

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak rantau adalah sebutan untuk orang-orang yang jauh dari kampung halaman untuk jangka waktu yang cukup lama. Ada banyak tujuan orang untuk merantau diantaranya merantau karena harus mencari nafkah untuk keluarga, menuntut ilmu, dan tujuan lainnya. Mayoritas mahasiswa lebih memilih merantau di pulau Jawa untuk melanjutkan pendidikan. Karena pulau Jawa merupakan pusat pendidikan yang jauh lebih maju dibandingkan dengan daerah lain di Indonesia. Berdasarkan hasil laporan perguruan tinggi Indonesia di Pangkatan Badan Akreditasi Nasional-Perguruan Tinggi (BAN-PT) menunjukkan bahwa 10 Universitas terbaik ada di pulau Jawa. Sehingga peminat untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di pulau Jawa selalu meningkat setiap tahunnya. Hal ini juga terjadi di Kota Jombang terdapat beberapa perguruan tinggi.

Rantau adalah suatu keadaan yang sudah terjadi sejak dulu dan berlanjut hingga sekarang. Seorang perantauan adalah seseorang yang akan meninggalkan kampung halamannya dengan jangka waktu yang lama. Ada berbagai tujuan yang mendorong seseorang untuk merantau, di antaranya adalah seseorang meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikannya. Di zaman globalisasi ini juga, tidak sedikit orang yang melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi dengan merantau, diantaranya yaitu seorang mahasiswa. Seorang

mahasiswa yang merantau pasti tinggal di luar daerah kampung halamannya dengan waktu tertentu, untuk menyelesaikan pendidikannya atau dengan kata lain mahasiswa merantau (Halim dan Dariyo, 2017). Mahasiswa perantauan ialah seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau. Pastinya akan meninggalkan kampung halamannya dengan menjalani kehidupan sendiri tanpa ada keluarga di sampingnya. Di tempat perantauan, ketika dihadapi situasi dan kondisi apapun, seorang mahasiswa dituntut untuk bisa menanganinya sendiri. Hal itu dikarenakan di tempat perantauan situasinya berbeda. Peluang untuk bergantung pada orang lain sangatlah minimal dan pemenuhan kebutuhan hidupnya haruslah ditanggulangi sendiri. Hurlock juga menyatakan bahwa supaya bisa mendapatkan tujuan dari pola sosialisasi dewasa juga diperlukan penyesuaian baru, seperti yang dialami oleh mahasiswa perantauan. Pertama, ketidakhadiran orang tua. Kedua, sistem pertemanan serta komunikasi yang berbeda dengan teman baru. Ketiga, penyesuaian terhadap norma sosialisasi warga setempat. Terakhir yaitu gaya belajar yang sulit untuk diikuti. Sebab dari itulah yang menyebabkan adanya perubahan situasi kehidupan mahasiswa yang merantau, karena menuntut usaha yang lebih besar. Hal itu dikarekan supaya mahasiswa itu mandiri dalam menghadapi perubahan lingkungan di tempat perantauan (Lingga dalam Husna, 2020).

Mahasiswa yang hidup di perantauan jauh dari orang tua maupun keluarga dekatnya, kemungkinan akan membuatnya mengalami tekanan psikologis.

Terutama mengenai perasaan berdasarkan wawancara sebelumnya, karena menghadapi perubahan kondisi maupun situasi di tempat seseorang merantau. Padahal mahasiswa perantauan juga mempunyai kebutuhan dan harapan dalam dirinya. Hal-hal yang tidak biasa dilakukannya di rumah atau tempat asal mahasiswa itu tinggal, akan dilakukannya sendiri di tempat dia merantau. Berdasarkan paparan yang dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang dinamika kemandirian terhadap mahasiswa perantauan di Universitas darul Ulum Jombang.

Mahasiswa perantau yang ada di Jombang merupakan mahasiswa yang berdomisili dari luar Jombang tetapi menetap dan tinggal cukup lama di Jombang. Mahasiswa Rantau yang berada di Universitas Darul ‘Ulum Jombang bukan hanya berasal dari Jawa Timur saja tetapi juga berasal dari Jawa Tengah, Jawa Barat dan juga luar Jawa seperti Sumatra, Sulawesi, Ambon dll.

Para peserta didik, atau mahasiswa yang berasal dari luar daerah kampus merantau untuk menetap selama perkuliahan berlangsung. Dalam prosesnya mahasiswa yang berbeda daerah harus bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya, dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial, tidak dapat hanya terus mengandalkan diri sendiri, namun butuh bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Oleh karena itu, adaptasi dan komunikasi yang baik sangat diperlukan bagi mahasiswa perantau yang berasal dari luar daerah, terlebih lagi bagi mahasiswa yang berasal dari pulau yang berbeda. Indonesia merupakan negara

maritim yang mempunyai banyak pulau, adapun pulau-pulau besar yang dibeberpanghuni ialah, Sumatra, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Bali, Nusa Tenggara, dan Papua. Dalam pulau-pulau ini terdapat banyak provinsi yang memiliki suku budayanya masing-masing.

