



Fenomena *Self-Alienation*: Pengalaman Mahasiswa Perantauan dalam Mengelola Konflik Nilai dan Kehilangan Diri Otentik di Yogyakarta

Dewi Setyowati

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dewisetywatipsi98@gmail.com

Abstract. Higher education often marks an important stage in which individuals migrate to pursue independence and prepare for their future careers. However, relocating to a new environment, particularly Yogyakarta as a multicultural city known as "Mini Indonesia," presents complex adaptation challenges. Migrant students not only encounter cultural differences but also engage in identity negotiation with local values, such as the *unggah-ungguh* norms, which may trigger value conflicts and experiences of self-alienation. This study aims to identify the forms of authentic self-loss, analyze how students interpret the phenomenon of self-alienation resulting from value conflicts, and explore the strategies they employ to manage and overcome such experiences. The research adopts an experiential qualitative approach using phenomenological methods to explore participants' subjective experiences in depth. It is grounded in the constructivist paradigm. Participants are selected through purposive sampling, consisting of active students in Yogyakarta who come from other regions and experience self-alienation or value conflicts during their adaptation process. Data are collected through semi-structured in-depth interviews and field notes and are analyzed thematically. The findings are expected to contribute to the development of personality and clinical psychology, particularly regarding the construction of self-alienation within the context of cultural transition, while also providing a foundation for developing psychological interventions for migrant students.

Keywords: Authentic Self; Out-of-town Students; Self-Alienation; Value Conflict; Yogyakarta.

Abstrak. Pendidikan tinggi sering menjadi momentum bagi individu untuk merantau sebagai bagian dari upaya memperoleh kemandirian dan mempersiapkan karier di masa depan. Namun, perpindahan ke lingkungan baru, khususnya Yogyakarta sebagai kota multikultural yang dikenal sebagai "Indonesia Mini", menghadirkan tantangan adaptasi yang kompleks. Mahasiswa perantau tidak hanya menghadapi perbedaan budaya, tetapi juga proses negosiasi identitas dengan nilai-nilai lokal, seperti norma *unggah-ungguh*, yang berpotensi memunculkan konflik nilai dan pengalaman *self-alienation* (keterasingan diri). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk-bentuk kehilangan diri otentik, menganalisis pemaknaan mahasiswa terhadap fenomena *self-alienation* akibat konflik nilai, serta mengungkap strategi yang digunakan untuk mengelola dan mengatasi keterasingan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif eksperimental dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Paradigma penelitian yang digunakan adalah konstruktivisme. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif di Yogyakarta yang berasal dari luar daerah dan mengalami fenomena *self-alienation* atau konflik nilai selama proses adaptasi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan catatan lapangan, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi kepribadian dan psikologi klinis, khususnya mengenai konstruksi keterasingan diri dalam konteks transisi budaya, sekaligus menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis bagi mahasiswa perantau.

Kata Kunci: Diri Otentik; Konflik Nilai; Mahasiswa Rantau; *Self-Alienation*; Yogyakarta.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam pengembangan sumber daya manusia yang tidak hanya berfokus pada perolehan gelar akademik, melainkan juga pada pematapan identitas profesional dan personal (Choirudin, 2015). Bagi banyak individu di Indonesia, menempuh pendidikan sarjana maupun pascasarjana sering kali identik dengan budaya "merantau". Merantau dipandang sebagai manifestasi kemandirian dan strategi untuk membangun jejaring sosial yang lebih luas guna menunjang karier di masa depan. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tetap menjadi destinasi utama pendidikan di Indonesia karena

konsentrasi institusi pendidikan unggulan, biaya hidup yang relatif terjangkau, serta atmosfer lingkungannya yang kondusif. Sebagai wilayah yang kerap dijuluki "Indonesia Mini", Yogyakarta menawarkan ruang pertemuan lintas budaya yang sangat intens (Brojonegoro, 2025; Ryan & Deci, 2017).

Namun, di balik daya tarik tersebut, mahasiswa perantauan dihadapkan pada tantangan adaptasi yang kompleks. Mereka tidak hanya dituntut untuk mandiri secara finansial dan akademik, tetapi juga harus melakukan negosiasi identitas dengan budaya lokal yang memiliki norma kesopanan dan komunikasi (*unggah-ungguh*) yang sangat spesifik. Kesenjangan antara identitas asli mahasiswa dengan tuntutan lingkungan baru ini sering kali menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Ketika kesenjangan ini gagal dijembatani secara harmonis, mahasiswa cenderung melakukan penarikan diri secara sosial. Kondisi ini jika berlangsung secara menetap dapat mengarah pada fenomena *self-alienation* (keterasingan diri).

