



IMBAS KEHIDUPAN RANTAU PADA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UNIVERSITAS INSAN BUDI UTOMO MALANG

Melania¹, Venus²

Universitas Insan Budi Utomo

ABSTRAK

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juni 2025

Revised Juni 2025

Accepted Juni 2025

Available online Juni 2025

Kata kunci: Mahasiswa rantau, kesehatan mental, adaptasi, tekanan akademik, dukungan sosial



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama

Kehidupan rantau merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa dari luar daerah yang melanjutkan studi ditingkat perguruan tinggi. Sekalipun hidup merantau membuka peluang untuk mandiri dan juga pertumbuhan pribadi, hidup jauh dari keluarga pada dasarnya berpeluang juga untuk menimbulkan tekanan psikologis yang akan berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengenali tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau di Universitas Insan Budi Utomo Malang serta dampaknya terhadap kondisi mental mereka. Metode penelitian yang digunakan sendiri adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, dimana data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur kepada beberapa mahasiswa rantau. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik, rasa kesepian, kesulitan adaptasi sosial-budaya,

dan tidak adanya akses terhadap layanan psikologis kampus. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka merasa terisolasi dan enggan mencari bantuan karena stigma yang ada tentang kesehatan mental, sehingga diperlukan campur tangan dari pihak profesional dibidang ini yang berasal dari institusi kampus berupa layanan konseling yang ramah serta dukungan sosial yang lebih terbuka untuk membantu mahasiswa rantau dalam menjaga keseimbangan mental selama menempuh studi.

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau adalah bagian penting dari banyaknya populasi perguruan tinggi di Indonesia. Kota Pendidikan merupakan julukan yang diberikan kepada kota Malang karena banyak terdapat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta dengan jumlah mahasiswa yang terhitung banyak dari berbagai daerah karena fasilitas pendidikannya yang cukup lengkap, salah satunya yaitu Universitas Insan Budi Utomo atau yang dikenal dengan UIBU. 3.910 total jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan di kampus ini dengan presentasi 60% diisi oleh mahasiswa perantau dari seluruh penjuru Indonesia, hal ini dikarenakan biaya pendidikannya



yang terhitung murah dan juga pengaruh dari para alumni kampus di setiap daerah mereka masing-masing.

Mahasiswa perantau di UIBU tentu saja mengalami berbagai macam tantangan kehidupan rantau yang tidak ringan terlebih pada mahasiswa baru yang harus melewati fase adaptasi dengan lingkungan baru. Budaya, gaya hidup, cuaca, kebiasaan sosial dan bahasa merupakan hal-hal yang harus dilewati pada fase adaptasi, tahapan ini seringkali memicu perasaan tidak nyaman dan juga canggung. Selain itu, mahasiswa rantau juga dituntut untuk hidup mandiri dengan mengelola keuangan, waktu antara belajar dan juga aktivitas sehari-hari tanpa pengawasan orang tua. Tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi keluarga, dan kebutuhan untuk menciptakan relasi sosial yang baru juga menambah beban mental yang harus dihadapi terlebih jika ditambah dengan kurangnya dukungan keluarga serta teman yang dapat dipercaya. Di kondisi ini, sangat sering mahasiswa akan mengalami tekanan psikologis seperti perasaan cemas yang berlebihan, stres, kesepian sampai dengan depresi. Semua tantangan ini menunjukkan bahwa kehidupan dirantau bukan tentang mencari ilmu saja tapi juga tentang bertahan dan tumbuh dalam situasi yang penuh dengan ketidakpastian.