Menurut Kusmaedi (2020) Setiap mahasiswa baru dituntut untuk menunjukkan prestasi dalam setiap proses belajarnya. Tak terkecuali pada mahasiswa psikologi Universitas Darul ‘Ulum Jombang. Mahasiswa baru juga dituntut dengan jadwal mata perkuliahan yang padat dan tugas - tugas praktikum dengan deadline yang diberikan. Kemudian tak sedikit mahasiswa yang ingin mendapatkan nilai memuaskan, hal ini senada dengan yang dialami mahasiswa baru di UNDAR. Oleh karena pastinya dalam diri mahasiswa memiliki motivasi berprestasi.

Universitas Darul Ulum Jombang merupakan salah satu universitas yang berlokasi di Pulau Jawa, akan tetapi dengan lajunya tingkat transmigrasi di Jombang. Namun karena berlokasi di Pulau Jawa maka mayoritas suku budaya yang banyak dijumpai adalah Jawa. Mahasiswa yang diterima di Universitas Darul Ulum Jombang tidak hanya berasal dari Pulau Jawa saja namun banyak yang berasal dari pulau-pulau lainnya di Indonesia. Untuk itu maka perbedaan budaya akan lebih terasa bagi perantau luar Pulau Jawa dibandingkan perantau yang berasal dari daerah di Pulau Jawa. Dalam hal ini, mahasiswa rantau luar Pulau Jawa akan melakukan adaptasi yang lebih dibandingkan mahasiswa rantau dari Pulau Jawa

dalam berbagai aspek. Baik itu kebiasaan, waktu, cuaca, bahasa, makanan, dan lain-lain. Dengan adanya perbedaan budaya, lingkungan serta faktor lainnya, akan menimbulkan gegar budaya dalam diri mahasiswa perantau, terlebih mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa dimana mereka memiliki kebiasaan dan lingkungan yang sangat berbeda dengan Jombang. Mahasiswa perantau yang berasal dari luar Pulau Jawa mau tidak mau harus cepat menemukan cara agar bisa menyesuaikan dirinya dengan baik, dikarenakan manusia adalah makhluk sosial, dimana saling membutuhkan satu sama lain, maka mahasiswa perantau perlu melakukan penyesuaian dengan baik dan dapat menekan gegar budaya yang mereka rasakan. Setiap manusia juga mempunyai kemampuan penyesuaian yang berbeda, mereka akan menghasilkan bentuk hubungan atau penyesuaian diri yang berbeda pula masing-masing individunya.

Dewasa ini juga dunia sedang dihadapi dengan wabah virus penyakit yang sangat berbahaya dan menyebabkan kematian. Wabah virus yang bernama Corona ini telah ditetapkan oleh WHO bahwasannya Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai sebuah pandemi. Di Indonesia sendiri setiap harinya terjadi peningkatan kasus yang terkena covid tersebut serta yang meninggal akibat covid. Sehingga diperlukan percepatan penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dalam bentuk tindakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka menekan penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) semakin meluas. Tindakan tersebut meliputi pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang

diduga terinfeksi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) termasuk pembatasan terhadap pergerakan orang dan/atau barang untuk satu provinsi atau kabupaten/kota tertentu untuk mencegah penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Pembatasan tersebut paling sedikit dilakukan melalui peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Dikarenakan adanya pembatasan sosial yang disebabkan wabah maka akan menghambatnya proses interaksi sosial juga adaptasi sosial yang dilakukan oleh para mahasiswa perantau. Juga mahasiswa perantau ada yang sebagian pulang ke asalnya dan harus menyesuaikan diri dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh di kampus. Para mahasiswa baru dan lama yang harus beradaptasi dengan adanya hambatan pandemi saat ini. Disini akan terjadi perbedaan adaptasi yang dilakukan sebelum pandemi serta selama pandemi berlangsung. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa Di Universitas Darul Ulum Jombang.

Mahasiswa perantau tentu akan dipaksa untuk berbaur dengan banyak orang yang memiliki latar belakang berbeda. Banyak dari mahasiswa perantau merasa kesulitan untuk mendapatkan teman di lingkungan perkuliahan akibatnya lebih banyak mahasiswa perantau yang memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial yang ada di kampus (Putri, 2021).

