

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk kemajuan di masa depan, dan perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan paling tinggi dalam menimba ilmu untuk mengembangkan potensi agar menjadi individu yang berkualitas di masa depan (Papilaya & Huliselan, 2016). Menimba ilmu menjadi salah satu kunci untuk kemajuan dan pembangunan pada masa depan, seseorang yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi biasanya disebut sebagai mahasiswa (Sihombing, 2020).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah salah satu komponen sistem pendidikan universitas yang berkompetisi dengan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kapasitas intelektual (Papilaya & Huliselan, 2016). Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun (Seffila, 2023).

Pada masa kini banyak mahasiswa yang melanjutkan pendidikan di luar daerah asal, sehingga mengharuskan mahasiswa untuk meninggalkan rumah dalam periode waktu tertentu untuk menyelesaikan studinya (Dityo & Satwika, 2023). Mahasiswa yang menjalani kehidupan perkuliahan jauh dari kampung halaman dapat disebut sebagai mahasiswa rantau, mahasiswa rantau dapat didefinisikan sebagai seseorang yang memilih untuk menjalani perkuliahan di kota perantauan,

sehingga mengharuskan mahasiswa untuk tidak tinggal di rumah selama ia melangsungkan perkuliahannya (Halim & Dariyo, 2016).

Mahasiswa yang merantau memiliki beberapa tujuan, namun seringkali alasan mahasiswa merantau adalah untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang lebih baik terutama bagi mahasiswa. Menurut Santrock (dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012) fenomena mahasiswa merantau sebagai proses untuk meningkatkan kualitas pendidikan, serta bentuk usaha dalam membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bisa bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Menjadi mahasiswa rantau tentunya memiliki tantangan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan perantau (Trinanda & Selviana, 2019). Mahasiswa rantau akan menghadapi tantangan-tantangan seperti penyesuaian lingkungan yang baru dengan ketidakhadiran orang tua, perbedaan hubungan pertemanan dan komunikasi yang berbeda (Hurlock dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012). Adanya tuntutan dari lingkungan dan akademik yang menimbulkan perasaan negatif pada mahasiswa rantau (Khoirunnisa & Ratnaningsih 2016). Merasakan kekhawatiran pada diri sendiri dan munculnya rasa homesick (Wahyuni & Ningindah, 2023). Permasalahan-permasalahan pada mahasiswa rantau seperti berada jauh dari keluarga ditambah dengan penyesuaian lingkungan baru, hubungan pertemanan yang berbeda dengan sebelumnya, tuntutan lingkungan dan hidup sendiri mengakibatkan munculnya perasaan negatif seperti rasa kurang percaya diri, kemandirian dan sulit menentukan tujuan dalam hidup sehingga mengakibatkan mahasiswa merasa sedih

dan kurang bahagia yang mengakibatkan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau menjadi rendah (Utami & Pratisti, 2018).

Menurut Ryff (1995), mendefinisikan *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang dapat menerima diri dengan baik, mampu melakukan jaringan sosial yang baik, dapat mengatur lingkungan, adanya arah yang jelas untuk masa depan dan mampu menerima dirinya dengan baik.

Masalah *psychological well-being* masih menjadi masalah umum yang terjadi pada setiap individu salah satunya mahasiswa rantau. Dari hasil penelitian yang dilakukan Santoso dan Wibowo (2024) terhadap mahasiswa rantau pasca pandemi yaitu terdapat sebanyak 48,5% atau 97 mahasiswa rantau tergolong pada kelompok tingkat *psychological well-being* sedang, 28,0% atau 56 mahasiswa rantau tergolong pada kelompok tingkat *psychological well-being* rendah, dan 4,0% atau 8 mahasiswa rantau tergolong pada kelompok tingkat *psychological well-being* sangat rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dityo dan Satwika (2023) pada mahasiswa perantauan didapatkan hasil data yaitu 40,00% atau 28 mahasiswa perantauan tergolong pada kelompok tingkat *psychological well-being* yang sedang, 25,71% atau 18 mahasiswa rantau tergolong pada kelompok *psychological well-being* yang rendah, dan 4,28% atau 3 mahasiswa perantau tergolong pada kelompok tingkat *psychological well-being* sangat rendah.

Sesuai dengan fenomena yang terjadi dilapangan melalui wawancara yang dilakukan peneliti kepada 11 subjek dengan kriteria mahasiswa rantau pada tanggal 10 Oktober 2023. Peneliti menggunakan aspek-aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1995). Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil yaitu pada

aspek penerimaan diri terdapat 8 dari 11 subjek mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya sendiri dengan dikelilingi perasaan bersalah sehingga subjek belum secara puas menerima diri atau penerimaan diri yang rendah. Pada aspek kedua hubungan positif dengan orang lain juga didapatkan 8 dari 11 subjek merasa sulit menyesuaikan diri dengan orang lain disekitarnya, tidak mudah percaya dengan orang lain, kurang terbuka atau menutup diri sehingga subjek merasa mudah tersinggung dengan perkataan orang lain, sehingga hubungan dengan orang lain menjadi lebih kaku dan dingin.