Ditengah berbagai tekanan yang harus dihadapi oleh mahasiswa rantau, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental pun masih cukup tergolong rendah. Banyak sekali mahasiswa yang mengabaikan tanda-tanda awal dari gangguan psikologis seperti perasaan cemas, stress yang berkepanjangan, atau kesepian karena anggapan tidak serius atau suatu hal yang wajar dirasakan atau dialami. Prasangka terhadap isu kesehatan mental yang kuat juga membuat mahasiswa kebanyakan merasa malu atau takut untuk mencari bantuan dari pihak yang profesional akan bidang ini. Di sisi yang lain, masih belum optimalnya akses akan layanan konseling atau dukungan psikologis di lingkungan kampus menjadi salah satu faktor pengaruh informasi mengenai layanan bidang ini kurang dikenal yang membuat kebanyakan mahasiswa tidak mengetahui akses bantuan jika mengalami masalah mental. Tentu saja kondisi ini memperburuk situasi mahasiswa rantau yang sebetulnya sangat membutuhkan ruang aman untuk dapat berbagi mengenai apa yang dirasakan dan juga untuk mendapatkan dukungan. Tanpa adanya kesadaran dan juga akses yang memadai, akan tercipta potensi pada



permasalahan mental yang jika dibiarkan akan mengganggu proses pendidikan dan kehidupan pribadi.

Terlihat dari keruwetan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau di UIBU serta minimnya kesadaran terhadap akses pada bantuan psikologis, penelitian mengenai dampak kehidupan rantau terhadap kesehatan mental menjadi penting untuk dilakukan. Kondisi seperti ini tidak bisa dibiarkan terus menerus tanpa adanya pemahaman yang mendalam, karena memberikan pengaruh langsung terhadap kualitas kehidupan juga prestasi akademik mahasiswa. Universitas sebagai Lembaga pendidikan bertanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mahasiswa secara terpadu salah satunya dibidang psikologis. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang nyata terkait kondisi mental mahasiswa rantau di Universitas Insan Budi Utomo Malang, dengan mengenali faktor - faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka dan juga memberikan masukan terhadap lembaga kampus untuk merancang program pendampingan dan juga layanan psikologis yang tepat pada sasaran yaitu mahasiswa rantau yang mengalami gangguan pada kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menelaah secara mendalam terkait bagaimana kehidupan rantau memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo Malang. Melalui artikel ini, kami sebagai penulis juga ingin memberi tahu pergerakan psikologis yang dialami oleh mahasiswa perantau mulai dari tantangan dalam beradaptasi, tekanan dibidang akademik, ekspektasi keluarga, hingga perasaan kesepian dan terasingkan yang mungkin timbul setelah jauh dari keluarga. Selain itu, artikel ini bertujuan untuk mengenali faktor - faktor yang memperburuk ataupun mendukung kondisi kesehatan mental mahasiswa rantau, juga memperhatikan keterbatasan akan kesadaran dan akses terhadap bantuan psikologis dilingkungan kampus. Dengan demikian, penulisan yang dilakukan oleh kami bisa menjadi sumber informasi juga bahan pertimbangan bagi pihak lembaga Universitas Insan Budi Utomo Malang dalam menetapkan kebijakan atau program pendampingan konseling untuk kebutuhan kesehatan mental mahasiswa terlebih mahasiswa rantau.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam keadaan mahasiswa rantau terkait dengan kesehatan mental mereka selama menempuh jenjang pendidikan di Universitas Insan Budi Utomo Malang. JenisData yang digunakan adalah jenis data sekunder dan primer. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara study Pustaka (*library research*) dan wawancara (*interview*) kepada sejumlah mahasiswa rantau yang dipilih melalui Teknik *purposive* sampling, dengan mempertimbangkan latar belakang dari daerah asal, berapa lama tinggal di Malang, dan juga kesiapan untuk terbuka dalam membagikan pengalaman pribadi tentang kehidupan dirantau, kondisi dan perasaan mental, dukungan sosial dan juga akses bantuan yang didapatkan serta harapan dan saran atas permasalahan ini.