Hal ini tentu akan berdampak pada perasaan seorang perantau yang cenderung merasa sendiri dan kesepian. *Homesickness* memiliki arti emosi negatif yang disebabkan oleh terpisahnya individu dari rumah, lingkungan lama, dan keterikatan pada orang (Nauta, 2015). Mahasiswa perantau akan tinggal di tempat yang baru jauh dari lingkungan sebelumnya. Di tempat yang baru seseorang akan bertemu dengan budaya, bahasa, dan norma yang berbeda. Hal tersebut membuat mahasiswa yang merantau akan terkejut dengan hal dan masalah baru yang dihadapinya yang berakibat pada kerinduan pada tempat asal mereka (Putri, 2021).

Dapat kita simpulkan bahwa *homesickness* ini adalah perasaan rindu yang timbul terhadap lingkungan sebelumnya. *Homesickness* akan mengganggu pikiran sampai keadaan hati kita yang mengalaminya untuk mengetahui bagaimana pola yang biasa atau umum dilakukan para perantau agar dapat menyesuaikan diri dengan baik terutama perantau yang memiliki budaya dan lingkungan yang sangat berbeda dengan daerah rantaunya. Salah satu dampak negatif dari *culture shock* adalah terbentuknya stereotipe negatif terhadap kebudayaan yang baru. Tidak jarang seseorang yang merantau memandang rendah budaya tuan rumah tempat perantauannya. Hal ini menyebabkan mahasiswa perantau lebih memilih untuk bergaul dengan teman-teman sederah dengannya yang dianggap familier (Hendrastomo, 2015).

Tentunya ada berbagai cara yang dapat mahasiswa perantau lakukan untuk mengatasi dampak-dampak dari gegar budaya atau *culture shock* yang saya tulis

sebelumnya. di bawah ini saya akan memberikan tips untuk mengatasi gegar budaya. Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki konsekuensi negatif seperti disfungsi sosial pribadi, yang mencegah mahasiswa mencapai potensi penuh mereka dan beradaptasi dengan lingkungan mereka, Kartika (Shandy & Khoirunnisa, 2022). Akibat lain yang muncul adalah tekanan psikologis yang terus menerus, penurunan konsentrasi dan perhatian secara drastis sehingga mahasiswa mendapatkan nilai yang kurang baik terhadap hasil belajarnya. Timbulnya kecemasan menurut Keptner disebabkan oleh rangsangan dari lingkungan baru. Lingkungan baru tersebut sama halnya dengan mahasiswa baru dari rantau yang belum merasakan bagaimana bertahan hidup dan belajar di daerah lain.

Huang (2017) menyatakan mereka yang cemas cenderung mendapatkan nilai yang tidak memuaskan, sementara mereka yang kurang memperhatikan keadaan emosi mereka mendapatkan nilai yang lebih tinggi. Selanjutnya kecemasan pada mahasiswa dapat terjadi kapan saja, misalnya mahasiswa mengalami kecemasan berbicara di muka umum, kecemasan dapat IPK rendah, dan sebagainya. Durand dan Bartow (2007) kecemasan ialah salah satu kondisi psikologis yang dirasa tidak begitu menyenangkan yang berpusat pada masa depan, yang ditandai dengan rasa khawatir tidak dapat memprediksi dan mengatur hal – hal yang akan datang. Hariyanto dan Subekti (2019) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor penting dalam mendorong mahasiswa untuk berprestasi. Akan

tetapi, jika kecemasan yang dialami mereka berlebihan, justru menghambat atau menghalangi mereka untuk memberikan usaha terbaik mereka untuk berprestasi.

Kecemasan merupakan suatu hal yang umum dialami oleh manusia dalam kehidupan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dirasakan dalam diri individu yang diasosiasikan dengan keadaan yang tidak pasti. Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM IV-TR; *American Psyciatric Assosiation*), terdapat tujuh macam kecemasan yang berbeda. Salah satunya adalah kecemasan sosial.¹ Kecemasan sosial didefinisikan sebagai sekumpulan perilaku yang berkaitan dengan ketakutan pada kondisi sosial dan performa sosial yang dirasakan akan memalukan dan mencakup beberapa situasi seperti berbicara didepan umum, figur otoritas atau menarik diri dari interaksi bersama orang yang tidak dikenal, makan dan minum didepan banyak orang, serta menunjukkan perilaku asertif dengan individu yang berbeda. Clark dan Wills mengungkapkan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan akan evaluasi negatif, eksposur dan pengindaran sosial (bersembunyi). Kecemasan sosial akan membuat individu berpikir bahwa orang lain sedang melihat, menilai dirinya dan mengamati secara negatif atau buruk pada dirinya maupun kegiatan yang sedang dilakukan. Dengan kata lain kecemasan sosial merupakan ketakutan seseorang akan dievaluasi negatif oleh orang lain yang dapat menimbulkan rasa malu, tidak mampu, depresi dan penghinaan.

