

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia menjadi salah satu negara dengan berbagai kebudayaan, sebagian besar sukunya memiliki kebudayaan merantau. Maka merantau sudah menjadi salah satu kebudayaan Indonesia (Marta, 2014). Siapa saja dapat merantau, dengan tujuan beraneka ragam. Pada dasarnya, mahasiswa memilih merantau untuk memperoleh pendidikan lebih lanjut (Ridha, 2018). Mahasiswa merantau menurut Marta (2014) adalah mahasiswa yang pergi keluar kota atau daerah asal untuk menempuh pendidikan. Selain itu merantau menjadi salah satu sarana proses interaksi manusia satu sama lain. Bentuk interaksi yang dilakukan misalnya membaaur dengan lingkungan sosial. Hal ini mengartikan manusia harus membaaur dan berinteraksi, begitu juga dengan mahasiswa (Pasaribu, 2016).

Peraturan Pemerintah RI No 30 Tahun 1990 mendefinisikan mahasiswa sebagai seseorang yang terdaftar dan mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Tahun 2019, jumlah pemuda di Indonesia diperkirakan sebanyak 64,19 juta jiwa atau satu perempat dari total seluruh penduduk. Menurut distribusi wilayah 55,28% berada di Pulau Jawa. Menurut Hediati dan Nawangsari (2019) apabila dikaitkan dengan pendidikan, data ini bisa mengisyaratkan banyaknya pemuda yang merantau dari daerah asalnya untuk melanjutkan pendidikan. Sebagian besar mahasiswa yang terdaftar, berada pada fase dewasa awal.

Dewasa awal menurut Hurlock (1991) adalah masa dimana individu berusia 18 - 40 tahun. Masa ini memiliki beberapa ciri yaitu masa keterasingan sosial, ketegangan emosi yang sering dikaitkan dengan ketakutan, kecemasan, dan penyesuaian diri dengan gaya hidup baru. Sesuai pendapat Ridha (2018) mahasiswa dewasa awal yang merantau akan menemukan perbedaan situasi dan kondisi di perantauan. Tanggung jawabnya dipandang lebih besar karena masuk dalam periode penyesuaian diri. Dimana ketergantungan terhadap orang lain secara sosiologis, ekonomis, dan psikologis mulai berkurang (Hurlock, 1991).

Menurut Hediati dan Nawangsari (2019) mahasiswa dewasa awal yang merantau juga memiliki permasalahan lain seperti kurang percaya diri, khawatir mendapat nilai buruk, kecenderungan kecemasan sosial untuk menjalin hubungan baru yang mengakibatkan seseorang menutup diri, kesulitan mengatur keuangan, dan *homesick*. Dari banyaknya permasalahan mahasiswa dewasa awal yang merantau, kecenderungan kecemasan sosial menjadi salah satu permasalahan yang menonjol. Hal ini didasari oleh teori Hurlock (1991) yang mengatakan, pada mahasiswa dewasa awal yang merantau akan mengalami penyesuaian baru seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan dan komunikasi, dan penyesuaian terhadap norma sosial di lingkungan baru.

Apabila permasalahan mahasiswa rantau tidak dapat diatasi dengan baik, maka akan mempengaruhi peran dan kewajiban mahasiswa karena menjadi penghambat dalam pembelajaran akademik dan bersosial (Jatmiko, 2017). Oleh karena itu, kecenderungan kecemasan sosial dipandang sebagai permasalahan yang lebih menonjol pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

Kecemasan dibedakan menjadi kecemasan menyeluruh, fobia spesifik, kecemasan sosial, dan agorafobia. Dari beberapa bentuk kecemasan, salah satunya adalah kecemasan sosial (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai perasaan cemas atau khawatir untuk diamati, dihina, dan dipermalukan ketika berada dalam situasi lingkungan sosial.

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial memiliki beberapa aspek diantaranya adalah (1) Ketakutan akan evaluasi negatif atau *Fear of Negative Evaluation* (2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi baru atau interaksi sosial dengan orang asing atau *Social Avoidance and Distress-New* (3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal atau *Social Avoidance and Distress-General*.

Pada hakikatnya mahasiswa diharapkan dapat melakukan peran di lingkungan sosial dengan efektif tanpa rasa cemas atau takut (Thalib, 2016). La Greca dan Lopez (1998) berpendapat apabila kecemasan sosial dapat ditekan, maka seseorang dapat mengembangkan hubungan interpersonal. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial. Sehingga dapat menempatkan diri saat menghadapi berbagai tugas dan tuntutan di dalam atau diluar kampus (Fauziah, 2015). Akan tetapi pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa dewasa awal yang merantau dapat melakukan perannya dengan efektif dan baik.

