasaan sebelum mengambil Tindakan

⁹⁷ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

⁹⁸ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

⁹⁹ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁰⁰ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁰¹ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

atau menyampaikan pendapat. Sebagaimana responden mengungkapkan bahwa mereka menjaga emosi ketika ada sesuatu yang tidak disukai itu mereka memilih untuk diam.

“Kalau ada sesuatu yang nda saya sukai itu, yang saya lakukan diam”¹⁰²

“Cara menanggapinya itu diam”¹⁰³

“Kalau saya itu kak diam saja”¹⁰⁴

“Saya cenderung diam dan menjauhkan diri dari hal yang tidak disukai”¹⁰⁵

“Kalau ada hal yang tidak saya sukai itu, saya hanya diam”¹⁰⁶

Oleh karena itu, setelah emosi mereda, penting bagi individu untuk mencari cara yang tepat dalam menyampaikan perasaan atau menyelesaikan masalah, baik melalui dialog yang tenang maupun melalui bentuk komunikasi lainnya. Memilih diam sebagai bentuk pengendalian emosi adalah Langkah awal yang menunjukkan kematangan dalam bersikap. Namun, sikap tersebut akan lebih efektif apabila diikuti dengan kemampuan berkomunikasi secara sehat dan terbuka setelah emosi dapat dikendalikan dengan baik.

g. Kesadaran emosional tanpa menghakimi dirinya

Peran *self compassion* seorang mahasiswa rantau yaitu bagaimana dengan sadar melihat semua kejadian secara terbuka tanpa ada perasaan melebih-lebihkan atau menerima segala sesuai dengan jelas dan pasti dan penuh kejelasan. Kemampuan untuk mengamati kondisi emosional tanpa menghakimi

¹⁰² Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁰³ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹⁰⁴ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁰⁵ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁰⁶ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

diri sendiri merupakan bagian penting dari kesadaran diri. Sikap ini menunjukkan bahwa seseorang mampu mengenali perasaan yang muncul dalam dirinya, sehingga kesadaran akan emosi juga teridentifikasi. Subjek yang mampu mengamati emosinya tanpa menghakimi lebih cepat pulih dari rasa kesepian dibandingkan menekan atau mengabaikan perasaannya.

“Masih bisa tapi kalau kek sudah lewati batas mungkin kek nggak bisa yah”¹⁰⁷

“Misal saya cari sebabnya kenapa bisa terjadi”¹⁰⁸

“Itu membuat saya tidak tenang jika mengabaikan sesuatu yang seharusnya saya hadapi”¹⁰⁹

“Iya saya mampu karna setiap orang memiliki sifat yang berbeda-beda”¹¹⁰

“Saya mencoba melihat dari perspektif lain dan memahami bahwa setiap orang memiliki latar belakang dan pengalaman berbeda dan saya juga menganalisis masalah, mencari informasi dan mempertimbangkan berbagai solusi sebelum mengambil keputusan”¹¹¹

Melatih kemampuan tidak hanya membantu seseorang memahami dirinya lebih dalam, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial. Dengan lebih mengenal dan menerima emosi sendiri, seseorang akan lebih terbuka dan empati dalam memahami emosi orang lain. Dengan demikian, kemampuan untuk mengamati kondisi emosional tanpa menghakimi diri sendiri adalah keterampilan penting yang mendukung ketahanan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh.

- h. Kemampuan menyelesaikan masalah sebagai cerminan kematangan emosional mahasiswa rantau

¹⁰⁷ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁰⁸ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹⁰⁹ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹¹⁰ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹¹¹ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

Dalam menghadapi tantangan atau kesulitan, mereka memilih untuk tidak pasrah dan berusaha mencari solusi atau cara untuk mengatasinya. Sikap ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengelola stres dan tekanan, serta memiliki keterampilan yang baik. Individu dengan sikap ini cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi sulit dan belajar dari pengalaman mereka, yang pada akhirnya membantu mereka untuk berkembang dan menjadi lebih kuat secara emosional dan mental. Hal ini juga mencerminkan kemampuan individu untuk tidak menghindar dari masalah, melainkan memilih untuk menyelesaikannya secara aktif. Sebagaimana ungkapan dari beberapa responden bahwa mereka mampu dalam menghadapi masalah dan menyelesaikannya tanpa membiarkan masalah tersebut.

“Membuat saya tidak tenang jika mengabaikan sesuatu yang harusnya saya perlu hadapi, saya juga biasanya mencari informasi terkait masalah yang saya hadapi”¹¹²

“Kalau saya ada masalah, cari solusi bagaimana biar masalah ini selesai”¹¹³

“Saya lebih memilih untuk menghadapi masalah tersebut dan mencari cara untuk menyelesaikannya, misal mencari informasi, dan mempertimbangkan berbagai solusi sebelum mengambil keputusan”¹¹⁴

Kemampuan menyelesaikan masalah juga berkaitan erat dengan sikap tanggung jawab. Seseorang memiliki kesadaran untuk menyelesaikan masalah berarti juga memiliki komitmen terhadap dirinya sendiri dan terhadap lingkungan sekitarnya. Mereka tidak lari dari persoalan, tetapi justru menjadikannya sebagai sarana untuk tumbuh dan berkembang. Maka dari itu,

¹¹² Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹¹³ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹¹⁴ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

kemampuan mencari solusi dalam menghadapi masalah merupakan indikator penting dari kecerdasan emosional, pola pikir yang matang dan kepercayaan diri untuk mengelola situasi sulit.

i. Kemampuan menyesuaikan diri sebagai cerminan ketahanan emosional

Menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit adalah bentuk dari fleksibel mental, dimana seseorang tidak hanya pasrah, tetapi berusaha menemukan cara terbaik untuk bertahan dan berfungsi dalam kondisi yang tidak ideal. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang dapat di atasi, bukan sebagai halangan. Proses ini juga mencerminkan kemampuan untuk mengelola stress dengan cara yang lebih baik, sehingga meskipun dalam kondisi sulit, mereka tetap dapat menjaga kestabilan emosional. Sebagaimana beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka biasa mencoba dan mampu dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit dialami.

“Kalau dibilang biasa, yah biasa sih walaupun agak susah tapi bisa dan diusahakan juga”¹¹⁵

“Iya terkadang saya menyesuaikan diri”¹¹⁶

“Ya, saya harus menerima keadaan”¹¹⁷

“Iya biasa, berusaha agar bisa menyesuaikan diri”¹¹⁸

“Kalau situasi sulit itu pasti kita coba menyesuaikan diri”¹¹⁹

“Iya saya bisa mengatasi hal tersebut, menyesuaikan dengan situasi dan kondisi”¹²⁰

¹¹⁵ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹¹⁶ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹¹⁷ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹¹⁸ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹¹⁹ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

“Ya, saya berusaha untuk beradaptasi dan belajar dari setiap situasi yang sulit”¹²¹

Dalam proses menyesuaikan diri dalam situasi yang sulit sering kali tidak mudah. Dibutuhkan kesabaran, penerimaan terhadap keadaan serta usaha untuk tetap bersikap positif. Orang yang menyesuaikan diri akan berusaha mencari ritme baru dalam hidupnya, mencoba memahami lingkungan sekitar dan menyesuaikan kebiasaan mereka dengan kondisi yang ada. Mereka juga akan mulai membangun diri dan menyusun langkah-langkah kecil untuk keluar dari keadaan yang sulit. Dengan demikian, kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam situasi sulit, bukan hanya menunjukkan kekuatan mental, tetapi juga kesiapan untuk belajar, bertumbuh, dan menghadapi perubahan dengan sikap terbuka.

j. Menenangkan diri sebagai keterampilan emosional dalam menghadapi tantangan

Dalam menghadapi masalah, tidak semua orang mampu mengelola reaksinya secara bijak. Namun, dengan memilih untuk tetap tenang, responden menunjukkan bahwa mereka menyadari pentingnya kestabilan emosi agar situasi tidak semakin memburuk. Menenangkan diri bukan berarti menghindari masalah, tetapi memberi waktu untuk merespon dengan cara yang lebih terarah dan tidak dipengaruhi oleh ledakan emosi. Sebagaimana responden mengungkapkan bahwa cara mereka dalam menjaga perasaan dengan respon yang berlebihan ketika menghadapi masalah itu, dilakukan dengan menenangkan diri atau bersikap tenang.

¹²⁰ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹²¹ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

“Dengan cara menenangkan diri”¹²²

“Saya berusaha untuk tetap tenang”¹²³

“Saya berusaha untuk tenang”¹²⁴

Menenangkan diri adalah keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk tetap tenang, fokus, dan tidak terbawa arus emosi yang merugikan. Kemampuan ini sangat berguna saat menghadapi tekanan, baik dalam lingkungan kerja, keluarga, maupun kehidupan pribadi. Seseorang yang mampu menenangkan diri akan lebih mampu merespon suatu masalah dengan baik, bukan secara reaktif. Mereka cenderung tidak mudah terbawa emosi dan bisa melihat suatu peristiwa dengan sudut pandang yang lebih baik.

3. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare untuk mengatasi kesepian

Upaya penyesuaian diri dalam membantu mahasiswa untuk mengatasi kesepian dan menjalani kehidupan dilingkungan baru sangat penting karena perasaan kesepian dapat muncul dari berbagai faktor, seperti jauh dari keluarga, lingkungan sosial yang baru, dan perubahan besar dalam gaya hidup. Beberapa upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam mengatasi kesepian seperti, beradaptasi dengan budaya baru, membangun jaringan sosial, mengikuti kegiatan kampus atau melakukan aktivitas positif, menjaga hubungan baik dengan keluarga dan teman serta sering berbaur dengan teman-teman kampus.

¹²² Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹²³ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹²⁴ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

a. Adaptasi budaya dan pengalaman *Culture Shock* mahasiswa rantau

Beradaptasi dengan budaya baru merupakan proses penting yang harus dijalani seseorang ketika berada di lingkungan yang berbeda dari budaya asalnya. Proses ini melibatkan penyesuaian diri terhadap kebiasaan norma, Bahasa, serta nilai-nilai yang berlaku ditempat baru. Adaptasi budaya diperlukan agar seseorang dapat berinteraksi dengan baik, menghindari kesalahpahaman, dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Berdasarkan hasil penelitian penyesuaian diri dengan lingkungan adalah proses individu berusaha menyesuaikan dengan masyarakat atau lingkungan sosial. perubahan-perubahan dari berbagai aspek kehidupan sehingga diperlukan penyesuaian diri untuk menghadapi situasi tersebut. Shock culture merupakan hal yang paling banyak di alami oleh beberapa informan terutama mengenai Bahasa itu sendiri. Seperti yang di ungkapkan informan

“Masalah Bahasa”¹²⁵

“Saya terkejut dengan bahasanya”¹²⁶

“Saat komunikasi, seperti perbedaan Bahasa, karena budaya ditempat asal saya berbeda dengan tempat baru”¹²⁷

“Saya terkejut dengan budaya disini, karena kan disini kebanyakan bugis kak”¹²⁸

Dengan kemampuan beradaptasi dengan baik, seseorang tidak hanya mampu menyesuaikan diri, tetapi juga dapat memperluas wawasan dan pengalaman hidupnya secara signifikan. Untuk mengatasi culture shock, penting bagi seseorang untuk tetap terbuka, mencari dukungan sosial, belajar

¹²⁵ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹²⁶ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹²⁷ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹²⁸ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

Bahasa dan kebiasaan setempat, serta memberi waktu pada diri sendiri untuk menyesuaikan diri secara bertahap. Dengan begitu, culture shock dapat berubah menjadi pengalaman belajar dan memperluas wawasan antarbudaya.

b. Menjalin relasi sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan baru

Salah satu upaya penyesuaian diri sebagai responden yang awalnya merasa asing dengan kebiasaan dan Bahasa setempat, namun ketika mereka secara aktif mulai mempelajari dan mulai terbawa dengan budaya baru tersebut. Perbedaan yang di alami oleh mahasiswa perantau tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan khusus yang lebih dalam untuk menyesuaikan diri dilingkungan barunya. Serta menyelaraskan hubungan individu dengan lingkungan secara luas. Upaya penyesuaian diri ini yang dapat mendorong perasaan perasaan berbeda dari sebelumnya, misalnya dapat mengatasi masalah kesepian yang mungkin terjadi jika tidak berupaya mengatasi hal yang utama di alami. Dalam hal ini berbaur dengan teman menjadi salah satu hal yang dapat membantu mengatasi perasaan kesepian tersebut. Beberapa ungkapan dari informan, bahwa mereka lebih memilih untuk berbaur dengan teman dalam mengatasi perasaan kesepian yang dialami daripada memilih untuk menyendiri

“Yang pasti itu banyak-banyak bertanya,.. juga saya berbaur dengan orang-orang karena kalau menyendiri malah lebih kerasa sepi”¹²⁹

Semaksimal mungkin itu saya usahakan juga ikut dengan budaya disini”¹³⁰

“Saya mencoba menyesuaikan diri dan menjaga etika dengan tempat baru saya dan berbaur dengan teman”¹³¹

¹²⁹ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹³⁰ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

“Mengikut saja dari kelainan budaya tersebut saya bisa belajar kebudayaan yang ada disini”¹³²

“Saya memilih berbaur dengan teman dan cari tahu dengan bagaimana orang-orang ditempat baru saya”¹³³

“Saya belajar melalui internet tentang budaya-budaya baru, dan beradaptasi bersama teman-teman”¹³⁴

“Saya cenderung berbaur dengan teman atau aktif berinteraksi dengan teman-teman baru”¹³⁵

“Dengan cara mebiasakan diri”¹³⁶

Dengan membangun jaringan sosial, kehadiran teman-teman membuat mereka merasa diterima dan dimengerti, sehingga suasana hati menjadi lebih baik dan rasa kesepian berkurang. Pilihan ini menunjukkan pentingnya hubungan sosial dalam menjaga Kesehatan mental dan mengatasi perasaan negatif yang muncul akibat kesendirian. Dengan berbaur, seseorang juga dapat memperkuat ikatan sosial dan menciptakan lingkungan yang mendukung, yang pada akhirnya membantu mereka lebih nyaman dan bahagia.

c. Aktivitas sosial dan partisipasi organisasi sebagai sarana adaptasi

Penyesuaian diri yang lain dilakukan, informan mengemukakan, bahwa Penyesuaian diri yang tinggi pada mahasiswa rantau dapat diperoleh dari berbagai aktivitas positif, keikut sertaannya dalam kegiatan di organisasi manapun, kegiatan sosial lainnya dan aktif di lingkup organisasi membuat mereka dapat berinteraksi dengan banyak orang, sekaligus memperkuat ikatan

¹³¹ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹³² Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹³³ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹³⁴ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹³⁵ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹³⁶ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

sosial melalui waktu berkumpul Bersama teman. Seperti yang di ungkapkan oleh beberapa narasumber bahwa upaya yang dilakukannya untuk mengatasi kesepian yaitu dengan melakukan kegiatan untuk menyenangkan perasaan untuk mengatasi rasa kesepian setelah berada di tempat rantainya.

“Jadi di asrama kan banyak kegiatannya, sibuk sama kegiatan asrama, jadi waktu buat ngerasa kek aku sendirian tuh jarang”¹³⁷

“Biasanya ikut kegiatan, bercerita sama teman-teman”¹³⁸

“Saya suka jalan-jalan, membaca, menulis”¹³⁹

“Aktif kegiatan HMPS, saya juga biasanya kumpul dengan teman, jalan-jalan”¹⁴⁰

“Yang saya lakukan itu kak kumpul sama teman-teman”¹⁴¹

“Saya mengikuti kegiatan kampus, selain membaca dan nonton, saya juga berolahraga ringan”¹⁴²

“Mengelilingi kota parepare atau berbelanja”¹⁴³

Melakukan kegiatan positif, membantu mahasiswa mengatasi stress dan kesepian karena mereka merasa memiliki tujuan dan peran dalam lingkungan kampus. Selain itu, keterlibatan dalam organisasi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan kesempatan untuk berkontribusi secara nyata dalam komunitas kampus. Dengan begitu, mahasiswa dapat tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

¹³⁷ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹³⁸ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹³⁹ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹⁴⁰ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹⁴¹ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁴² Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁴³ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

d. Melakukan kegiatan keagamaan dalam proses adaptasi

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan spiritual dan keagamaan menjadi strategi atau upaya penyesuaian diri dalam mereduksi perasaan kesepian. Partisipasi dalam pengajian rutin atau shalat berjamaah di masjid kampus bahkan sekedar ikut kajian-kajian tidak hanya memperkuat ikatan vertikal dengan nilai-nilai keimanan tetapi juga membangun hubungan dengan sesama peserta kajian. Kegiatan ini juga dapat membentuk ikatan sosial yang kuat dan saling mendukung, seperti yang diungkapkan oleh informan berikut

“Saya sampai ikut kajian-kajian online, kaya kalau ada seminar online saya sering ikut. Biar nggak ada waktu kosong yang membuat diri merasa kesepian”¹⁴⁴

“Saya ikut pengajian, jadi saya merasa banyak mendapatkan pembelajaran dari teman-teman luar. Dan bisa lebih terhubung dengan teman-teman”¹⁴⁵

Kegiatan keagamaan seringkali menjadi sumber motivasi dan penguatan moral dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Melalui rutinitas keagamaan, individu dapat merasa lebih tenang, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengelola stress dan kecemasan dengan lebih baik. Oleh karena itu, berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan juga membantu dalam membentuk karakter yang positif dan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang.

e. Menjalinkan hubungan baik dengan teman

Mahasiswa mampu menempatkan diri dalam komunitas kampus dan beradaptasi dengan dinamika sosial yang ada. Hubungan yang baik dengan

¹⁴⁴ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁴⁵ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

teman kampus biasanya terbentuk melalui komunikasi yang positif, saling menghargai, serta adanya kesediaan untuk bekerja sama, baik dalam konteks akademik maupun kegiatan non akademik. Kualitas hubungan ini tidak hanya berdampak pada kenyamanan selama menjalani masa kuliah, tetapi juga dapat memperkaya pengalaman belajar dan memperkuat dukungan emosional. Dengan relasi yang sehat dan harmonis, mahasiswa cenderung lebih semangat, merasa lebih diterima, dan memiliki jaringan sosial yang bermanfaat untuk perkembangan pribadi dan dimasa depan. Beberapa responden mengungkapkan bahwa hubungan mereka dengan teman-teman kampus terjalin dengan baik dengan adanya upaya tertentu untuk membangun pertemanan yang baik.

