

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk setiap individu. Pendidikan merupakan hal yang penting karena dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan juga bermanfaat untuk bekal di masa depan. Banyak dari masyarakat yang seringkali menempuh pendidikan jauh dari tempat tinggal mereka bahkan sampai ke luar negeri untuk menuntut ilmu setinggi mungkin. Indonesia sendiri memiliki banyak lembaga akademik yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan masyarakat agar masyarakat mendapatkan pendidikan yang layak. Ketika individu memilih untuk melanjutkan pendidikan di lingkungan lain yang jauh dari tempat tinggalnya, individu tersebut berhadapan dengan berbagai kemungkinan yang mungkin dialami di tempat baru. Ketika seseorang pindah dari tempat tinggal asalnya ke daerah lain pasti akan memunculkan perbedaan seperti perubahan lingkungan, kultur budaya, serta kondisi tempat tinggal (Marta, 2014).

Perubahan situasi yang terjadi dan cukup berbeda dari daerah asal dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman baik dari segi psikis maupun fisik. Hal ini membuat mahasiswa rantau tak jarang mengalami *culture shock* (keterkejutan budaya) karena harus menjalani hidup dengan budaya (Rachma, 2016). *Culture shock* merupakan tuntutan untuk menyesuaikan budaya yang berbeda pada level kognitif, perilaku, sosio-emosional dan psikologi (Goldstein & Keller, 2015). Ketika mahasiswa berada di lingkungan akademis baru maka akan mengalami *culture shock* karena adanya perbedaan budaya, perbedaan komunikasi dalam

penggunaan bahasa, cara belajar dan berinteraksi pada lingkungan baru (Aguilera & Guerrero, 2016).

Menurut Lingga dan Tuapattinaja (2012) mahasiswa rantau merupakan seorang pelajar yang sedang menuntut ilmu di suatu perguruan tinggi yang berada di luar daerah tempat tinggalnya. Menurut Santrock (dalam Anggraini, 2014) mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang tidak berasal dari daerah tersebut dengan tujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas Pendidikan yang lebih baik. Merantau berarti migrasi tetapi merantau adalah tipe khusus dari migrasi dengan konotasi budaya tersendiri, dari sudut psikologi merantau mengandung beberapa unsur, antara lain : meninggalkan kampung halaman dengan kemauan sendiri, untuk jangka waktu lama atau tidak, dengan memiliki tujuan, dan biasanya dengan maksud kembali pulang. Menurut Desmita (2009) ketika merantau seseorang perlu memiliki keberanian untuk bisa menghadapi lingkungan baru yang penuh dengan tantangan. Mahasiswa rantau dan mahasiswa yang bukan perantau akan memiliki tantangan yang berbeda dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi karena mahasiswa rantau akan menyelesaikan pendidikannya diluar daerah asalnya. Mahasiswa rantau mempunyai tantangan dalam beradaptasi dengan kebudayaan baru, lingkungan sosial baru serta proses pendidikan yang baru. Menurut Devinta, Hidayah dan Hendrastomo (2015) pelajar yang merantau dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang baru, ketika tinggal di lingkungan baru tersebut beragam tuntutan akan muncul seperti kemampuan untuk memahami budaya yang berlaku adanya perbedaan bahasa, tata cara dalam berhubungan dan perbedaan adat-istiadat.

Berdasarkan pengalaman dan pergaulan dengan beberapa mahasiswa rantau, ada beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau seperti sulit beradaptasi pada awal perkuliahan, sulit untuk mengatur kebutuhan sehari-hari karena hidup jauh dari keluarga, belum terbiasa dengan makanan khas di tempat yang baru, belum terbiasa dengan aturan yang berlaku di lingkungan setempat, terlebih lagi adanya masalah komunikasi karena faktor bahasa. Niam (2009) menjelaskan bahwa ada beberapa masalah yang muncul pada mahasiswa rantau seperti mengurus keperluan sehari-hari seorang diri, beradaptasi dengan lingkungan baru serta bertemu dengan teman-teman baru dengan latar belakang yang berbeda. Untuk mengatasi situasi dan masalah-masalah tersebut dibutuhkan proses penyesuaian diri yang baik. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang efisien, matang, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental dan frustrasi (Ali dan Asro, 2015).

