

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Yogyakarta disebut sebagai Daerah Istimewa yang mencerminkan miniatur dari masyarakat Indonesia karena terdapat berbagai area wisata dan budaya menarik yang dapat mengambil hati pengunjungnya (Dessetyatun, 2016). Keistimewaan yang dimiliki Yogyakarta tidak hanya dari wisata dan budaya saja, melainkan menjadi impian bagi sejumlah besar siswa di Indonesia untuk melanjutkan pendidikan disana karena iklim, atmosfer, intelektual, dan kreativitas yang mendukung dan biaya hidup yang murah sebagai pemikat para siswa. Selain itu, terdapat beragam perguruan tinggi dengan kualitas yang sudah tidak perlu dipertanyakan lagi (Simatupang, Lubis dan Wijaya, 2015).

Perguruan tinggi di Yogyakarta yang beranekaragam membuat siswa memiliki banyak pilihan untuk rela merantau agar menjadi mahasiswa di kota tersebut (Devinta & Hendrastomo, 2015). Mahasiswa yang merantau atau biasa juga disebut mahasiswa perantau merupakan individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Budiman dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012). Aneka ragam budaya yang berbeda diberbagai perguruan tinggi di perantauan, salah satunya di Yogyakarta menjadikan status sebagai mahasiswa perantau bukan hal yang mudah

karena harus siap menghadapi perubahan - perubahan yang mempengaruhi kondisinya seperti pergantian tempat tinggal baru, berkurangnya waktu istirahat karena banyak tugas-tugas baru, perubahan bahasa, dan bertenggang rasa. Terdapat pula perubahan penyesuaian diri dengan lingkungan baru untuk lebih mandiri, berinisiatif, percaya diri, bekerja sama, dan harus optimis menjalani hari-hari di lingkungan baru (Difa, 2016). Optimisme yang ada dalam diri mahasiswa membuatnya mampu menghadapi berbagai persoalan di lingkungan tinggalnya dan jika terdapat permasalahan maka mahasiswa memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (Jannah, 2015).

Mahasiswa yang optimis memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat tinggal di berbagai situasi dengan baik sehingga dapat bertahan di perantauan untuk mencapai tujuan kelulusan dari perguruan tinggi dengan nilai yang memuaskan (Devinta & Hendrastomo, 2015). Menurut Shafira (2015) apabila mahasiswa perantau memiliki pesimisme maka tidak yakin dapat beradaptasi di lingkungan yang berbeda dari sebelumnya, merasa sedih, cepat rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, kesepian, tidak betah, dan ketidaksiapan untuk hidup mandiri. Goleman (2003) menyatakan perlunya optimisme karena apabila seseorang mendapat kesulitan maka dirinya akan memiliki harapan kuat untuk menyelesaikannya sehingga akan mampu diatasi dengan baik walaupun ditimpa banyak permasalahan yang kerap terjadi di kehidupannya. Dengan demikian, dibutuhkan optimisme dalam diri mahasiswa perantau agar mampu menghadapi

kesulitan di tempat tinggal barunya sehingga dapat meraih kesuksesan sosial dan pendidikannya.

Seligman (2006) mendefinisikan optimisme sebagai suatu pandangan seseorang yang positif secara menyeluruh terhadap setiap peristiwa di kehidupannya dan meyakini bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara yang pada akhirnya suatu saat nanti akan cepat berlalu. Menurut Kim, Hagan, Grodstein, Demeo, Devivo, dan Kubzansky (2017) optimisme adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu mengatasi setiap kejadian buruk yang menimpanya dan percaya bahwa kejadian-kejadian buruk tidak akan berlangsung lama ada di kehidupannya.