“Kalau sama teman-teman alhamdulillah baik, karena mereka juga antusias menerima saya. Dan upaya saya itu untuk menjalin hubungan baik yaitu sering-sering cerita, sering berbaur sama mereka”¹⁴⁶

“Kalau soal hubungan baik kak”¹⁴⁷

“Kalau dibilang hubungan dengan teman itu semuanya baik”¹⁴⁸

“Hubungan saya dengan teman kampus itu baik, dan upaya saya untuk dapat membangun pertemanan dengan mereka itu dengan menyapa orang yang kita kenal”¹⁴⁹

“Kalau hubungan saya dengan teman-teman kampus itu baik, dan pastinya ada upaya untuk membangun pertemanan dengan mereka, misal sering-sering berbaur atau ikut kegiatan”¹⁵⁰

“Alhamdulillah pertemanan sama teman dikampus bisa dibilang sangat baik”¹⁵¹

“Saya memilikin hubungan baik dengan teman-teman kampus dan aktif dalam berbagai kegiatan untuk memperluas jaringan sosial”¹⁵²

¹⁴⁶ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁴⁷ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹⁴⁸ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹⁴⁹ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹⁵⁰ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁵¹ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

“Hubungan saya baik, dan upaya saya yaitu dengan memberikan feedback”¹⁵³

Menjalin hubungan baik dengan teman sangat penting untuk membangun lingkungan sosial yang positif dan mendukung. Dengan demikian hubungan yang erat dan harmonis, memberikan dukungan emosional serta merasa lebih diterima dan di hargai. Hubungan pertemanan yang baik juga membantu mengurangi stres dan kesepian, karena adanya rasa kebersamaan dan kepercayaan antara satu sama lain. Selain itu menjalin hubungan baik juga berarti mampu menghadapi konflik dengan bijaksana.

- f. Dukungan emosional dari keluarga dan teman dalam mengatasi kesepian dan meningkatkan ketahanan diri

Pengaruh internal berupa dukungan dari keluarga, teman atau orang terdekat sangat signifikan dalam meredakan rasa sepi, dan dapat menenangkan dan menguatkan. Kehadiran keluarga dan orang terdekat yang selalu mendukung memberikan rasa nyaman, dapat menjadi tempat cerita dan motivasi untuk terus berusaha. sebagaimana yang di ungkapkan narasumber yaitu kebanyakan mengatakan bahwa dukungan tersebut sangat berpengaruh

“Kalau di organisasi itu kek orang-orang kampus, ikut berbaur dengan mereka, saling sharing dan mengingatkanlah dan alhamdulillah mereka sangat banyak membantu”¹⁵⁴

“Dukungan dengan keluarga atau teman itu banyak sih, biasanya saya hubungi lewat sosial media”¹⁵⁵

“Iya, dukungan keluarga dan teman adalah yang paling utama menurutku karena jika kita mengatasi masalah kita bisa meminta solusi dari mereka”¹⁵⁶

¹⁵² Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁵³ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁵⁴ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁵⁵ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

“Sangat mendukung kak, kalau keluarga itu selalu kasih semangat kepada saya kalau teman saya juga sering diajak kumpul”¹⁵⁷

“Dukungan mereka sangat membantu saya merasa lebih terhubung dan mengurangi perasaan kesepian”¹⁵⁸

“Dukungan dari keluarga maupun orang terdekat saya itu sangat berpengaruh”¹⁵⁹

Dukungan dari keluarga maupun orang-orang terdekat tidak hanya berupa bantuan fisik, tetapi juga dukungan emosional yang membuat seseorang merasa dihargai dan dipahami. Dengan adanya dukungan tersebut, individu menjadi lebih percaya diri, mampu menghadapi masalah dengan baik, serta merasa tidak sendirian dalam perjalanan hidupnya.

g. Pentingnya koneksi emosional dalam membangun ketahanan mental mahasiswa

Komunikasi dan koneksi sosial dalam mengatasi kesepian, terutama dikalangan mahasiswa. Kesepian adalah kondisi emosional yang muncul ketika seseorang merasa kurang memiliki kedekatan sosial atau tidak terhubung secara emosional dengan orang lain. Memiliki seseorang untuk diajak bicara baik teman, keluarga, maupun seseorang yang memberikan ruang sangat membantu bagi individu untuk mengekspresikan perasaan mereka, mengurangi beban pikiran, serta merasa didengar dan dipahami. Hal ini membantu mengurangi perasaan terisolasi dan membangun rasa keterhubungan yang penting bagi kesejahteraan mental. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tempat bercerita lebih cenderung mampu dalam mengatasi kesepian yang dialami.

¹⁵⁶ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹⁵⁷ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁵⁸ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁵⁹ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

Seperti yang diungkapkan oleh beberapa informan bahwa, dengan memiliki seseorang untuk diajak bicara sangat membantu mereka dan lebih mudah mengatasi kesepian ketika memiliki seseorang untuk diajak bicara

“Iya kak lebih mudah. Karna kalau ada yang kita temanin ngobrol kayak rasa kesepian tuh kan kayak hilang gitu aja”¹⁶⁰

“Iya mudah, karna kalau saya cerita kayak keluar semua perasaan yang saya alami”¹⁶¹

“Iya kak, mereka sering menjadi pendengar yang baik jika saya cerita dengan mereka”¹⁶²

“Sudah pasti, agar bisa menghindari perasaan kesepian”¹⁶³

“Iya saya merasa lebih mudah kalau ada teman cerita”¹⁶⁴

“Karena enak kalau punya teman ngobrol”¹⁶⁵

“Ya, berbicara dengan seseorang membantu melepaskan beban emosional”¹⁶⁶

“Iya saya merasa lebih mudah mengatasi perasaan itu jika memiliki seseorang untuk diajak bicara”¹⁶⁷

Ketika seseorang merasa sendiri atau kesepian, keberadaan teman yang bisa dipercaya untuk mendengarkan dan berbagi cerita dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi beban emosional. Berbicara dengan teman tidak hanya membantu menyalurkan perasaan, tetapi juga memberikan perspektif baru serta dukungan moral yang sangat dibutuhkan. Dengan berbicara, seseorang merasa lebih terhubung dan dihargai, sehingga kesepian perlahan berkurang. Oleh

¹⁶⁰ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁶¹ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹⁶² Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹⁶³ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹⁶⁴ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁶⁵ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁶⁶ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁶⁷ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

karena itu, menjalin hubungan pertemanan yang terbuka dan penuh kepercayaan sangat penting untuk menjaga Kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

h. Teknologi media sosial sebagai sarana penyesuaian diri

Keberadaan media sosial memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan sosial dan emosional mahasiswa. Meskipun tidak terjadi secara langsung atau tatap muka, interaksi melalui media sosial mampu menciptakan rasa keterhubungan yang bermakna. Dalam situasi tertentu, seperti ketika fisik berjauhan atau waktu terbatas, media sosial menjadi sarana utama untuk menjalin dan mempertahankan hubungan. Selain itu, media sosial memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri, membangun identitas sosial dan menemukan komunitas yang sesuai dengan minat atau nilai-nilai mereka. Semua ini berkontribusi pada terciptanya perasaan terhubung secara emosional, meskipun tanpa kehadiran fisik secara langsung. Sebagaimana beberapa informan mengungkapkan bahwa, dengan melakukan komunikasi melalui sosial media, dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan seseorang meskipun hanya melalui sosial media.

“Saya merasa terhubung sih sama orang tua karena setiap hari vc, akhirnya saya ngerasa kayak walaupun jauh saya tetap bisa cerita sama orang tua, walaupun kadang kalau lama telponan sama mereka malah merasa tambah rindu sih. makanya kadang-kadang saya milih nonton untuk mengatasi kesepian itu”¹⁶⁸

“Iya merasa terhubung, karena misal saya rindu jadi caranya itu saya harus terhubung dengan mereka meskipun jarak memisahkan”¹⁶⁹

“Saya nyaman dan lebih terhubung dengan mereka”¹⁷⁰

¹⁶⁸ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁶⁹ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

“Komunikasi saya tetap baik dengan keluarga, meskipun jarak yang memisahkan, untuk mengatasi kesepian itu saya nonton”¹⁷¹

“Komunikasinya lancar setiap hari, jadi itu bisa bikin ngerasa kita terhubung, untuk mengatasi rasa sepi itu saya biasanya suka melihat video lucu”¹⁷²

“Teknologi memungkinkan saya untuk tetap terhubung dengan orang terdekat, memberikan rasa terdekat meski terpisah jarak, komunikasi lewat telepon, vc, dan pesan untuk menjaga hubungan dengan keluarga”¹⁷³

“Jarak bukan hanya perihal tentang berbentang-bentang kilometer tetapi juga tentang intensitas komunikasi, dan biasanya saya suka nonton drama korea”¹⁷⁴