Dibuktikan dengan penelitian Stein dan Steisn (2008) yang menyebutkan pada usia 20 tahun kecemasan sosial meningkat sebanyak 80%. Berdasarkan data *National Institute of Mental Health* (NIMH) orang dewasa yang mengalami kecemasan sosial, diperkirakan 29,9% gangguan berat, 38,8% sedang dan ringan 31,3%. Selaras dengan penelitian Boky 2013, diketahui 43,6% subjek mengalami kecenderungan kecemasan tingkat sedang – ringan. Rentang usia 18 - 40 tahun paling banyak mengalami kecemasan (Boky, 2013).

Selain itu juga didapatkan data wawancara yang dilakukan dengan 10 subjek pada 16 Oktober 2023. Menggunakan aspek (1) ketakutan akan evaluasi negatif (2) penghindaran sosial dan rasa tertekan pada situasi baru atau interaksi sosial dengan orang asing (3) penghindaran sosial dan rasa tertekan secara umum saat berinteraksi dengan orang yang sudah dikenal oleh (La Greca & Lopez, 1998).

Menurut aspek pertama, 9 dari 10 subjek merasa takut akan adanya evaluasi negatif. Mereka merasa bahwa dirinya tidak mampu bergaul, memiliki harga diri dan penilaian diri yang rendah, kebiasaan mengkritik diri sendiri, juga merasa terus diperhatikan orang disekitarnya. Sehingga subjek merasa takut akan adanya evaluasi negatif dari orang lain.

Berdasarkan aspek ke-2, seluruh subjek merasa adanya tekanan pada situasi baru atau interaksi dengan orang lain. Rata-rata subjek merasa *culture shock* dan beberapa yang lain kesulitan berkomunikasi karena perbedaan bahasa. Subjek merasa memiliki harga diri rendah, takut dipermalukan, ditolak, dan takut dihakimi atau disalahkan ketika mengobrol dengan teman-temannya. Hal ini membuat mereka sulit berinteraksi di lingkungan baru seperti kampus, kos, dan tempat main.

Selain itu mayoritas subjek merasa canggung berbicara dengan orang asing yang baru ditemui. Sehingga memilih untuk menjauhi lingkungan sosialnya. Apabila tekanan dari lingkungan sosial cukup tinggi, mereka akan berdiam diri di kos untuk menghilangkan rasa gelisah. Selanjutnya menurut aspek 3, beberapa subjek tetap memilih untuk menghindar walaupun dengan orang yang sudah dikenal. Beberapa subjek merasa belum memiliki keterikatan dan rasa percaya walaupun dengan orang yang sudah mereka kenal di perantauan.

Dari data wawancara dengan 10 subjek diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar merasakan adanya kesesuaian dengan ke-3 aspek kecemasan sosial. Subjek merasa takut untuk diberi evaluasi negatif, melakukan penghindaran dan rasa tertekan pada situasi baru, dan juga melakukan penghindaran dan rasa tertekan pada situasi yang sudah dikenal.

Selain itu, didapatkan bahwa bentuk kecemasan sosial yang timbul pada subjek mahasiswa dewasa awal merantau dalam penelitian ini, bukanlah kecemasan sosial yang sudah menjadi gangguan atau *disorder*. Akan tetapi, hanya berupa perilaku yang mengarah pada bentuk kecemasan sosial, disebut sebagai kecenderungan kecemasan sosial. Selaras dengan Tajuddin dan Haeniar (2019) fenomena kecemasan sosial terjadi, karena setiap orang memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah kecemasan. Tetapi tingkat kecemasan sosial setiap orang akan berbeda. Kecenderungan kecemasan sosial dapat diartikan sebagai perilaku yang cenderung merujuk pada bentuk kecemasan sosial. Seperti rasa takut dipermalukan, ditolak, takut disalahkan, menjauhi lingkungan sosial, malu dan canggung untuk berbicara dengan orang asing.

Dari data diatas, didapatkan bahwa banyak mahasiswa merantau yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial. Hal ini menimbulkan dampak negatif yang mencakup banyak hal. Kecenderungan kecemasan sosial mengganggu keberfungsian individu karena menyebabkan kemunduran karier, dan terhambatnya pekerjaan. Selain itu mengakibatkan seseorang menjauhi lingkungan sosial, berpikir negatif, ketegangan ketika melakukan berinteraksi sosial, dan menghambat seseorang menyelesaikan tugas akademik (Nevid, Rathus, & Greene, 2014).