Data yang diperoleh kemudian akan dianalisis dengan metode analisis tematik. Peneliti mengidentifikasi pola, tema, dan kategori yang muncul dari teks yang dituliskan dalam wawancara untuk memahami isu-isu utama yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa rantau. Validasi data juga akan diperkuat dengan teknik triangulasi sumber dan member *checking*, di saat ini beberapa informan akan diberikan ringkasan hasil untuk dikonfirmasi Kembali kebenarannya. Penelitian ini berfokus pada makna pengalaman pribadi mahasiswa dan tidak bertujuan untuk menghasilkan penyamarataan, melainkan pemahaman yang mendalam atas kasus yang terjadi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis secara tematik, terdapat beberapa isu utama yang muncul secara tetap dalam pengalaman mahasiswa rantau. Setiap isu akan dijelaskan dalam subjudul pembahasan berikut:

A. Adaptasi Sosial dan Budaya di Lingkungan baru

Adaptasi sosial dan budaya merupakan tantangan awal yang harus dihadapi oleh mahasiswa rantau pada saat memasuki lingkungan kampus yang baru. Perbedaan bahasa, kebiasaan, hingga gaya komunikasi sering kali menimbulkan rasa asing dan



canggung dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan norma dan budaya lokal yang mungkin berbeda dengan daerah asal mereka. Salah satu responden, AN (20), mengungkapkan, *“Awalnya saya merasa canggung sekali, logat bicara saya beda dan teman-teman kadang kurang mengerti. Rasanya seperti orang asing di tempat ramai.”* Proses adaptasi ini tidak hanya menuntut keterampilan sosial, tetapi juga ketahanan mental untuk tetap merasa nyaman di tengah lingkungan yang belum sepenuhnya dikenal. Kegagalan dalam beradaptasi akan berdampak pada perasaan menyediri dan penurunan motivasi dalam menjalani aktivitas perkuliahan sehari-hari.

B. Tekanan Akademik dan Tuntutan Kemandirian Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau tidak hanya dihadapkan pada tantangan akademik seperti tugas yang menumpuk, ujian yang jadwalnya beruntun dan persaingan nilai, tetapi juga dituntut untuk mandiri dalam mengelola kebutuhan sehari-hari. Berbeda dengan mahasiswa lokal yang masih bisa bergantung pada keluarga secara langsung, mahasiswa rantau harus mengatur sendiri soal keuangan, waktu, makanan, hingga kondisi tempat mereka tinggal. Gabungan antara beban akademik dan juga tuntutan hidup seperti ini yang sering menimbulkan tekanan psikologis. Dari salah satu narasumber, MF (22), menyebutkan bahwa *“Paling berat itu pas akhir bulan, uang mepet tapi tugas banyak. Kadang bingung harus pilih makan atau ngeprint tugas.”* Situasi ini memperlihatkan dilema yang dihadapi mahasiswa rantau dalam menyeimbangkan kebutuhan akademik dengan keterbatasan keuangan dan energi. Jika tidak memiliki manajemen diri yang baik, tekanan ini dapat berdampak pada stres yang akut, kelelahan mental, bahkan menurunnya motivasi belajar.

C. Rasa Kesepian dan Emosional karena Jauh dari Keluarga

Salah satu dampak psikologis paling nyata dari kehidupan rantau adalah rasa kesepian yang muncul akibat berpisah dengan keluarga dan lingkungan asal. Mahasiswa yang terbiasa mendapatkan dukungan emosional secara langsung dari keluarga sekarang harus menghadapi berbagai situasi secara mandiri. Saat menghadapi masalah atau kondisi yang tidak sehat, rasa rindu akan kehangatan rumah akan menjadi beban emosional yang berat untuk dirasakan. *“Saya sering kangen rumah, apalagi*



kalau lagi sakit rasanya pengen puang, tapi nggak bisa karena harus kuliah “Rasa kesepian ini tidak hanya akan berdampak pada suasana hati, tetapi juga akan mempengaruhi produktivitas belajar dan juga hubungan sosial mahasiswa. Tanpa dukungan sosial yang memadai di lingkungan baru, perasaan tersebut dapat berkembang menjadi stres emosional berkepanjangan, bahkan berpeluang memicu gangguan psikologis seperti kecemasan atau depresi ringan.