Beberapa gejala, aspek dan faktor kecemasan menurut Acocella dan Calhoun (1995) menambahkan 3 aspek kecemasan yakni a) Reaksi Emosional yaitu kaitannya pada persepsi individu, sehingga akan memberi pengaruh pada psikologis individu seperti, perasaan sedih, perasaan keprihatinan, ketegangan, mencela diri sendiri atau orang lain, b) Reaksi Kognitif yaitu kaitannya pada kemampuan berpikir jernih individu dalam penyelesaian sebuah masalah. Hal ini tentu dapat memunculkan rasa kekhawatiran dan ketakutan individu. c) Reaksi Fisiologis yaitu berkaitan dengan reaksi tubuh individu terhadap sumber-sumber kecemasan seperti ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berhubungan dengan sistem syaraf yang mampu mengendalikan otot dan kelenjar tubuh sehingga memunculkan reaksi seperti jantung yang berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat hingga tekanan darah yang meningkat Kusmaedi (2020).

Penyesuaian di perguruan tinggi yang sukses dapat dilihat salah satunya dari keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas di universitas, kesejahteraan psikologis mereka, dan performa akademik yang baik (Mutambara & Bhebe, 2012). Peneliti akan melakukan pengumpulan data awal mengenai proses adaptasi mahasiswa baru di perguruan tinggi yaitu kepada mahasiswa angkatan 2022-2023 dalam proses perwalian akademik. Pengumpulan data ini dilakukan selama proses perwalian pada bulan Agustus hingga Oktober 2022 dengan proses tanya jawab kepada mahasiswa mengenai penyesuaian diri mereka selama berkuliah maupun kendala yang dialami. Apakah berdasarkan hasil pengumpulan data awal ini, sebagian besar

mahasiswa baru tampak telah banyak terlibat dalam berbagai aktivitas di universitas seperti kelompok bakat minat, kelompok diskusi, maupun menjadi panitia dalam berbagai kegiatan di kampus. Selain itu, sebagian mahasiswa melaporkan bahwa mereka sudah mulai merasa nyaman dan betah tinggal di Jombang maupun belajar di Universitas Darul Ulum Jombang. Beberapa mahasiswa juga melaporkan bahwa mereka telah memiliki teman dekat yang saling membantu dalam proses penyesuaian di universitas. Di sisi lain, terdapat beberapa mahasiswa baru menyatakan bahwa mereka menemui kesulitan dalam proses penyesuaian mereka di perguruan tinggi. Adapun keluhan-keluhan yang disampaikan oleh mahasiswa di antaranya adalah mahasiswa merasa kurang mampu mengerjakan tugas-tugas di perkuliahan, kurang memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah.

B. Rumusan Masalah

Kecemasan sosial masuk dalam kategori Kecemasan Realitas atau objektif, karena berkaitan dengan dunia luar dan nyata. Kecemasan sosial (*Social Anxiety*) diartikan sebagai tendensi menjadi gelisah dalam situasi sosial yang disebabkan karena ketakutannya mendapat malu, atau dinilai negatif oleh orang lain (Antony & Swinson, 2008). Situasi sosial yang dimaksud meliputi 2 situasi yaitu situasi performa (*performance situation*) dan situasi interaksi sosial. Menurut *American Psychiatri Association* (APA) situasi performa merupakan situasi dimana individu menjadi pusat perhatian, penilaian, dan pengamatan orang lain. Sedangkan situasi interaksi sosial merupakan situasi dimana individu harus melakukan interaksi sosial

dengan orang lain yang dikenal maupaun belum dikenalnya (Suryaningrum, 2016). Kecemasan Sosial menurut *American Psychiatri Association* (APA) adalah ketakutan yang menetap terhadap satu atau lebih situasi sosial yang terkait dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina.

Menurut Choirudin (2015) Penyesuaian diri yang baik tidak akan dapat tercapai apabila kehidupan orang tersebut benar-benar terhindar dari tekanan, kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam, dan orang tersebut mampu untuk menghadapi kesukaran dengan cara objektif serta berpengaruh bagi kehidupannya, serta menikmati kehidupannya dengan stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja, dan berprestasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kecemasan sosial mahasiswa baru di lingkungan kampus. Bagaimana tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru di lingkungan kampus. Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan sosial dan tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru di lingkungan kampus?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yaitu ingin menganalisis apakah terdapat hubungan antara kecemasan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Darul ‘Ulum Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai hubungan antara kecemasan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di lingkungan kampus dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan disiplin ilmu psikologi sosial dan psikologi Pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu sarana mengatasi masalah dalam penyesuaian diri dengan melibatkan unsur kecemasan sosial agar proses penyesuaian diri lebih lancar dan praktis.
- b. Bagi calon peneliti, penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian dengan tema penyesuaian diri.