Faktor yang mempengaruhi kecenderungan kecemasan sosial beraneka ragam. Menurut Tajuddin dan Haeniar (2019) kecenderungan kecemasan sosial berawal dari ketakutan berlebih terhadap penilaian orang lain. Sedangkan Iancu, Bodner, dan Zion (2015) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial disebabkan oleh harga diri, efikasi diri, ketergantungan dan kritik diri. Dari pendapat tersebut diketahui salah satu penyebab kecemasan sosial adalah harga diri.

Maka dari itu, harga diri dipilih sebagai variabel bebas atau independen, karena harga diri menjadi salah satu penyebab kecenderungan kecemasan sosial. Ketika melakukan wawancara, harga diri juga menjadi hal yang menonjol dan banyak disebutkan subjek. Iancu, Bodner, dan Zion (2015) juga memberi pendapat bahwa harga diri mengacu pada bagaimana seseorang mengevaluasi diri. Sebagaimana seseorang dapat menghargai, menyetujui dan mencintai diri sendiri. Seseorang dengan harga diri rendah, cenderung memikirkan kelemahan dan ketidakberdayaan diri, daripada berfokus pada kekuatan yang dimiliki. Evaluasi negatif inilah yang akan mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang yang dapat mengakibatkan timbulnya kecenderungan kecemasan sosial.

Rosenberg (1965) mengungkapkan definisi harga diri sebagai penilaian seseorang tentang diri sendiri, baik penilaian yang positif maupun negatif. Penilaian ini memperlihatkan seberapa besar seseorang memandang diri sendiri berharga dan mampu untuk melakukan aktivitas. Individu diharapkan memiliki harga diri positif, karena dapat membantu menghadapi permasalahan (Thalib, 2016).

Harga diri mempengaruhi cara pikir, tujuan hidup, emosi, bahkan mempengaruhi bagaimana individu dapat menikmati kehidupannya atau tidak. Dibandingkan dengan harga diri tinggi, harga diri rendah menunjukkan ketidakpastian, ketidakpercayaan diri, perasaan negatif dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri Fatima, Niazi, dan Ghayas (2017). Menurut Rosenberg (dalam Hanifah, 2019) harga diri memiliki 2 aspek, yaitu Penerimaan diri (*self competence*) dan Penghormatan diri (*self liking*) .

Dari uraian diatas maka dapat diketahui bahwa harga diri dan kecenderungan kecemasan sosial saling berkaitan. Mereka yang mempunyai harga diri tinggi akan lebih percaya diri dan mampu menghadapi berbagai kondisi. Harga diri tinggi pada akhirnya akan mengurangi kemungkinan munculnya perilaku kecenderungan kecemasan sosial (Hasanah, Faozi, & Fitriani (2023) . Harga diri memberi individu perasaan dicintai dan dihargai oleh orang lain. Ketika individu merasa tidak dihargai secara sosial, maka akan memiliki perasaan kurang terhubung dengan orang atau lingkungan disekitarnya. Menyebabkan munculnya rasa kesepian, rasa terisolasi, hingga kecenderungan kecemasan sosial (Fatima, Niazi, & Ghayas, 2017) .

Fatima, Niazi dan Ghayas (2017) juga membuktikan bahwa harga diri dapat mempengaruhi kecemasan sosial. Harga diri mempengaruhi tingkat kecemasan sosial sebanyak 72%. Diketahui harga diri dan kecemasan sosial memiliki hubungan yang negatif. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan merasakan kecemasan sosial lebih rendah daripada orang dengan harga diri yang rendah.

Sesuai hasil penelitian Tajuddin dan Haeniar (2019) harga diri memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan sosial. Hal ini, mendukung adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecemasan sosial. Berdasarkan latar belakang yang telah disusun diatas dapat dirumuskan sebuah permasalahan dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan tingkat kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dengan tingkat kecenderungan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan dan digunakan sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat dan mahasiswa khususnya pada bidang psikologi sosial - klinis.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber informasi bagi penelitian selanjutnya terlebih terkait dengan kecenderungan kecemasan sosial dan harga diri pada mahasiswa dewasa awal yang merantau.

2) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai media untuk menambah pengetahuan terkait kecenderungan kecemasan sosial yang dapat terjadi pada masa dewasa awal yang merantau.