Pemanfaatan teknologi seperti media sosial, memberikan ruang bagi mereka untuk tetap menjalin komunikasi secara rutin sehingga rasa kesepian dapat berkurang dan membantu mempercepat proses adaptasi lingkungan baru. Dengan cara ini, mereka merasa tidak sendiri dan tetap memiliki ikatan sosial yang kuat walaupun tidak bertemu secara langsung.

i. Penyesuaian diri sebagai proses bertahap menuju kesejahteraan emosional

Mahasiswa menyadari pentingnya proses dalam menghadapi perubahan dan tantangan baru. Dalam konteks kehidupan kampus, penyesuaian diri bisa mencakup berbagai aspek. Mulai dari adaptasi terhadap sistem pembelajaran, lingkungan sosial, hingga gaya hidup yang berbeda dari sebelumnya. Kepercayaan bahwa penyesuaian diri memerlukan waktu dan menggambarkan adanya kedewasaan emosional. Mahasiswa yang memahami hal ini biasanya tidak terlalu menekan diri untuk segera nyaman atau berhasil. Sebaliknya

¹⁷⁰ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹⁷¹ Nurul Febianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁷² Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁷³ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁷⁴ Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

mereka memberi kesempatan bagi diri sendiri untuk mengalami, belajar, dan berkembang secara alami. Informan mengungkapkan bahwa mereka percaya penyesuaian diri memang memerlukan waktu hingga mereka cenderung mencari cara untuk merasa lebih baik.

“Kalau dibilang butuh waktu, pastinya butuh waktu, karena saya lama juga baru bisa menyesuaikan diri. Caranya dengan banyak belajar.”¹⁷⁵

“Iya, cara tepat untuk merasa lebih baik itu mencoba mengenal hal baru untuk saya bisa menyesuaikan diri”¹⁷⁶

“Hal itu perlu, terutama dalam memahami kondisi diri sendiri dan membiasakan diri terhadap lingkungan”¹⁷⁷

“Menyesuaikan diri dengan lingkungan memang membutuhkan waktu. Salah satu caranya untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan adalah dengan melakukan sesuatu yang mungkin bisa membantu kita lebih mengenal”¹⁷⁸

“Iya penyesuaian diri memang memerlukan waktu”¹⁷⁹

“Iya, semua pasti memerlukan waktu dan saya juga termasuk”¹⁸⁰

“Saya percaya penyesuaian diri memerlukan waktu, saya terus mencari cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional”¹⁸¹

“Iya penyesuaian diri itu pasti memerlukan waktu”¹⁸²

Melalui pertemuan yang berkala tersebut. Mahasiswa memperoleh kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, mengungkapkan kegundahan batin, dan menerima dorongan moral di lingkungan tersebut. Hal ini bisa mendorong mahasiswa rantau tersebut untuk merasa kesepian dipandang bukan

¹⁷⁵ Siti Aisyah, wawancara di Parepare 24 Maret 2025

¹⁷⁶ Safira, wawancara di Parepare 25 Maret 2025

¹⁷⁷ Nur Sainab, wawancara di Parepare 27 Maret 2025

¹⁷⁸ Nabila, wawancara di Parepare 13 April 2025

¹⁷⁹ Nurul Febrianti, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁸⁰ Aisyah Yuli Astasya, wawancara di Parepare 14 April 2025

¹⁸¹ Nur Risna, wawancara di Parepare 15 April 2025

¹⁸² Aprilliyah Putri Mahmudin, wawancara di Parepare 15 April 2025

sebagai beban pribadi semata melainkan sebagai bagian dari proses spiritual menuju ketenangan jiwa.

B. Pembahasan Penelitian

1. Pengalaman mahasiswa perantau di IAIN Parepare dalam menghadapi kesepian selama proses adaptasi dilingkungan kampus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi kesepian selama proses adaptasi di lingkungan kampus melibatkan dinamika emosional kompleks termasuk perasaan sedih karena jauh dari orang tua, ketidaktahuan mengenai tempat perantauan, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang baru dan lingkungan baru serta temuan mengenai perasaan senang karena mencapai kampus impian.

Meninggalkan kampung halaman dan keluarga untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi merupakan keputusan besar bagi mahasiswa rantau. Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa pengalaman rasa kesepian dalam berbagai bentuk selama masa adaptasi awal dilingkungan kampus. kesepian muncul karena perpisahan dari keluarga dan teman dekat, perbedaan budaya lokal, kesulitan berinteraksi dengan lingkungan baru, keterbatasan dalam membangun relasi sosial yang mendalam.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Brehm dkk (dalam Ningsih) yang menerangkan beberapa faktor kesepian yaitu ada banyak alasan mengapa individu mengalami kesepian diantara perpisahan, keterasingan, isolasi paksa dan perpindahan. Hubungan yang tidak memuaskan antara seseorang akan membuatnya tidak Bahagia dengan hubungan yang dijalanyaa.¹⁸³

¹⁸³ Lestari et al., “Hubungan Antara Perilaku *Self-Compassion* Dan Perasaan *Loneliness* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.”

Penemuan ini selaras dengan penelitian Fitri Nafiatus Saidah yang menyatakan bahwa mahasiswa perantau kerap mengalami kesepian dan perasaan keterasingan saat proses adaptasi awal di perguruan tinggi. Mahasiswa yang baru merantau umumnya menghadapi tantangan emosional akibat keterbatasan dukungan sosial yang biasa mereka dapatkan dari keluarga.¹⁸⁴

Dalam konteks ini kesepian bukan lagi hanya bentuk ketidaknyamanan emosional, tetapi juga momen reflektif yang mendorong mahasiswa untuk mengembangkan berbagai bentuk strategi adaptasi, baik secara sosial maupun pribadi.

Pengalaman kesepian mahasiswa perantau merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses transisi kehidupan ke fase dewasa muda kesepian menjadi stimulus untuk mendorong individu keluar dari zona nyaman dan mengembangkan keterampilan sosial yang baru.

2. Peran Self Compassion *self compassion* berperan dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian mereka

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa *Self Compassion* memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi perasaan kesepian selama proses adaptasi dilingkungan baru. Mahasiswa memiliki pemahaman dan penerapan *Self Compassion* yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif mereka, serta membangun perasaan yang lebih stabil.

Sesuai dengan aspek-aspek *self compassion* yang dikemukakan oleh Neff dalam sugianto, dkk diantaranya *Self kindness*, *Common humanity*, dan

¹⁸⁴ Anggota, Litiloly, and Sepanjang, "Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya."

Mindfulness berdasarkan hasil penelitian ketiga konsep dapat tersebut dikaitkan dengan hasil temuan.

Sikap *self Kidness* atau kebaikan terhadap diri sendiri menjadi langkah awal yang banyak diterapkan oleh mahasiswa rantau ketika menghadapi kesepian, kegagalan atau perasaan tertekan, mereka tidak tenggelam dalam rasa bersalah ataupun menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Sebaliknya mereka mencoba untuk memaklumi keterbatasan diri, menerangkan diri, serta melakukan aktivitas-aktivitas positif yang bertujuan untuk menghibur dan memperkuat emosional seperti menonton, bermain dengan teman, ataupun berkomunikasi seperti video call dengan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa *self kidness* mampu memberikan dukungan emosional internal bagi mahasiswa sehingga perasaan kesepian dapat berkurang.

Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Neff bahwa *self kidness* atau welas diri seseorang tercermin dari tingkat mengasihi diri yang tinggi dan rendahnya kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri. Mengasihi diri berarti bersikap baik, pengertian, lembut dan mendukung diri sendiri. Individu yang menunjukkan belas kasih pada dirinya adalah mereka yang hangat dan menerima penderitaan, kekurangan, serta kegagalan.¹⁸⁵

Common humanity juga muncul dalam pengalaman para mahasiswa rantau. Mereka menyadari bahwa kesepian, kegagalan, atau perasaan malu adalah pengalaman umum yang dialami banyak orang, bukan hanya diri mereka sendiri. kesadaran ini membantu mereka untuk tidak merasa terisolasi secara emosional

¹⁸⁵ Neff, “Kristin Neff, *Self-Compassion: The Power Being of Kind to Your Self*, (Australia: Happer Collins Publishers, 2011).”

dan sosial. Dengan berbagi cerita kepada teman, mencari bantuan, serta memahami bahwa ketidaknyamanan adalah bagian dari proses adaptasi, mahasiswa rantau dapat membangun koneksi sosial yang lebih sehat dan mengurangi beban psikologis akibat kesepian.

Aspek ini juga dijelaskan oleh Neff mengatakan bahwa welas diri mencakup pengakuan terhadap kemanusiaan universal dan keyakinan bahwa penderitaan tidak membuat seseorang terisolasi. Ini juga mencakup bahwa tidak ada manusia yang sempurna. Seseorang yang berwelas diri menafsirkan kesulitan hidup secara berbeda dan tidak merasa terisolasi, karena memahami bahwa penderitaan dan kegagalan adalah pengalaman yang dialami semua orang.¹⁸⁶

Adapun dalam konsep lain *self compassion* yaitu *mindfulness*, mahasiswa rantau menunjukkan upaya untuk tetap hadir dalam merasakan emosi tanpa menghakimi atau membesar-besarkan perasaan tersebut. Mereka menjaga ketenangan, menerima kesedihan rasa kecewa, maupun kemarahan dengan lebih bijaksana. *Mindfulness* membantu membantu mahasiswa untuk tidak terjebak dalam siklus pemikiran negatif yang dapat memperburuk kesepian. Dengan menenangkan diri, memahami masalah secara objektif, dan mencari solusi atas permasalahan, mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk tetap bertahan dan berkembang ditengah tekanan emosional.