D. Minimnya Dukungan Sosial dan Lingkungan

Hidup sebagai mahasiswa rantau menghadirkan kemampuan untuk membangun jaringan sosial baru. Namun, tidak semua mahasiswa mampu segera beradaptasi atau merasa nyaman menjalin kedekatan dengan orang baru di lingkungan yang baru, hal ini menyebabkan banyak diantara mahasiswa merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi masalah, sehingga akhirnya memperburuk kondisi mental mereka sendiri. SA (20), mahasiswa asal Manggarai, NTT, mengatakan “*Saya punya sih, tapi kadang kalau sedang sedih atau stres saya tetap bingung mau cerita ke siapa, saya takut dianggap drama dan beban.*” Ungkapan ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam dukungan sosial yang seharusnya menjadi pelindung psikologis bagi mahasiswa, lingkungan kampus yang belum sepenuhnya ramah atau terbuka terhadap masalah kesehatan mental juga menjadi faktor penghambat, akibatnya, mahasiswa yang mengalami tekanan emosional lebih sering memilih untuk diam dan menahan bebannya sendiri yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan kelelahan mental dan perasaan terasingkan.

E. Strategi Penanggulangan oleh Mahasiswa

Dalam menghadapi tekanan mental yang timbul dari kehidupan rantau, setiap mahasiswa memiliki cara tersendiri untuk bertahan dan menyesuaikan diri. Strategi penanggulangan yang digunakan sendiri cukup beragam mulai dari aktivitas spiritual yaitu intensitas kedekatan relasi dengan Tuhan melalui kegiatan keagamaan, berjalan-jalan mengelilingi kota atau mengunjungi destinasi wisata, menonton hiburan, mendengarkan music, dan berbagi cerita dengan teman. CM (21), mahasiswi asal Pasuruan, mengatakan “*Kalau lagi stres atau kepikiran tugas, saya biasanya menonton hiburan berupa drakor, kadang juga saya curhat dengan teman kos.*” Strategi seperti



ini menunjukkan bahwa sekalipun akses terhadap bantuan profesional masih minim, sebagian mahasiswa berusaha sebisa mungkin untuk mencari jalan keluar agar tidak larut dalam tekanan, tetapi tidak semua orang dapat menggunakan cara-cara seperti ini sebagai Solusi untuk keluar dari tekanan mental, beberapa mahasiswa memilih untuk menghindari masalah dengan menarik diri dari pergaulan atau bahkan tidak konsisten pada tanggung jawab akademik yang malah memperburuk kondisi mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi kampus untuk memberikan edukasi dan juga ruang aman bagi mahasiswa agar mampu untuk mengembangkan strategi penanggulangan yang efektif.

F. Implikasi terhadap Prestasi Akademik dan Kualitas Hidup

Kondisi mental yang terganggu akibat dari tekanan hidup di perantauan tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tapi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Saat mahasiswa merasa cemas, stres, atau tertekan maka fokus belajar mereka akan menurun, motivasi pun akan berkurang bahkan semangat untuk hadir di kelas pun melemah. AE (23), seorang mahasiswa yang berasal Sumba, mengungkapkan, *“Saya pernah tidak masuk kuliah selama satu minggu berturut-turut karena rasanya berat sekali buat pergi ke kampus dan bertemu dengan teman-teman padahal tugas sedang menumpuk.”* Ungkapan ini menunjukkan bahwa gangguan mental jika tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan keterlambatan akademik, selain itu penurunan kemampuan belajar dan perasaan gagal yang akan semakin tertumtuk di hati, di sisi lain kualitas hidup yang juga menurun yang akan membuat mahasiswa menjadi kurang menikmati kesehariannya sehingga cenderung akan menarik diri dari pergaulan yang mengakibatkan hilangnya keseimbangan antara belajar dan kehidupan pribadi. Tanpa campur tangan dari pihak yang tepat bisa membuat kondisi mental makin buruk.