Pada aspek ketiga otonomi terdapat 9 dari 11 subjek merasa kurang percaya diri, tidak dapat mengutarakan pendapatnya karena merasa tidak memiliki kemampuan untuk memilih, selain itu sulit dalam mengambil keputusan dalam diri sendiri dan merasa tidak puas dengan apa yang telah terjadi, hal tersebut mengakibatkan subjek cenderung bergantung pada orang lain atau kurangnya kemandirian. Selanjutnya pada aspek keempat penguasaan lingkungan terdapat 9 dari 11 subjek belum mampu mengatasi tekanan-tekanan yang berada di lingkungannya, dan sulit mengontrol lingkungan sehingga merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas yang berarti bagi dirinya. Pada aspek kelima yaitu tujuan hidup didapatkan 8 dari 11 subjek memilih menjalani hidup dengan apa adanya, bahkan kurang memahami arah kehidupannya, dan belum sepenuhnya memiliki tujuan atau target kedepannya sehingga terkadang subjek sulit menerima tantangan baru. Pada aspek keenam pertumbuhan pribadi terdapat 9 dari 11 subjek merasa sulit terbuka dan berkembang, takut untuk mengutarakan pendapat, sulit menghadapi tantangan atau pengalaman yang baru dan menimbulkan sikap yang kurang percaya diri. Dari

pernyataan-pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* kepada 11 subjek maka didapatkan hanya 2 subjek yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi. 9 subjek lainnya menunjukkan perilaku yang mengarah pada *psychological well-being* yang rendah, sehingga mahasiswa perantau yang diwawancarai sebagian besar berada pada *psychological well-being* yang cenderung rendah.

Para mahasiswa yang merantau harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat, mandiri dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi, yang akan membantu mereka dalam menyerap ilmu dengan baik (Sitorus & Warsito dalam Angraini & Rahardjo 2023). Sebagai mahasiswa rantau dengan tanggung jawab yang besar diharapkan untuk dapat menerima diri dengan baik, menciptakan kemandirian sehingga dapat menemukan serta mengembangkan potensi dalam diri mahasiswa untuk masa depannya (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

*Psychological well-being* yang tinggi pada mahasiswa rantau akan memberikan dorongan pada mahasiswa rantau dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan dapat mengatasi tuntutan akademik (Kurniasari., dkk, 2019). Adanya *psychological well being* dalam diri seseorang membuat individu mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar dan pencapaian prestasi (Chow.,dkk, 2007). Sejalan dengan pendapat Caffo, Belaise, Forresi, dan Emilia bahwa adanya *psychological well being* dalam diri individu memungkinkan individu untuk mengetahui potensinya, dan mengalami hidup yang lebih bermakna. Sedangkan, mahasiswa rantau yang memiliki

*psychological well-being* yang rendah cenderung kurang memiliki arah dan target dalam hidupnya, belum memiliki tujuan yang jelas dan membiarkannya mengalir apa adanya. Masa transisi yang dialami oleh mahasiswa, terutama bagi mahasiswa rantau, dapat membuat mereka merasa kesepian dan mengalami masalah di perantauan (Afrilia & Siregar, 2024). Hal ini dapat menyebabkan masalah psikologis seperti rasa terabaikan, persepsi rendah diri, dan stres. Sejalan dengan pendapat Santoso dan Wibowo (2024), individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah cenderung kurang mampu dalam mengatur kendali dirinya terhadap pengaruh dari luar dirinya sehingga mudah terpengaruh oleh orang lain dan terjerumus pada hal negatif. Tingkat *psychological well-being* yang rendah pada mahasiswa rantau dapat memberikan dampak yang cukup serius pada mahasiswa rantau. Menurut Ryff (2008), sikap rasa kurang percaya diri, sulit terbuka, kurang memiliki arah dan tujuan hidup, mengandalkan yang lain, belum memiliki arah hidup yang jelas, dan kesulitan dalam interaksi sosial menunjukkan *psychological well-being* yang rendah pada individu.

Para mahasiswa yang merantau diharapkan harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat, mandiri dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi, yang akan membantu dalam menyerap ilmu dengan baik (Sitorus & Warsito, 2013). Meskipun banyak mahasiswa perantau yang berhasil mengatasi tantangan selama masa transisi, kenyataannya adalah bahwa ada banyak yang tidak berhasil menghadapi masalah dan tantangan dalam kondisi penuh tekanan tersebut yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa (Hasibuan dalam Angraini & Rahardjo, 2023). Hal ini berkaitan dengan hasil wawancara

peneliti, dimana sebagian besar mahasiswa rantau merasakan adanya kesulitan dalam menghadapi tantangan-tantangan selama di perantauan, yang dimana memberikan dampak pada sikap dan perasaan mahasiswa sehingga mengakibatkan sikap yang kurang percaya diri, merasa tidak puas, dan mudah terpengaruh sehingga memilih menjalani hidup dengan apa adanya atau belum sepenuhnya memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya.