Self-alienation terjadi ketika individu merasa terasing dari dirinya sendiri, kehilangan otentisitas, dan merasa harus berperan sebagai "orang lain" hanya demi mendapatkan penerimaan sosial (Seeman dalam Hou, Chen & Shang, 2016). Di Yogyakarta, konflik nilai antara latar belakang daerah asal dengan budaya lokal sering kali memaksa mahasiswa untuk menekan jati diri aslinya. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kegagalan hubungan sosial, tetapi juga merambah pada penurunan kemampuan kognitif, hilangnya motivasi, hingga gangguan kesejahteraan mental seperti kecemasan dan depresi.

Meskipun penelitian mengenai adaptasi mahasiswa (*culture shock*) telah banyak dilakukan (misalnya Devinta, 2015; Febriyanti, 2022; Hapsari, 2024), studi kualitatif yang secara spesifik membedah bagaimana *self-alienation* terbentuk melalui jalinan konflik nilai dan hilangnya eksistensi diri otentik dalam konteks budaya Yogyakarta masih sangat terbatas. Berdasarkan kesenjangan literatur (*research gap*) tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap mekanisme batin mahasiswa perantauan dalam memaknai keterasingan diri (*self-alienation*), mengidentifikasi bentuk-bentuk kehilangan diri otentik (*loss of authentic self*), serta menemukan strategi pengelolaan emosi dan koping yang mereka gunakan untuk bertahan.

2. KAJIAN TEORITIS

Self-Alienation (Keterasingan Diri)

Alienasi atau keterasingan pada dasarnya merujuk pada suatu kondisi ketika manusia dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu, sesama manusia, alam, budaya, atau bahkan dirinya sendiri (Henslin dalam Rahayu, 2021; Schacht, 2005). Erich Fromm (2004) menjelaskan alienasi sebagai suatu modus pengalaman hidup di mana individu mengalami

dirinya sendiri sebagai sosok asing dan kehilangan kontrol sebagai pusat dari dunianya. Berdasarkan konseptualisasi Seeman (dalam Fishman, 2010), alienasi memiliki lima aspek utama: (1) *Powerlessness* (ketidakberdayaan), (2) *Meaninglessness* (kehilangan makna), (3) *Normlessness* (ketiadaan norma), (4) *Social isolation* (terisolasi secara sosial), dan (5) *Self-estrangement* (keterasingan diri secara psikologis di mana aktivitas yang dijalani tidak lagi memberikan kepuasan pribadi). Faktor yang melatarbelakangi munculnya kondisi ini meliputi rasa rendah diri (*inferiority*), *self-compassion* yang rendah, serta hambatan penyesuaian sosial (Jaeggi, 2014).

Konflik Nilai dan Diri Otentik (Authenticity)

Konflik nilai terjadi akibat adanya benturan persepsi mengenai perbedaan kepentingan atau ketidakselarasan antara prinsip interpersonal individu dengan nilai kelompok sosial di sekitarnya (Antonius dkk., 2002; Pruit & Rubin dalam Susan, 2009). Di sisi lain, perasaan otentik (*authenticity*) didefinisikan sebagai kesadaran moral dan kejujuran psikologis untuk bertindak sesuai dengan karakteristik diri, integritas, dan nilai pribadi secara konsisten (Newman, Bloom, & Knobe, 2014). Karakteristik diri otentik ditandai dengan tingginya kesadaran diri (*self-awareness*), kejujuran interaksional, integritas tindakan, dan keberanian mengambil tanggung jawab (Newman dkk., 2014).