G. Harapan dan Rekomendasi Mahasiswa

Menghadapi berbagai tantangan yang dihadirkan oleh kehidupan rantau, mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo Malang menyampaikan beberapa harapan dan rekomendasi yang sekiranya dapat menjadi perbaikan untuk sistem pendukung di kampus. Mereka berharap untuk adanya perhatian lebih khusus dari institusi terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya terhadap mahasiswa rantau yang rentan



terhadap tekanan psikologis. Salah satu bentuk yang diharapkan adalah dengan menyediakan ruang konseling yang ramah dan tidak mengintimidasi serta didukung oleh tenaga profesional yang memahami konteks kehidupan mahasiswa. AE (23), sebagai salah satu mahasiswa yang menjadi responden mengusulkan, *“Akan sangat membantu kalau kampus juga punya komunitas bagi mahasiswa rantau gabungan dari berbagai daerah. Kita bisa saling support dan berbagi pengalaman, jadi tidak akan merasa sendiri.”* Selain itu juga, mahasiswa menyarankan agar kampus menyelenggarakan kegiatan sosial atau forum diskusi yang mendukung keterbukaan menyangkut dengan masalah kesehatan mental, sehingga dengan adanya komunitas yang terbuka dan pelayanan yang empatik diharapkan untuk mahasiswa rantau dapat lebih mudah untuk beradaptasi, merasa diterima, dan mampu menjalani perkuliahan dengan seimbang secara akademik maupun psikologis.

KESIMPULAN

Hidup di perantauan sebagai mahasiswa memang membawa pengalaman yang kompleks, tidak hanya dari sisi akademik saja tetapi juga aspek sosial, emosional, dan psikologis. Hasil penelitian yang kami lakukan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Insan Budi Utomo Malang menghadapi berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik, kemandirian finansial, rasa kesepian karena jauh dari keluarga, juga kurangnya dukungan sosial di lingkungan yang baru. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut secara tepat dan sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, prestasi akademik di kampus, dan kualitas kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

Meskipun beberapa mahasiswa telah mengembangkan strategi penanggulangan secara mandiri, seperti menonton hiburan, bercerita dengan teman, mendengarkan musik ataupun berjalan-jalan, namun hal ini belum cukup untuk tanpa adanya dukungan tersistem dari pihak institusi kampus. Terlebih lagi, pandangan terhadap layanan kesehatan mental yang masih menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mencari bantuan profesional. Sehingga penting bagi kampus untuk memberikan perhatian yang lebih khusus terhadap permasalahan ini. Seperti yang juga disampaikan oleh salah satu responden, *“Kami butuh ruang aman, bukan*



hanya sekedar ruang kelas.” Pernyataan ini menegaskan keterdesakan penyediaan dukungan psikologis yang terbuka bagi seluruh mahasiswa terkhususnya mahasiswa rantau.

Daftar Pustaka

- A'yun, Q., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). *Navigasi stres akademik pada mahasiswa perantau: Apakah mindfulness menjadi solusi? JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 150–160.
- Prasetyo, A., & Wulandari, D. (2021). *Peran Kemandirian dalam Adaptasi Mahasiswa Perantau*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 27(3), 210–218.
- Brahmandika, L. (2023). *Menelaah fenomena culture shock pada perantau*. *Jurnal Peradaban*, 3(2), 86–93.
- Fadhillah, N. R., & Mardhiyah, A. (2023). *Perbedaan kesehatan mental pada mahasiswa dari daerah asal berbeda. ZARATHUSTRA: Jurnal Sosiologi dan Filsafat*, 1(2), 93–100.
- Khaeriah, M. D., Ridfah, A., & Ismail, I. (2024). *Perbandingan tingkat kecemasan sosial mahasiswa baru: perantau vs. bukan perantau. PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(1), 122–133.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Pengantar psikologi* (edisi ke-8). Jakarta: Erlangga.
- Setyanto, A. T., dkk. (2024). *Kesehatan Mental Mahasiswa: Monitoring, Pencegahan, dan Penanganan* (edisi 1). UNS Press.
- Teme, M. R. (2024). *Kesehatan Mental Indonesia dari Timur*. Deepublish.
- Redaksi Media Sains Indonesia. (2022). *Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan)*. Media Sains Indonesia.