- a. Penyesuaian diri menurut Ghufron dan Risnawati (2010) adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Individu dituntut untuk mampu mengatasi masalah-masalah yang muncul di lingkungan sekitar, masalah tersebut akan mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri pada lingkungan dan penyesuaian diri individu akan terbentuk dengan baik apabila masalah-masalah tersebut bisa diselesaikan dengan baik. Mangal (2019) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses individu untuk mempertahankan hidup dengan cara mempertahankan keseimbangan antara kebutuhan individu dengan keadaan yang mengakibatkan kepuasan

dari kebutuhan-kebutuhan tersebut menurun. Menurut Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses ketika individu mempunyai kematangan yang baik untuk merespon kebutuhan yang sedang dihadapi di suatu lingkungan tertentu. Desmita (2009) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses mental maupun perilaku pada individu untuk mampu mengatur kebutuhan, konflik, frustrasi serta ketegangan dalam dirinya. Sedangkan menurut Mangal (2019) Penyesuaian diri adalah proses untuk mempertahankan hidup seseorang dengan cara menjaga keseimbangan antara kebutuhannya dan kondisi yang bisa mempengaruhi kepuasan kebutuhan-kebutuhan tersebut. Haber dan Runyon (2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri bukan merupakan keadaan yang statis melainkan suatu proses. Menurut Schneider (1964) terdapat enam aspek pada penyesuaian diri antara lain : 1) Mampu mengontrol emosionalitas yang berlebihan, 2) Mampu mengatasi mekanisme psikologi, 3) Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi, 4) Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, 5) Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman, 6) Memiliki sikap yang realistis dan objektif.

Mahasiswa sebagai makhluk sosial diharapkan mampu berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa harus memiliki banyak relasi untuk lebih memudahkan proses belajar dan menjalani kehidupan. Mahasiswa rantau seharusnya mampu memperoleh kesuksesan dengan memiliki karakter yang kuat di setiap situasi, mampu menghadapi perubahan sosialisasi, serta mampu

mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Tetapi masih banyak mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri terutama di awal perkuliahan, hal tersebut dapat mempengaruhi proses belajar berlangsung. Seperti penelitian yang dilakukan Wintre dan Bowers (Zubir, 2012) pada salah satu Universitas di Kanada, didapatkan hasil bahwa dari total 944 mahasiswa terdapat 57,9% mahasiswa yang memperoleh gelar sarjana dan mampu menyelesaikan pendidikan, 9% diantaranya tetap terdata sebagai mahasiswa, sedangkan 33,1% tidak melanjutkan Pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Rozali (2014) di Universitas Esa Unggul Jakarta menjelaskan sebagian besar mahasiswa baru sulit menyesuaikan diri pada lingkungan, adanya ketakutan maupun kekhawatiran akan kegagalan, kurang yakin akan potensi yang dimiliki serta kurangnya teman mengakibatkan susahny memperoleh informasi. Keadaan tersebut sesuai dengan pernyataan Robinson (dalam Julia & Veni, 2012) bahwa mahasiswa baru belum terbiasa dengan masa perkuliahan dan menganggap hal tersebut sebagai pengalaman baru sehingga memunculkan ketidakyakinan akan kemampuan diri.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa rantau yang berasal dari luar Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada Selasa, 24 April 2023 terlihat mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Hasil wawancara tersebut mengacu pada aspek penyesuaian diri Schneiders (1964), terkait aspek kontrol terhadap emosi yang berlebihan, 2 dari 5

mahasiswa sulit mengontrol emosi dan mudah tersinggung terhadap orang lain. Kemudian dari aspek mekanisme pertahanan diri yang minimal, 3 dari 5 mahasiswa sulit dalam menyelesaikan suatu masalah untuk merubah suatu kondisi tertentu. Selanjutnya pada aspek frustrasi personal yang minimal, 4 dari 5 mahasiswa mengalami frustrasi yang mengakibatkan seorang individu tersebut mengalami kesulitan dalam berpikir. Aspek selanjutnya yaitu aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, 3 dari 5 mahasiswa sulit mempertimbangkan suatu masalah, mengontrol pikiran serta kesulitan dalam menyelesaikan suatu masalah. Kemudian dari aspek kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, 2 dari 5 orang sulit untuk belajar dari pengalaman masa lalu. Aspek yang terakhir yaitu sikap realistis dan objektif, 2 dari 5 orang sulit untuk berpikir rasional sehingga kesulitan untuk bersikap realistis dan objektif. Dari berbagai permasalahan yang dihadapi, mahasiswa rantau dituntut untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang baru. Penelitian Wijaya mengemukakan bahwa mahasiswa rantau cukup sulit untuk menyesuaikan diri, karena memiliki latar belakang yang berbeda dengan lingkungan baru. Lestari (2016) menjelaskan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang baik akan mudah dalam bergaul sehingga bisa lebih terbuka dalam lingkungannya. Berhasil atau tidaknya mahasiswa dalam pendidikan juga ditentukan dengan kemampuan penyesuaian diri, jika mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik maka proses belajar pun akan terasa lebih mudah. Seperti yang dijelaskan oleh Ali dan Asrori (2015) ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan baik maka masalah yang dihadapi seperti konflik mental dan frustrasi akan mudah teratasi, lingkungan pun