Berdasarkan survey yang dilakukan Nathania, Edwina, dan Fanuel (2018) memiliki mahasiswa perantau yang memiliki optimisme dalam dirinya yaitu sebanyak 63.24% dan pesimisme sebanyak 36.76% sehingga seseorang yang optimis mengerahkan upaya yang optimal dalam menjalankan perkuliahannya karena memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat beradaptasi di lingkungan perkuliahan. Hasil penelitian Lestari (2016) tentang keyakinan atau optimisme mahasiswa perantau yang dapat menjadikannya mampu menyesuaikan diri di lingkungan barunya yaitu tinggi atau 0 %, kategori sedang sebanyak 92.9 %, dan kategori rendah sebanyak 7.1 %. Hasil penelitian Amirza dan Rachmahana (2018) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kebahagiaan sehingga lebih optimis menjalani kehidupan di perantauan sebanyak 2,86% sangat rendah, 25,71% rendah, 45,71% sedang, 20% tinggi, dan 5,71% sangat tinggi. Artinya, dari data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa perantauan yang belum bisa

beradaptasi dengan lingkungan barunya, sehingga untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkanlah optimisme pada mahasiswa perantau.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa perantau di Yogyakarta pada tanggal 04 Oktober 2019 dengan 13 subjek menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Seligman (2006). Diperoleh 11 subjek yang mengatakan pada aspek *permanence* (menetap) subjek merasa tidak betah berada di lingkungan kosan karena penghuninya cenderung individual, di kampusnya subjek sulit untuk beradaptasi dengan teman baru maka membangun pertemanan karena hanya orang tersebut yang mau berteman dengannya bukan karena subjek merasa nyaman, subjek pesimis mendapatkan nilai yang bagus karena setiap kali belajar nilainya tetap tidak memuaskan, dan berpandangan bahwa kondisi ini akan terus dirasakannya sampai nanti. Diperoleh 9 subjek pada aspek *pervasiveness* (meresap) subjek subjek menganggap bahwa teman-temannya hanya memanfaatkannya saja, subjek merasa terasingkan ketika terdapat tugas kelompok di kampus, subjek tidak fokus mendengarkan dosen ketika merasa kesepian di perantauan, dan tidak yakin mampu melewati hari demi hari dengan kejadian buruk yang menyimpannya tersebut. Diperoleh 10 subjek pada *personalization* (kepribadian) subjek mengatakan jika nilai kuliahnya bagus maka itu hanya kebetulan saja, apabila ada teman kampus yang mengajak ngobrol itu karena ada teman lain disampingnya dan subjek bisa mengerjakan tugas kelompok karena ada teman lain yang lebih pintar darinya. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki permasalahan optimisme yang dilihat dari aspek-aspek

yang dikemukakan Seligman (2006) yaitu *permanence* (menetap), *pervasiveness* (meresap), dan *personalization* (kepribadian).

Harapannya mahasiswa perantau memiliki optimisme dalam dirinya agar yakin bahwa dirinya mampu untuk beradaptasi di lingkungan baru, fokus belajar, dan mengapai kesuksesan akademik (Jannah, 2015). Menurut Nathania, dkk. (2018) mahasiswa perantau yang memiliki optimisme akan menunjukkan kepercayaan di dalam dirinya dengan memandang setiap kejadian buruk adalah kejadian yang bersifat sementara dan menjadikannya pembelajaran untuk lebih baik lagi diwaktu berikutnya seperti nilai yang buruk dapat diperbaiki jika belajar lebih keras lagi dan lebih terbuka kepada orang lain agar memiliki banyak teman. Chang (2002) menyatakan bahwa optimisme merupakan unsur penting bagi keberlangsungan hidup seseorang (mahasiswa perantau) karena keyakinan yang dimiliki menjadikan seseorang akan terus berjalan sampai menuju pada tujuannya.

Seligman (2008) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Berdasarkan faktor-faktor tersebut peneliti memilih harga diri. Lebih lanjut, harga diri dijelaskan sebagai pandangan seseorang terhadap keseluruhan tentang dirinya sendiri. Menurut Neff (2011) pandangan tentang diri sendiri tidak hanya didapatkan melalui harga diri saja, melainkan didapati juga melalui seberapa besar seseorang memberikan belas kasih terhadap dirinya sendiri atau biasa disebut sebagai *self-compassion*. Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan menilai bahwa dirinya berharga dan lebih peduli dengan diri sendiri sehingga kepedulian terhadap diri sendiri menjadi bahan evaluasi yang

membuatnya optimis untuk mencapai kesuksesannya. Hal ini didukung hasil penelitian Mustajab (2017) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi optimisme. Hasil penelitian Sumay (2017) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan optimisme. Menurut hasil penelitian Adams (2007) secara keseluruhan *self-compassion* dapat menurunkan reaksi seseorang pada peristiwa negatif (pesimisme) dengan cara yang berbeda dan pada beberapa kasus menunjukkan adanya manfaat tertentu dibandingkan dengan harga diri. Oleh karena itu, *self-compassion* akan dipilih menjadi satu faktor dominan atau variabel bebas dalam penelitian ini.

Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu berbeda tempat dan subjek, dimana penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa perantau yang berada di Yogyakarta, sedangkan penelitian Sumay (2017) menggunakan subjek penderita HIV/AIDS di kota Makassar dan penelitian Mustajab (2017) menggunakan subjek penderita diabetes mellitus di Malang. Menurut Martono (2011) suatu permasalahan dapat diteliti dengan beragam subjek dan tempat penelitian, karena setiap subjek memiliki karakteristik tersendiri dan setiap tempat memiliki iklimnya sendiri yang membuat hasil penelitian antara satu peneliti dengan peneliti lainnya dapat dibedakan. Dengan demikian, penelitian ini ingin memberikan sumbangan kepada literatur akademis dengan menggunakan subjek dan tempat yang berbeda.

Self-compassion merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami berbagai

tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa kondisi tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011). Rubin (dalam Neff, 2003) menjelaskan *self-compassion* sebagai kemampuan seseorang dalam membandingkan pengalaman pribadinya dengan pengalaman orang lain, dimana seseorang memahami bahwa pengalaman seperti penderitaan sebagai dari kehidupan manusia yang mana masing-masing orang pantas untuk memberikan rasa belas kasih pada diri mereka sendiri. *Self-compassion* adalah cara positif seseorang untuk berurusan dengan dirinya sendiri ketika dihadapkan dengan kesulitan pribadi dan kesulitan dalam hidup sehingga seseorang memandang bahwa apa yang dialaminya merupakan hal yang wajar dialami pada setiap orang (Muris, Otgaar, Meesters, Heutz & Homborgh, 2019).

Self-compassion merupakan belas kasih terhadap diri sendiri bahwa setiap kejadian buruk yang menyimpannya sebagai bagian dari pengalaman hidup yang dirasakan setiap manusia pada umumnya (Neff dan Germer, 2012). Banyak variabel yang dapat berkorelasi dengan *self-compassion*, salah satunya adalah optimisme (Sumay, 2017). Walker dan Colosimo (2011) menyatakan bahwa seseorang (mahasiswa perantau) yang memiliki *self-compassion* akan memahami kondisi dirinya sendiri, menjaga diri sendiri, dan memandang setiap kesulitan bagian dari hidup siapapun sehingga lebih optimis menjalani kehidupannya dengan keyakinan bahwa dirinya mampu bertahan terhadap kesulitan, beradaptasi dengan masalah, dan terus berusaha untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya. Menurut Seppala (2014) seseorang yang tidak memiliki belas kasih terhadap diri sendiri akan memandang bahwa setiap kesulitan hanya

dirinyalah yang mengalami, menganggap orang lain lebih baik dari dirinya, dan merasakan kesedihan yang amat dalam karena menganggap dirinya tidak begitu berharga. Kondisi ini menjadikan seseorang pesimis untuk menghadapi segala kesulitan yang menghadangnya dengan mudah putus asa, sulit berusaha untuk menyelesaikan masalah, dan sulit terdorong untuk terus maju menggapai kesuksesannya (Carver, 2002). Hal ini didukung hasil penelitian Mustajab (2016) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 48.1% terhadap optimisme.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : “apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan optimisme pada mahasiswa perantau di Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang psikologi sosial maupun klinis, yang berhubungan dengan mahasiswa perantau khususnya tentang *self-compassion* dan optimisme

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan gambaran bagi mahasiswa perantau untuk lebih menunjukkan *self-compassion* yang ada dalam dirinya, sehingga optimisme yang dimilikinya akan meningkat dimana seseorang lebih meyakini dirinya mampu menghadapi berbagai situasi dikehidupannya.