Mindfulness melibatkan tingkat kesadaran yang tinggi dan menghindari terjebak dalam perasaan berlebihan atau kelebihan terhadap emosi negatif. kesadaran berarti menggali dengan jelas bahwa seseorang sedang menderita tanpa

¹⁸⁶ Neff, Slef-Compassion: The Prower Being of Kind to Your Self, (Australia: Happer Collins Publishers, 2011), 6. 1 13.”

tenggelam dalam pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan penderitaan atau merasa gagal.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *Self compassion* berperan sebagai mekanisme strategi yang digunakan untuk menghadapi tekanan stress, masalah, atau emosi negatif agar tetap merasa stabil secara emosional dan mampu menjalani kehidupannya meskipun sedang menghadapi tantangan.

Pernyataan ini sejalan dengan yang di ungkapkan Schneiders, yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*Well adjusment person*) adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya secara efesien, matang, bermanfaat dan memuaskan.¹⁸⁷.

Self compassion terbukti menjadi kunci penting dalam menghadapi kesepian. Mahasiswa perantau yang tinggi dalam *Self compassion* cenderung memiliki mekanisme adaptasi yang lebih sehat, mampu mengurangi *self blame*, dan lebih mudah menjalin relasi sosial baru. *Self compassion* juga membantu mahasiswa menerima bahwa perasaan kesepian adalah bagian dari proses tumbuh dan berkembang, bukan tanda kelemahan. Maka dari itu mahasiswa yang tinggi *self compassion* maka menunjukkan proses adaptasi yang lebih stabil dibandingkan mereka yang rendah *self compassion*.

Pernyataan ini sejalan dengan teori yang digunakan yaitu *self disclousure*. Teori ini dapat mendukung dan memperkaya. Karena *self compassion* menciptakan ruang aman untuk menerima diri sendiri, yang memudahkan *self disclousure* dalam hubungan dengan orang lain, sebaliknya *self disclousure*

¹⁸⁷ Choirudin, "Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Jiwa."

memungkinkan individu untuk merasa lebih terkoneksi dengan orang lain, yang dapat memperkuat rasa *self compassion* melalui dukungan sosial dan empati yang diterima.

Berdasarkan dari semua pembahasan tentang *self compassion* dapat disimpulkan bahwa peran *self compassion* dalam membantu mahasiswa rantau dapat membantu:

- a. Menjaga keseimbangan emosi saat menghadapi kesepian
- b. Meningkatkan ketahanan mental dalam beradaptasi di lingkungan baru
- c. Membangun koneksi sosial yang sehat sebagai bentuk strategi dalam mengatasi tekanan atau situasi sulit yang dihadapi
- d. Dapat mencegah perasaan negatif yang berkembang menjadi stress berat ataupun depresi.

3. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare untuk mengatasi kesepian

Mahasiswa rantau sering kali dihadapkan pada tantangan besar dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, terutama dalam hal mengatasi kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki berbagai cara untuk mengatasi perasaan kesepian yang mereka alami, baik melalui penyesuaian sosial, aktivitas yang menyibukkan diri, maupun melalui dukungan dari keluarga dan teman. Dari hasil wawancara dapat di simpulkan ada berbagai cara dan strategi yang dilakukan mahasiswa rantau tersebut untuk mengurangi kesepian itu.

Dalam hal proses penyesuaian diri berbagai tantangan yang dihadapi. Penyesuaian diri ini sangat penting agar dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan lancar ditempat yang baru seperti menghadapi *culture shock* dan bahasa adalah salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau tersebut.

Perbedaan budaya dan bahasa yang ada di tempat baru. untuk mengatasinya mahasiswa sering kali melakukan upaya aktif untuk mengenal budaya baru seperti dengan berinteraksi dengan teman teman lokal, mencari informasi tentang budaya tersebut, belajar bahasa yang digunakan, hal ini membantu mereka merasa lebih nyaman dan mudah berkomunikasi dalam kehidupan sehari-harinya

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Andi Dian Fitriana tentang “Akulturasi Budaya dalam penyesuaian Mahasiswa Rantau” yang menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan indikator akulturasi, seperti komunikasi sosial, terhadap kesadaran budaya mahasiswa rantau. Hal ini mendukung temuan dilapangan bahwa mahasiswa perantau berupaya beradaptasi dengan cara aktif bertanya, memahami kebiasaan lokal, serta menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar, tindakan ini merupakan proses akulturasi yang memungkinkan mahasiswa memahami dan menerima budaya baru secara bertahap.

Dalam konteks *culture shock*, dimana setelah masa krisis awal (*shock*), individu mulai menyesuaikan diri melalui pemahaman budaya lokal. Penyesuaian ini memerlukan interaksi sosial yang efektif sebagaimana ditegaskan oleh indikator komunikasi dalam penelitian terdahulu. Hal ini mencerminkan bahwa keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa rantau sangat erat kaitannya dengan kemampuan membangun relasi yang sehat dan terbuka dengan budaya lokal.

Mengatasi kesepian adalah aspek penting dalam penyesuaian diri mahasiswa rantau. Beberapa mahasiswa Menyusun rencana kegiatan Bersama teman-teman, seperti jalan-jalan, belanja atau sekedar mengobrol. Aktivitas ini tidak hanya membantu mengatasi rasa kesepian, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan pengenalan dengan lingkungan baru. Keterlibatan seorang mahasiswa

dalam aktivitas sosial dapat dikaitkan dengan teori *self disclosure* yang menyatakan bahwa membuka diri kepada orang lain, baik dalam bentuk berbagi cerita, pengalaman, maupun perasaan dapat mempererat hubungan interpersonal. Dalam hal ini mahasiswa rantau membangun hubungan emosional melalui *self disclosure* yang pada akhirnya membantu mereka merasa lebih diterima dan mengurangi perasaan terisolasi.

Adanya dukungan dari keluarga juga berperan dalam proses penyesuaian diri ini. Mahasiswa yang tetap menjaga komunikasi dengan keluarga mendapat dukungan emosional yang memperkuat daya adaptasi mereka. Sementara mahasiswa yang lebih mandiri menunjukkan bentuk penyesuaian diri yang berbeda, yaitu dengan mengandalkan sumber dukungan dari dalam diri sendiri atau dari lingkungan sosial barunya. Hal ini menunjukkan bahwa teori penyesuaian diri dan *self disclosure* merupakan faktor penting dalam mengetahui keberhasilan mahasiswa rantau dalam upaya penyesuaian diri dalam mengatasi kesepian. Keberhasilan penyesuaian diri tidak hanya tergantung pada faktor individu, tetapi juga pada keterampilan membangun hubungan sosial yang efektif.

Pernyataan ini sejalan dengan teori penyesuaian diri. Menurut Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses dinamis dimana individu berusaha mencapai harmoni antara tuntutan lingkungan dan kebutuhan pribadinya. Mahasiswa yang aktif bertanya, bergabung dengan organisasi dan membangun relasi sosial menunjukkan bentuk penyesuaian diri sosial, dimana mereka berusaha beradaptasi dengan norma dan budaya lingkungan barunya. Sedangkan aktivitas menyibukkan diri adalah proses penyesuaian diri personal

sebagai upaya mengelola emosi dan menghindari perasaan negative seperti kesepian.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya temuan baru yang belum banyak diungkapkan pada penelitian sebelumnya yang serupa, khususnya terkait upaya penyesuaian diri dengan pemanfaatan teknologi oleh mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian, mahasiswa memanfaatkan teknologi, seperti media sosial, aplikasi komunikasi daring hingga platform hiburan digital sebagai sarana untuk menjaga hubungan sosial, mendapatkan dukungan emosional, serta menciptakan aktivitas yang membantu mengurangi kesepian.

Penelitian ini memperlihatkan adanya pergeseran pola penyesuaian diri berdasarkan teori dari penyesuaian diri dengan hasil penelitian, yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri disesuaikan dengan perkembangan teknologi digital, tetapi meskipun teknologi telah memberikan kemudahan dalam menjaga komunikasi dengan keluarga dan teman, sebagian mahasiswa rantau justru mengalami perasaan kesepian yang unik ditengah keterhubungan digital yang intens. Seorang informan mengungkapkan bahwa sering melakukan video call atau aktif di media sosial terkadang justru memperkuat rasa rindu dan kesepian, karena interaksi yang terjadi bersifat virtual dan tidak dapat sepenuhnya menggantikan kehadiran fisik. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan teknologi yang membantu mengurangi kesepian dalam hal tertentu dapat menjadi pemicu kesepian itu sendiri ketika pemanfaatanya tidak sesuai atau berlebihan.