menjadi sehat. Tetapi pada individu yang mengalami kesusahan berinteraksi dengan lingkungan baru karena perbedaan latar belakang, maka akan mengalami gangguan psikologi dan rendah diri (Adiwaty & Fitriyah, 2015). Sementara itu, menurut Sharideh dan Goe (dalam Hutapea, 2014) ketika memiliki penyesuaian diri buruk, individu akan susah percaya diri, merasa kesepian, stress emosional, psikosomatik dan memiliki masalah komunikasi.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) antara lain : 1) Kondisi fisik, yaitu keadaan sistem tubuh yang sehat maupun tidak sehat akan mempengaruhi prosesnya penyesuaian diri pada individu, 2) Perkembangan dan kematangan, yaitu mencakup kemauan dan kematangan untuk berubah, kemampuan untuk mengatur diri, realisasi diri dan intelegensi, 3) Pendidikan, yaitu proses belajar dan latihan dari pengalaman untuk membantu individu dalam penyesuaian diri, 4) Kondisi lingkungan, yaitu keadaan lingkungan yang damai, tentram, penuh penerimaan dan dukungan, serta mampu memberikan perlindungan, sehingga mampu memperlancar proses penyesuaian diri pada individu. Faktor lingkungan mencakup, lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat, 5) Agama dan kebudayaan, yaitu individu yang memiliki agama dan kebudayaan yang baik akan membentuk penyesuaian diri yang baik.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan faktor lingkungan karena faktor lingkungan merupakan hal yang sangat penting terkait dengan proses penyesuaian diri. Seseorang yang berada dalam lingkungan baik, damai, tentram, penuh penerimaan mampu memberikan perlindungan maka akan memperoleh

penyesuaian diri yang baik. Dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan keluarga, sahabat maupun orang-orang disekitar, maka individu akan lebih mudah menyesuaikan diri. Seperti yang dijelaskan oleh Baron dan Byrne (2004) bahwa penyesuaian diri bisa terjadi apabila individu memperoleh dukungan sosial dari keluarga, kerabat maupun orang terdekat lainnya. Rosa (2020) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial terutama pada keluarga dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri dalam segala kondisi.

Dukungan sosial menurut King (2012) adalah informasi yang diperoleh dari orang lain untuk menunjukkan rasa cinta dan perhatian kepada individu dan bersifat berbalas. Cohen dan Hoberman (1983) mengatakan bahwa dukungan sosial bagi individu merupakan penyediaan bantuan dari individu lain berupa rasa nyaman, rasa cinta, waktu, material, informasi, penguatan, serta pengakuan. Brone dan Byrne (2003) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan jasmani dan psikologis individu dari keluarga, kerabat maupun orang disekitar. Selain itu Katz dan Kahn (2000) berpendapat, dukungan sosial adalah adanya perasaan positif seperti rasa perhatian dan kepercayaan dari orang lain yang mempunyai kedekatan dengan individu tersebut dan memperoleh bantuan dalam bentuk apapun.

Menurut Cohen dan Hoberman (1983) terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu, 1) *Tangible Support* (dukungan praktis), dukungan ini berupa bantuan nyata seperti bantuan fisik untuk menyelesaikan suatu permasalahan. 2) *Appraisal Support* (dukungan informasi), dukungan ini berupa bantuan yang

membantu individu dalam memahami kejadian. 3) *Self Esteem Support* (dukungan harga diri), dukungan ini berupa dukungan yang diperoleh orang lain terhadap perasaan kompeten yang dimiliki sehingga individu merasakan adanya perasaan positif akan dirinya. 4) *Belonging Support* (dukungan akan rasa memiliki), dukungan ini berupa dukungan dalam bentuk kepercayaan dan perhatian.

Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan baik harus didukung dengan orang-orang terdekat maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya, ketika individu tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar maka individu akan kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari. Hasil penelitian Rufaida dan Kustanti (2008) menyebutkan bahwa Ketika dukungan sosial dari orang sekitar kurang baik maka penyesuaian diri individu pun akan rendah. Umumnya penyesuaian diri akan mengkaitkan seseorang dengan lingkungan sekitarnya, individu berusaha untuk mengatur kebutuhannya, mengatasi permasalahan batin serta menyeimbangkan tuntutan yang berasal dari lingkungan tempat tinggalnya (Yustinus, 2006).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rufaida dan Kustanti (2017) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau dari Sumatera. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi juga penyesuaian diri mahasiswa rantau dari Sumatera. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunandar dan

Utami (2017) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Dari hasil penelitian tersebut berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orang tua maka penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau pun semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua kepada anaknya maka semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Kariimah (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Dari hubungan positif tersebut berarti dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi penyesuaian diri di perguruan tinggi dan semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah penyesuaian diri di perguruan tinggi. Budiyanto (2014) juga melakukan penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di lingkungan kampus pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Padjadjaran.

Dari uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini berisi kebermanfaatan penelitian dalam ranah pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial juga sebagai referensi terkait hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah untuk dapat memberikan informasi tambahan guna layanan intervensi tentang dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dan hasil penelitian dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang memiliki tema serupa.