Berdasarkan paparan diatas, ditemukan adanya kesenjangan pada harapan dan kenyataan dari *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, hal tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Ryff dan Singer (2008), terdapat dua faktor yang memengaruhi *psychological well-being* yaitu faktor psikososial dan faktor demografis. Faktor psikososial berkaitan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping, dan spiritualitas. Sementara itu, faktor demografis berkaitan dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Berdasarkan hasil penelitian lain, menurut Adeyemo dan Adeleye (2008) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yaitu yaitu kecerdasan emosional dan efikasi diri (Adeyemo & Adeleye, 2008). Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor penting dalam *psychological well-being* (Shulman & Hemenover, 2006).

Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara terdapat ungkapan bahwa subjek merasa belum bisa menerima diri dan mengontrol emosi dengan baik, kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, lebih memilih menyendiri atau menutup diri dan kurangnya rasa percaya diri, hal ini cenderung sebagai ekspresi pada aspek kecerdasan emosional. Berdasarkan beberapa faktor yang

mempengaruhi *psychological well-being*, maka peneliti memilih kecerdasan emosional untuk dijadikan sebagai variabel X dalam penelitian ini.

Menurut Goleman (2001), mendefinisikan kecerdasan emosional mengarah pada kemampuan individu untuk mengamati perasaan dan emosi dalam dirinya dan orang lain, mampu memotivasi dirinya, dapat mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengamati perasaan dan emosi dalam diri dan orang lain, membedakan dan menentukan informasi yang tepat untuk membentuk pikiran dan perilaku seseorang (Salovey & Mayer, 1990). Menurut Goleman (2001), terdapat lima aspek kecerdasan emosional yaitu, mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Menurut hasil penelitian Adeyemo dan Adeleye (2008), mengatakan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan dengan beberapa variabel penelitian psikologis, termasuk kecerdasan emosi. Keadaan emosi pada mahasiswa rantau sering kali muncul seperti marah, emosi yang tidak terkontrol, kecewa dengan persoalan yang telah terjadi, adanya kekhawatiran masa depan, dan merasakan kesepian karena tidak tinggal bersama keluarga. Hal ini diakibatkan dari adanya tantangan-tantangan yang muncul dari dalam diri subjek seperti tuntutan untuk hidup mandiri dan hubungan dengan orang lain dan lingkungan sehingga mahasiswa cenderung merasa sedih dan kurang bahagia yang mengakibatkan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau menjadi rendah (Utami & Pratisti, 2018).

Masa ini dimana emosi yang dimiliki mahasiswa tidak stabil, sangat kuat, tampak rasional, tidak terkendali, dan dapat berubah, sehingga di dalam berinteraksi dengan orang lain dapat menimbulkan konflik. Oleh karena itu *psychological well-being* dibutuhkan oleh setiap individu, tak terkecuali mahasiswa. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* dikatakan dirinya tidak hanya terus menerus merasa sedih atau terus menerus merasa bahagia, dengan kata lain orang tersebut memiliki keseimbangan antara emosi positif dan negatif (Distina & Kumail, 2019).

Individu yang cerdas secara emosional dan mahir dalam mengatasi kesulitan emosional lebih cenderung bahagia dan memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Wang, Zou, Zhang, & Hou, 2019). Individu dengan pengelolaan emosi yang tinggi dan mampu mengendalikan emosinya dengan baik, demikian akan cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer 1999). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dinda., dkk 2024) yang menunjukkan korelasi positif yang kuat dan signifikan antara kecerdasan emosional dan *psychological well-being*. Temuan menunjukkan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang lebih tinggi cenderung memiliki emosi positif dan perasaan menyenangkan, sedangkan individu dengan *psychological well-being* yang lebih rendah cenderung memiliki emosi negatif dan perasaan yang kurang menyenangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Rahmawati, Handarini, dan Triyono (2017), menemukan bahwa hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dan *psychological well-being*. Dengan demikian, nilai *psychological well-being* lebih baik sebanding dengan kecerdasan emosi yang lebih baik. Selain itu,

penelitian Cameli (dalam Aziz, 2022) menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosi dan *psychological well being*. Hal ini disebabkan fakta bahwa orang dengan kecerdasan emosional tinggi akan lebih berhati-hati dan lebih baik dalam menyelesaikan konflik dibandingkan dengan orang dengan kecerdasan emosional rendah. Kecerdasan emosional membuat individu berpikir logis dan membuat keputusan dengan cara dan waktu yang tepat, untuk meningkatkan *psychological well-being* individu.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti merumuskan rumusan masalah, terkait apakah terdapat hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini dapat memberika wawasan dan petunjuk untuk pengembangan pengetahuan di bidang ilmu psikologi, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang klinis dan perkembangan, khususnya terkait kecerdasan emosional dalam hubungannya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

## b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara ilmiah untuk memahami hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, untuk dapat meningkatkan *psychological well-being* melalui peningkatan kecerdasan emosional pada mahasiswa rantau.