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai *self compassion* dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian, dalam perspektif Islam, persoalan kesepian dan keterasingan bukanlah hal baru. Islam

memandang bahwa ketenangan hati sejatinya tidak hanya bergantung pada makhluk, tetapi juga sangat bergantung pada hubungan manusia dengan Allah SWT. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi kesepian secara positif. Lebih jauh lagi, proses penyesuaian diri dalam menghadapi kesulitan hidup di perantauan juga sejalan dengan janji Allah dalam Al-Quran:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Terjemahnya:

“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah:5-6)

Ayat ini menjadi penguat bagi mahasiswa untuk tetap bersabar dan mengembangkan *self compassion*, yaitu dengan menerima keterbatasan diri, tidak menyalahkan diri secara berlebihan saat merasa kesepian, dan yakin bahwa setiap kesulitan yang mereka alami saat ini akan disertai kemudahan dari Allah. Dalam konsep *self compassion* Islam, mahasiswa yang bersandar pada nilai-nilai kesabaran, tawakkal, dan keikhlasan akan lebih mudah menerima kondisi dirinya, memberikan maaf dan pengertian kepada diri sendiri atas kesulitan yang dialami, dan tetap memelihara optimism akan pertolongan Allah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini membahakan dimensi baru dalam kajian penyesuaian diri mahasiswa ranta, yakni peran signifikan teknologi digital dalam proses membangun jejaring sosial, mengakses dukungan emosional dan mengelolah kesepian.

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri yaitu:

- a. Dukungan sosial: faktor penting yaitu dukungan dari keluarga atau teman dekat
- b. Kepribadian: individu yang terbuka dan mudah bersosialisasi cenderung lebih cepat beradaptasi
- c. Kematangan emosional: kemampuan mengelola emosi turut menentukan kemampuan menghadapi kesepian dan tekanan lingkungan baru.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pengalaman kesepian mahasiswa perantau merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses transisi kehidupan ke fase dewasa muda kesepian menjadi stimulus untuk mendorong individu keluar dari zona nyaman dan mengembangkan keterampilan sosial yang baru. Kesepian bukan lagi hanya bentuk ketidaknyamanan emosional, tetapi juga momen reflektif yang mendorong mahasiswa untuk mengembangkan berbagai bentuk strategi adaptasi, baik secara sosial maupun pribadi.

1. Mahasiswa perantau di IAIN Parepare umumnya mengalami kesepian yang signifikan, hingga keadaan emosional, mulai dari perasaan sedih, takut dan bahagia. Terutama pada awal masa adaptasi dilingkungan kampus. Perasaan kesepian muncul akibat jauh dari keluarga, lingkungan sosial yang baru, dan perubahan rutinitas. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dan mencari cara untuk mengurangi perasaan kesepian.
2. *Self compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian. Dengan memiliki sikap peduli terhadap diri sendiri, mahasiswa dapat lebih mudah menerima kondisi kesepian yang mereka alami tanpa merasa tertekan atau kecewa. *Self compassion* juga membantu mereka untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan memberi mereka ruang untuk berproses dalam menghadapi perasaan tersebut dengan cara yang positif.
3. Berbagai upaya penyesuaian diri dilakukan oleh mahasiswa perantau di IAIN Parepare untuk mengatasi kesepian, antara lain dengan membangun hubungan

sosial yang baik dengan teman-teman kampus, mengikuti kegiatan organisasi ataupun kegiatan lainnya, serta mencari dukungan emosional, baik dari teman maupun komunikasi dengan keluarga. Selain itu mereka juga mulai menyesuaikan diri dengan budaya dan lingkungan kampus yang baru, serta mengatur waktu dan rutinitas yang lebih baik untuk mengurangi rasa kesepian, serta memanfaatkan teknologi digital secara baik dan tidak berlebihan agar tidak ada perasaan kesepian yang muncul secara teknis.

Mahasiswa rantau sering kali dihadapkan pada tantangan besar dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, terutama dalam hal mengatasi kesepian. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki berbagai cara untuk mengatasi perasaan kesepian yang mereka alami, baik melalui penyesuaian sosial, aktivitas yang menyibukkan diri, maupun melalui dukungan dari keluarga dan teman. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan ada berbagai cara dan strategi yang dilakukan mahasiswa rantau tersebut untuk mengurangi kesepian itu.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa perantau

Disarankan untuk terus membangun *self compassion* sebagai bagian dari kekuatan internal menghadapi tantangan selama di perantauan. Mahasiswa juga perlu aktif mencari dukungan sosial, serta terbuka terhadap pengalaman baru agar proses penyesuaian dapat berjalan lebih lancar.

2. Bagi pihak perguruan tinggi

Diharapkan IAIN Parepare menyediakan wadah atau program khusus bagi mahasiswa perantau, seperti kegiatan pengenalan budaya lokal, forum diskusi atau mentoring dari mahasiswa senior. Hal ini dapat membantu mengurangi *culture shock* dan mempercepat proses adaptasi

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada pendekatan kualitatif dengan jumlah responden yang minim. Untuk itu peneliti selanjutnya disarankan melakukan studi lanjutan dengan pendekatan yang sama ataupun pendekatan lain agar hasilnya lebih mendalam dan dapat di generalisasikan.



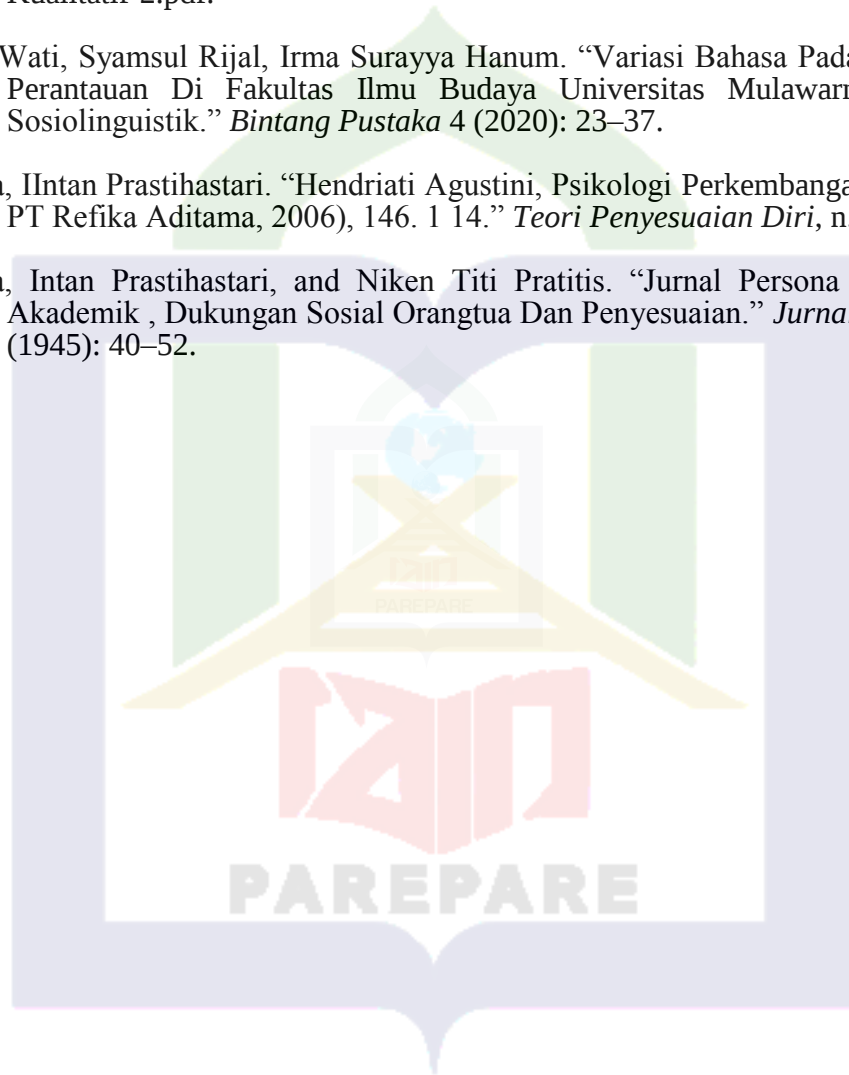
DAFTAR PUSTAKA

- Aeniyatul. "Jenis Dan Sumber Data." *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan* 3 (2019): 1–9.
- Alifa, Nazmi Nur, Ulya Salwa, and Sahadi Humaedi. "Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial Peran Mahasiswa Dalam Pengembangan Desa Melalui" 6, no. 1 (2023): 202–10. <https://doi.org/10.24198/focus.v6i1.49129>.
- Amelia, S, S Sarbaitinil, and H Hefni. "Faktor Determinan Yang Menyebabkan Perubahan Kesejahteraan Perantau Yang Berasal Dari Nagari Atar Kecamatan Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5 (2021):5989-6001, n.d., 5989–6001.
- Anggota, Loyalitas, Oleh Ali Litolily, and Madani Sepanjang. "Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" 000, no. 031 (2018): 8413300. <https://digilib.uinsby.ac.id/39058/>.
- Annasifah, Nashry. "Analisis Perilaku Mahasiswa Perantauan Yang Hidup Di Kota Surakarta," 2019. <https://osf.io/a7p8g/download/?format=pdf>.
- Choirudin, Muchamad. "Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Jiwa." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 12, no. 1 (2015): 1–20.
- Debora, Caroline Monic, Maria heny Pratiknjo, and Nasrun Sandiah. "Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jurnal Holistik* 14, no. 3 (2021): 1–12.
- Ekasari, Meylina Diah, and Sri Hartati. "Jurnal Kebutuhan Afiliasi Dan Kesepian," 2014, 1–11.
- Fitriana, A. Dian. "Pengaruh Akulturasi Dalam Proses Interaksi Antarbudaya Terhadap Kesadaran Budaya Berbahasa Daerah Setempat Bagi Mahasiswa Rantau," n.d.
- Ganiem, Muhammad Budiyana & Leila Mona. "Teori Self Disclosure," 1992, 1–21.
- Gustama, Dian. "Hubungan Hardiness Dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2, no. 1 (2024): 28–39.
- Hasmayni, Babby. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja." *Jurnal Analitika* 6, no. 2 (2014): 98–104. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>.
- Hediati, Hilya Diniyya, and Nur Ainy Fandhana Nawangsari. "Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga." *Doctoral*