Stres Akulturatif pada Mahasiswa Rantau

Proses perpindahan geografis mahasiswa dari daerah asal menuju Yogyakarta memicu terjadinya kontak lintas budaya yang intens, atau akulturasi (Berry, 1997). Konflik internal muncul ketika mahasiswa berada pada dikotomi antara mempertahankan identitas budaya asal (*cultural maintenance*) atau sepenuhnya melebur pada budaya baru (*contact and participation*). Gagalnya penyesuaian strategi adaptasi ini memicu stres akulturatif atau stres budaya, yang ditandai dengan perasaan rindu rumah (*homesickness*), kesepian, isolasi akibat kendala bahasa, serta kelelahan fisik akibat tuntutan kemandirian yang ekstrem (Agapa dkk., 2023). Untuk menyiasatinya, individu secara tidak sadar sering kali menekan aspek otentik diri mereka agar dapat diterima oleh kelompok mayoritas lingkungan baru.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Paradigma Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk mengeksplorasi, mengidentifikasi, dan mendeskripsikan secara mendalam esensi dari pengalaman hidup subjektif kolektif yang dialami langsung oleh partisipan terkait fenomena *self-alienation* dan konflik nilai. Paradigma

yang mendasari penelitian ini adalah Konstruktivisme, yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi sistematis dari tindakan bermakna subjektif yang dialami dan dipelihara langsung oleh pelaku sosial itu sendiri (Hidayat, 2003; Moleong, 2004).

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi partisipan ditetapkan secara spesifik sebagai berikut: (1) Mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan tinggi di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta; (2) Berasal dari luar daerah D.I. Yogyakarta (mahasiswa perantau); (3) Mengalami dan menyadari adanya perasaan keterasingan diri (*self-alienation*), konflik nilai budaya, atau kehilangan diri otentik selama masa perantauan; serta (4) Bersedia terlibat secara sukarela dibuktikan dengan penandatanganan *informed consent*.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur (*in-depth interview*) untuk memfasilitasi partisipan menceritakan pengalaman batinnya secara bebas namun terarah. Selain itu, peneliti menggunakan catatan lapangan (*field notes*) untuk merekam observasi non-verbal dan refleksi peneliti selama proses interaksi. Validitas dan keabsahan data kualitatif dijaga melalui teknik triangulasi data dan peningkatan ketekunan pengamatan (Susanto dkk., 2023). Analisis data dilakukan dengan mengikuti teknik analisis fenomenologis (seperti *Interpretative Phenomenological Analysis* atau analisis tematik adaptasi *Grounded Theory*) untuk mengidentifikasi aliran kronologis peristiwa, melakukan pengkodean deskriptif, dan mengeksplorasi tema-tema kunci dari narasi hidup subjek penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian

Untuk memberikan gambaran mengenai dinamika psikologis perantau, penelitian ini melibatkan lima orang mahasiswa perantau di Yogyakarta (Subjek 3 hingga Subjek 7) yang berasal dari berbagai pulau di Indonesia dengan rentang durasi menetap antara 4 bulan hingga 3,5 tahun. Profil demografis dan motivasi awal para subjek dirangkum dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. *Profil Asal Daerah, Durasi Tinggal, dan Motivasi Merantau Subjek*

Subjek	Inisial	Asal Daerah	Durasi Yogyakarta	di Motivasi & Alasan Utama Merantau
S3	LAK	Kalimantan Barat	4 Bulan	Keinginan akademis; diterima di universitas pilihan pertama (UIN Sunan Kalijaga).
S4	HEZ	Lampung Tengah	2 Tahun	Diarahkan oleh orang tua karena adanya kerabat/saudara di Yogyakarta.
S5	NPJK	Gorontalo	2,5 Tahun	Keinginan mandiri; mencari variasi kota besar dengan biaya hidup terjangkau.
S6	GVF	Kalimantan Tengah	3 Tahun	Keinginan personal untuk mencari kesempatan baru dan membatasi waktu di rumah.
S7	EDG	Pulau Belitung	3,5 Tahun	Secara formal menempuh studi (USD), secara informal sebagai upaya melarikan diri dari kejenuhan wilayah asal yang terisolasi.

Klaster Tema 1: Tantangan Geografis, Adaptasi Budaya, dan Hambatan Kebahasaan

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh subjek mengalami hambatan adaptasi awal yang bervariasi pada aspek budaya, bahasa, serta tuntutan pola perilaku lokal. Hambatan Kebahasaan dan Dialek: Subjek yang berasal dari luar Pulau Jawa menghadapi tantangan intonasi suara dan diksi. S4 (Lampung) dan S6 (Kalimantan Tengah) sering kali disalahpahami oleh masyarakat lokal sebagai individu yang sedang marah akibat nada bicara asli daerah yang dinilai terlalu tinggi atau keras. Hal serupa dialami S7 (Belitung) yang memiliki dialek Melayu dengan intonasi tajam khas Sumatra, sehingga menuntutnya melakukan proses observasi interpersonal yang lebih mendalam sebelum merespons lawan bicara. Sementara itu, S5 (Gorontalo) harus menyaring diksi bahasanya agar tidak terkesan kasar saat berinteraksi dengan orang yang lebih tua.

Akomodasi Makanan (*Culture Shock*): Rasa makanan lokal Yogyakarta yang cenderung dominan manis menjadi keluhan kolektif bagi S3, S5, dan S6. Pada kasus S7 (Belitung), hambatan nutrisi muncul dalam bentuk ketidaksesuaian porsi (porsi lokal dinilai terlalu kecil untuk standar pekerja fisik) serta kerinduan biologis terhadap konsumsi ikan laut segar yang sulit dan mahal didapatkan di Yogyakarta. Mobilisasi Geografis: Kepadatan lalu lintas menjadi tantangan tersendiri bagi S6. Di sisi lain, S7 menghadapi hambatan mobilisasi yang ekstrem karena tidak memiliki kendaraan pribadi selama 3,5 tahun merantau, sehingga ia dipaksa secara kreatif memetakan "jalan tikus" untuk efisiensi jarak tempuh dengan berjalan kaki.

Klaster Tema 2: Dinamika Relasi Keluarga dan Keterbatasan Sistem Dukungan Sosial

Tekanan psikologis mahasiswa perantau tidak hanya bersumber dari lingkungan baru, melainkan juga dipicu oleh retaknya relasi domestik atau tuntutan dari keluarga di daerah asal.

Tuntutan dan Ekspektasi Keluarga: S5 melaporkan adanya kelelahan emosional akibat kewajiban komunikasi harian yang ketat dari orang tua, sementara S6 mengalami hambatan

dalam penyelesaian skripsi akibat adanya tekanan konstan dari rumah yang memaksanya segera pulang setelah lulus.

Jarak Emosional dan Trauma Domestik (Studi Kasus S7): Penomoran kasus pada S7 menunjukkan jarak emosional yang sangat masif dengan keluarga inti. Subjek diketahui sudah tidak tinggal bersama orang tuanya sejak lulus SMP dan tidak pernah menginap di rumah orang tuanya selama hampir satu dekade. Trauma masa lalu akibat konflik fisik dengan figur ayah yang temperamental memperburuk kondisi alienasi diri subjek di perantauan.

Hambatan Memori Kognitif-Visual (*Prosopagnosia* pada S7): Fenomena unik ditemukan pada S7 yang mengalami disfungsi memori visual di mana otaknya tidak mampu merekonstruksi wajah orang terdekat, termasuk wajah ibunya sendiri. Subjek mendeskripsikan memorinya terhadap wajah seperti "gambar TV rusak" yang blur, sehingga ia murni mengandalkan rekaman suara atau pemicu visual berupa foto untuk mengenali orang lain.

Sistem Dukungan Sosial di Perantauan: Mayoritas subjek merasakan kesepian yang tinggi. S3 memilih menyelesaikan seluruh krisis secara mandiri karena enggan membebani orang lain. S4 harus menghadapi krisis medis (sakit asam lambung) seorang diri di rumah sakit tanpa pendampingan akibat konflik interpersonal terselubung dengan kerabat yang ditumpangnya.

Klaster Tema 3: Konflik Nilai, Pemalsuan Kepribadian, dan Defisit Diri Otentik

Untuk dapat bertahan dan diterima dalam lingkungan sosial baru, beberapa subjek secara sadar mengorbankan atau mengubah aspek kepribadian asli mereka. Konflik Nilai: S5 dan S6 secara aktif mengubah kecenderungan kepribadian asli mereka dari *introvert* menjadi *extrovert* palsu demi mempermudah pencarian kelompok tugas kuliah dan jaringan pertemanan. S6 mengakui proses berpura-pura ramah ini sangat menguras energi psikologisnya. Strategi Adaptasi Sadar (*Calculated Strategy* pada S7): S7 yang aslinya merupakan seorang *introvert* ekstrem, secara sadar memalsukan dirinya menjadi *extrovert* saat bertemu orang baru di Yogyakarta. Subjek menegaskan bahwa tindakan ini bukan bentuk pengkhianatan budaya, melainkan strategi pragmatis untuk bertahan hidup. Ia merefleksikan diri otentiknya melalui analogi kertas daur ulang:

"Analoginya seperti kertas daur ulang... kertas lama, diblender, dihaluskan, diambil lagi, dikeringkan. Ya seperti itu... tidak tergores, tapi tidak mulus."