- Dissertation, Universitas Airlangga*, no. 2014 (2020): 1–11.
<https://repository.unair.ac.id/113281/>.
- Jailani, M Syahran. “Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif” 1 (2023): 1–9.
- Juliya Rahayu, Riska. “Hubungan Antara Self Compassion Dengan Alienasi Pada Siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru.” *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)* 1, no. 1 (2021): 51–60.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v1i1.6736>.
- Juwita, Rina, Muhammad Taqiyuddin, Syarifah Syarifah, Ivan Sunata, Ummi Chairiyah, Dina Carolina Hapsari, Hayu Lusianawati, Endah Andriani Pratiwi, and Emmy Hamidah. *Teori-Teori Komunikasi*, 2024.
- Karinda, Fahada Bagas. “Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234–52.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>.
- Kristen, Universitas, and Satya Wacana. “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT Yang Merantau Di UKSW Salatiga” 14, no. 1 (2019): 317–29.
- Lestari, Mila D W I, Fakultas Dakwah, D A N Ilmu, Universitas Islam Negeri, and Raden Intan Lampung. “Hubungan Antara Perilaku Self-Compassion Dan Perasaan Loneliness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi,” 2024.
- Mariana wati marbun. “Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesepian,” 2023.
- Marta, Suci, and Valbury Asia Futures. “Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau,” no. 40 (n.d.): 27–43.
- Nadlyfah, Asmaul Khafifatun, and Erin Ratna Kustanti. “Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang.” *Jurnal Empati* 7, no. 1 (2020): 136–44.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>.
- Nanda, Dkk. “Mahasiswa Sebagai Agen of Change Dalam Berpolitik,” 2022, 11–32.
- Neff, Kristin. “Kristin Neff, Self-Compassion: The Power of Being Kind to Yourself, (Australia: Harper Collins Publishers, 2011),” n.d., 13–30.
- Nuraini, Indah. “Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak” 11, no. 02 (2024): 954–65.
- Nurdewi, Nurdewi. “Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 1, no. 2

- (2022): 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>.
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu, Ilhami Arivan, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. “Uji Keabsahan Data” 10, no. September (2024): 826–33.
- Oktrigana Wirian. “Kewajiban Belajar Dalam Hadis Rasulullah Saw.” *Sabilarrasyad* II, no. 02 (2017): 120–37.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. “Kondisi Kesenian.” *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020): 10–34.
- Pramesti, Kansha Dianita, Nur Indah Meisya, and Rizki Amrillah. “Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi Dengan Dunia Kerja.” *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 236234–43.
- Prastiwi, Enis, and Vera Imanti. “Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19 *.” *Indonesian Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (2022): 1–18.
- Putra, Meygi Mansyah. “Konstruksi Makna Merantau Dikalangan Mahasiswi Asal Sumatera Barat Di Kota Bandung.” *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2018, 2.
- Renita, Ayu. “Perkembangan Mahasiswa , No. 12. 8,” n.d.
- Repi, Andhika Alexander. “Self Compassion, Hardiness, Dan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa.” *Jurnal Psikologi Talenta* 8, no. 2 (2023): 9.
- Safrudin, Rizal, Zulfamanna, Martin Kustati, and Nana Sepriyanti. “Penelitian Kualitatif.” *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 1–15.
- Septiani, Dila, Putri Nabilla Azzahra, Sari Nurul Wulandari, and Ardian Renata Manuardi. “Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2, no. 6 (2019): 265. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>.
- Sinaga, Setiani Rotua, Yosafat Timothy Limbong, Rawatri Sitanggang, Silvia Ningsih Berutu, and Stanley Abdi Sitorus. “Hubungan Interaksi Sosial Ke Rumah Lansia Dalam Mengurangi Rasa Kesenian.” *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1, no. 4 (2022): 552–59. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.
- Suharsono, Yudi, and Zainul Anwar. “Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa.” *Cognicia* 8, no. 1 (2020): 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>.

- Tampubolon, Manotar 2023. "Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian Kualitatif* 3, no. 17 (2023): 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf).
- UPJ. "Analisis Dan Interpretasi Data Dalam Penelitian Kualitatif." *Program Studi Hubungan Internasional Universitas Pembangunan Jaya*, no. 9916821009 (2017): 1–26. <http://ocw.upj.ac.id/files/Slide-KOM302-Analisis-Data-Kualitatif-2.pdf>.
- Usnia Wati, Syamsul Rijal, Irma Surayya Hanum. "Variasi Bahasa Pada Mahasiswa Perantauan Di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Mulawarman: Kajian Sociolinguistik." *Bintang Pustaka* 4 (2020): 23–37.
- Wijaya, Intan Prastihastari. "Hendriati Agustini, Psikologi Perkembangan (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 146. 1 14." *Teori Penyesuaian Diri*, n.d., 14–29.
- Wijaya, Intan Prastihastari, and Niken Titi Pratitis. "Jurnal Persona Efikasi Diri Akademik , Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian." *Jurnal Pesona* 117 (1945): 40–52.



LAMPIRAN





KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91131
Telp. (0421) 21307

**VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN PENULISAN
SKRIPSI**

NAMA MAHASISWA : CAHYA RAMADHANI
NIM : 2120203870233023
FAKULTAS : USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
PRODI : KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
JUDUL : *SELF COMPASSION* DAN UPAYA PENYESUAIAN
DIRI MAHASISWA RANTAU DALAM
MENGATASI KESEPIAN PADA MAHASISWA
IAIN PAREPARE

PEDOMAN WAWANCARA

A. Pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi kesepian

- 1) Bagaimana perasaan anda saat pertama kali datang ke Parepare untuk kuliah?
- 2) Apakah anda merasa kesulitan atau kesepian pada awalnya? Mengapa demikian?
- 3) Apa saja tantangan yang anda hadapi dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus dan kehidupan di Parepare?
- 4) Apakah ada perasaan kesepian yang anda alami selama proses tersebut?
- 5) Seiring berjalannya waktu, bagaimana perasaan anda tentang kesepian ini?
- 6) Apakah ada perubahan signifikan dalam cara anda merasakannya atau menghadapinya?

B. Peran *self compassion* dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi kesepian

- 1) Apakah anda pernah mendengar tentang konsep *self compassion* atau belas kasihan terhadap diri sendiri? Apa pemahaman anda tentang hal ini?

- 2) Dalam menghadapi kesepian atau perasaan tertekan, apakah anda bisa menerima perasaan itu dengan baik? Apa yang anda lakukan untuk mengurangi perasaan tersebut?
- 3) Bagaimana anda berusaha menghibur diri atau memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri saat merasa kesepian?
- 4) Menurut anda, apakah penting untuk memiliki self compassion dalam proses adaptasi dilingkungan baru? Mengapa?
- 5) Apakah ada pengalaman spesifik di mana anda merasa lebih baik karena sikap self compassion anda?
- 6) Apakah anda ketika mengalami kegagalan atau masalah pernah membandingkan diri dengan orang lain ataupun teman?
- 7) Bagaimana anda dapat menerima kekurangan diri?
- 8) Bagaimana perasaan anda ketika mengalami kegagalan pada hal yang penting?
- 9) Bagaimana anda menjaga emosi ketika ada sesuatu yang tidak disukai ?
- 10) Apakah anda bisa memahami atau memaklumi sifat-sifat yang tidak anda sukai?
- 11) Apakah anda pernah merasa masalah yang anda alami melebihi batas kemampuan anda?
- 12) Apakah anda pernah menghadapi masalah dengan membiarkannya saja?
- 13) Apakah anda biasa mencoba menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit anda alami?
- 14) Bagaimana tindakan anda dalam menentukan jalan keluar setiap masalah yang anda hadapi?
- 15) Bagaimana anda menjaga perasaan dengan respon yang berlebihan ketika menghadapi masalah?

C. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa rantau untuk mengatasi kesepian

- 1) Culture shock adalah perasaan dimana seseorang merasa terkejut Ketika berhadapan dengan lingkungan dengan budaya yang baru karena berbeda dengan budaya asalnya. Culture shock apa yang pernah anda alami selama berkuliah di IAIN Parepare?
- 2) Bagaimana cara anda beradaptasi dengan lingkungan baru dengan budaya yang baru juga?
- 3) Apa saja yang anda lakukan untuk mengatasi rasa kesepian setelah berada di IAIN Parepare? Apakah ada kegiatan tertentu yang membantu anda merasa lebih terhubung dengan orang lain?

- 4) Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman kampus? Apakah anda melakukan upaya tertentu untuk membangun pertemanan dan hubungan sosial disana?
- 5) Apakah anda mengikuti kegiatan organisasi atau komunitas di kampus? Bagaimana peran mereka dalam membantu anda merasa lebih nyaman?
- 6) Apakah anda mencoba mencari dukungan dari keluarga atau teman diluar kampus? Bagaimana cara anda menjaga hubungan dengan mereka?
- 7) Sejauh mana dukungan dari keluarga, teman, atau orang terdekat membantu anda mengatasi kesepian?
- 8) Jika anda merasa kesepian, adakah cara atau metode tertentu yang anda gunakan untuk menenangkan diri dan Kembali merasa lebih positif?
- 9) Bagaimana cara anda tetap menjaga keseimbangan emosional ketika perasaan kesepian datang?
- 10) Apakah anda merasa lebih mudah mengatasi kesepian ketika memiliki seseorang untuk diajak bicara atau berbagi perasaan?
- 11) Ketika anda mengalami kesepian apakah anda memilih untuk menyendiri atau anda berbaur dengan teman atau orang lain?
- 12) Apakah ada kebiasaan atau aktivitas yang anda lakukan dalam mengatasi kesepian?
- 13) Sejauh mana anda mencari cara yang positif untuk mengalihkan perhatian dari perasaan kesepian?
- 14) Apakah anda pernah merasa sangat terhubung dengan seseorang, hanya melalui sosial media, seperti melalui pesan singkat atau video call? Apa yang membuat anda merasa demikian meskipun jarak memisahkan?
- 15) Apakah anda percaya bahwa penyesuaian diri memerlukan waktu, apakah anda cenderung mencari cara yang tepat untuk merasa lebih baik?



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3091/In.39/FUAD.03/PP.00.9/08/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

- Menimbang
- Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
 - Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan :
- Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 22 Agustus 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
 - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3091 Tahun 2024, tanggal 22 Agustus 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
 - Menunjuk saudara: **Dr. Ramli, M.Sos.I.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
 Nama Mahasiswa : CAHYA RAMADHANI
 NIM : 2120203870233023
 Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam
 Judul Penelitian : Self Compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian pada mahasiswa IAIN Parepare
 - Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
 - Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
 - Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 22 Agustus 2024
Dekan.



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-775/In.39/PP.00.9/PPs.05/03/2025

18 Maret 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : CAHYA RAMADHANI
Tempat/Tgl. Lahir : MAROANGIN, 05 Oktober 2002
NIM : 2120203870233023
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Komunikasi dan Penyiaran Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JL.SULTAN HASANUDDIN CAKKE, MAROANGIN KEC. MAIWA KAB. ENREKANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

SELF COMPASSION DAN UPAYA PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DALAM MENGATASI KESEPIAN (STUDI KASUS MAHASISWA IAIN PAREPARE)

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 18 Maret 2025 sampai dengan tanggal 18 April 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

SRN IP0000192



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 192/IP/DPM-PTSP/3/2025

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

M E N G I Z I N K A N

KEPADA
NAMA : **CAHYA RAMADHANI**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM**
ALAMAT : **JL. SULTAN HASANUDDIN, KAB. ENREKANG**
UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **SELF COMPASSION DAN UPAYA PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DALAM MENGATASI KESEPIAN (STUDI KASUS MAHASISWA IAIN PAREPARE)**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **20 Maret 2025 s.d 18 April 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **21 Maret 2025**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

▪ UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1

▪ Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah

▪ Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**

▪ Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Batsel
Sertifikasi
Elektronik





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN MENELITI

Nomor : B.54/In.39/PP.00.9/06/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang APK

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Cahya Ramadani
Tempat/Tgl Lahir : Maroangin, 05 Oktober 2002
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Waktu Penelitian : 20 Maret s/d 18 April i 2025

Bermaksud akan Melaksanakan penelitian di wilayah IAIN Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "Self Compassion dan Upaya Penyesuaian diri Mahasiswa Rantau dalam mengatasi Kesepian (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Parepare, 26 Mei 2025
Wakil Rektor Bidang APK

Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd
NIP 197212161999031001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100, website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

Nomor : B.53/In.39./PP.00.9/06/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M. Pd.
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang APK

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Cahya Ramadani
Tempat/Tgl Lahir : Maroangin, 05 Oktober 2002
Jurusan : Komunikasi dan Penyiaran Islam
Waktu Penelitian : 20 Maret s/d 18 April i 2025

Telah Melaksanakan penelitian di wilayah IAIN Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "Self Compassion dan Upaya Penyesuaian diri Mahasiswa Rantau dalam mengatasi Kesepian (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Parepare)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 26 Mei 2025

Wakil Rektor Bidang APK



Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd
NIP 197212161999031001

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : NITI ASYAH
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 20 TAHUN
Alamat : TARAKAN

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 24 MARET 2025

Yang bersangkutan,-


(.....)
Niti Asyah

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : SARIFA
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 19 TAHUN
Alamat : PASANKEAYU

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian *“self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)”*.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 25. MARET 2025

Yang bersangkutan,-

(.....
SARIFA

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : NUR SAINAB
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 19 TAHUN
Alamat : MAMASA, SULBAR

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 27. MARET 2025

Yang bersangkutan,-

(.....) 
nur sainab

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : NABILA
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 19 TAHUN
Alamat : DESA TUBO . KEC. TUBO JENDANA KAB. MAJENE

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian *"self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)"*.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 13, APRIL 2025

Yang bersangkutan,-


(.....)
Nabila

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : NUFUL FEBRIANTI
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : HAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 19 TAHUN
Alamat : KAB. MAMUJU

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 14 April 2025

Yang bersangkutan,-


(.....)
Nuful Febrianti

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : AISYAH YULI ASTASYA
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 18 TAHUN
Alamat : KALIMANTAN TIMUR

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 14 April 2025

Yang bersangkutan,-


(aisyah yuli)

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

Nama : NUR RISMA
 Pekerjaan : MAHASISWA
 Agama : ISLAM
 Jenis Kelamin : PEREMPUAN
 Usia : 20 TAHUN
 Alamat : DESA BALANSIKU, KEC. SEBATIK, KAB. NUNUKAN, KALTARA

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian *“self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)”*.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 15, APRIL 2025

Yang bersangkutan,-

(*RS*)
 Nur Risma

SURAT KETERANGAN WAWANCARA

Yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan :

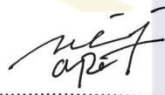
Nama : APRILIYAH PUTRI MAHMUDIN
Pekerjaan : MAHASISWA
Agama : ISLAM
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Usia : 19 TAHUN
Alamat : KEC. PAMBOANG KAB. MAJENE, SULAB

Bahwa benar telah mengikuti wawancara yang dilakukan oleh Cahya Ramadhani, mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul penelitian "*self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian (studi kasus mahasiswa IAIN Parepare)*".

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 15, APRIL 2025

Yang bersangkutan,-


(.....)
Apriliyah putri m

DOKUMENTASI









BIOGRAFI PENULIS



Penulis bernama lengkap Cahya Ramadhani, lahir pada tanggal 05 oktober 2002 di Maroangin Provinsi Sulawesi Selatan. Penulis merupakan anak pertama dari 4 bersaudara. Anak dari pasangan Darwis dan Hasmawati. Penulis menganut agama Islam. Penulis pernah menempuh Pendidikan di TK.Dharma Wanita lulus pada tahun 2008 dan penulis melanjutkan Pendidikan tingkat sekolah dasar di SD Negeri 126 Sarassang dari tahun 2009 dan lulus tahun 2015. Setelah itu melanjutkan Pendidikan tingkat sekolah menengah pertama pada Madrasah Tsanawiyah di MTS Negeri 3 Enrekang dan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan tingkat sekolah menengah atas pada sekolah kejuruan di SMK Negeri 3 Enrekang dan lulus pada tahun 2021, kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada tahun 2021 dengan mengambil jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam (KPI), Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Pada masa perkuliahan di semester 6 tepat pada tahun 2024 penulis melaksanakan program MBKM di Kompas TV Makassar selama 6 bulan, kemudian melaksanakan kuliah pengabdian masyarakat (KPM) Kolaborasi dengan 3 Institut di Sorowako, Luwu Timur, Provinsi Sulawesi Selatan selama 40 hari. Saat ini penulis telah menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana S.Sos dengan judul **“Self Compassion Dan Upaya Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Dalam Mengatasi Kesenjangan Pada Mahasiswa IAIN Parepare”**