Klaster Tema 4: Manifestasi Gejala Distres dan Spektrum Mekanisme Coping

Ketidakmampuan menyelaraskan konflik nilai dan tekanan rantau memicu berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri, mulai dari yang adaptif hingga destruktif.

Coping Somatisasi dan Pengalihan Maladaptif: S4 menggunakan metode *emotional eating* (makan impulsif) dan menarik diri secara mental saat di kelas. S5 merespons stres dengan somatisasi berupa sakit kepala akut dan hilangnya motivasi belajar. S6 menunjukkan indikasi *self-harm* ringan (menjambak rambut dan memukul diri sendiri) ketika mengalami kegagalan akademis yang kemudian berujung pada penurunan kondisi fisik (sakit perut).

Penyendirian dan Konsumsi Glukosa: S7 memilih melarikan diri dari konflik internal dengan mengurung diri di kamar serta mengonsumsi makanan atau minuman manis dalam jumlah tinggi sebagai instrumen regulasi suasana hati (*mood stabilizer*). Ideasi Bunuh Diri (*Suicidal Ideation*): Temuan paling krusial pada spektrum distress ditemukan pada S7. Akumulasi perasaan tidak berguna akibat konflik keluarga mendorong munculnya ideasi bunuh diri yang kronis. Subjek secara terbuka mengakui bahwa selama lima tahun ke belakang, ia selalu merencanakan metode kematian mendadak yang efisien agar dirinya "tidak tersisa". Saat di Yogyakarta, dorongan destruktif ini dialihkan oleh subjek menggunakan mekanisme pertahanan *humor gelap* (*dark jokes*) serta pencarian alasan-alasan kecil yang rasional untuk menunda kematian.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena *self-alienation* pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta merupakan isu kesehatan mental yang dipicu oleh kompleksitas konflik nilai kultural dan kegagalan penyesuaian identitas. Keterasingan diri termanifestasi melalui hilangnya otentisitas diri demi penerimaan sosial, ketidakberdayaan psikologis, dan penarikan diri dari interaksi sosial. Kemampuan mahasiswa untuk keluar dari lingkaran alienasi sangat bergantung pada pemilihan mekanisme koping yang adaptif, penguatan *self-compassion*, serta dukungan lingkungan institusi pendidikan dalam menyediakan ruang konseling yang peka terhadap transisi budaya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mendalami fenomena ini menggunakan metode *Grounded Theory* untuk menghasilkan model teoretis intervensi klinis yang lebih komprehensif bagi mahasiswa migran.

DAFTAR REFERENSI

- Agapa, M., dkk. (2023). Gambaran stres akulturatif pada mahasiswa baru yang merantau (beda budaya). *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(2), 112–125.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Choirudin, M. (2015). Peran perguruan tinggi dalam pemantapan identitas nasional mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Manajemen*, 1(2), 75–82.

- Devinta, M. (2015). *Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fromm, E. (2004). *The sane society*. Routledge.
- Hapsari, R. (2024). Fenomena *culture shock* pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 4(1), 17–28.
<https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i2.1874>
- Hou, Y., Chen, H., & Shang, X. (2016). Self-alienation and its relationship with mental health among university students. *Studies in Sociology of Science*, 7(3), 42–48.
- Jaeggi, R. (2014). *Alienation* (F. Neuhouser, Ed.; A. Smith, Trans.). Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/columbia/9780231151986.001.0001>
- Moleong, L. J. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Newman, G. E., Bloom, P., & Knobe, J. (2014). Value judgments and the true self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(2), 203–216.
<https://doi.org/10.1177/0146167213508791>
- Rahayu, R. J. (2021). Hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada siswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(1), 51–60.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v1i1.6736>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Schacht, R. (2005). *Alienasi: Pengantar paling komprehensif*. Jalasutra.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Susanto, D., & dkk. (2023). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ilmiah kualitatif. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 89–98.