

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh seseorang di tahun pertama kuliahnya. Pada awal menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan sifat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi, meliputi perbedaan kurikulum dan sistem pembelajaran, disiplin, serta hubungan antara mahasiswa dan dosen (Zubir dalam Maulina & Sari, 2018). Indianie (dalam Harijanto & Setiawan, 2017) menambahkan bahwa perbedaan sistem pengajaran di SMA dan perguruan tinggi, membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan harapan yang ditetapkan dari universitas.

Santrock (2014) menjelaskan bahwa masa transisi dari sekolah menuju ke perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, meliputi interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, ditambah pula dengan adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik, seperti memperoleh nilai yang baik. Ketika memasuki lingkungan baru mahasiswa perantau akan merasa kurang memiliki kelompok familiar dan tidak jarang mahasiswa perantau akan merasakan *stereotype*

yang kurang nyaman dari lingkungan baru (Thurber & Walton dalam Harijanto & Setiawan, 2017). Dari uraian tersebut diatas masalah yang dihadapi mahasiswa perantau bisa saja berhubungan dengan pergaulan dengan orang lain yang berada di sekitar tempat tinggal, pergaulan dengan mahasiswa lainnya di lingkungan universitas, dan adaptasi dengan lingkungan tempat tinggal seperti iklim, kebersihan, keamanan, dan kenyamanan.

Sebagian besar mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa memilih untuk melanjutkan studi ke universitas yang ada di pulau Jawa. Pada umumnya hal ini disebabkan oleh adanya anggapan bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa lebih memadai dari segi kualitas maupun kuantitas dibanding perguruan tinggi di luar Jawa. Mahasiswa perantau yang kuliah di tempat yang berbeda dari tempat asalnya secara sosial dan budaya banyak memunculkan dampak sosial psikologis yang biasa terjadi pada mereka yaitu kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru seperti perbedaan bahasa, nilai, kebiasaan di luar serta persoalan iklim, dan geografis menjadi hambatan utama (Niam, 2009).

Ketika seorang mahasiswa perantau dengan latar belakang budaya yang berbeda memasuki budaya Yogyakarta yang jelas berbeda dengan budaya asalnya sama saja dengan menghadapi individu tersebut dengan situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan keterkejutan, ketidaknyamanan serta kecemasan temporer tidak beralasan dalam diri individu yang berakibat pada terguncangnya konsep diri dan identitas budaya (Devinta, Hidayah, Hendrastomo, 2015). Pada tanggal 7 November

2018 peneliti pernah melakukan wawancara dengan mahasiswa perantau asal pontianak di kampus Mercubuana Yogyakarta. Hasil wawancara singkat tersebut mahasiswa mengatakan bahwa masalah yang dikeluhkan adalah kesulitan dalam proses adaptasi, harus dapat mengatur uang sendiri dan waktu, serta ada perasaan rindu akan suasana rumah. Saat timbul perasaan rindu akan keluarga, mahasiswa-mahasiswa tersebut hanya dapat memandangi foto atau berkomunikasi lewat telepon. Hal senada diutarakan oleh mahasiswa perantau asal Kendari yang mengatakan bahwa harus dapat mandiri misalnya pagi-pagi harus menyiapkan sarapan sendiri, harus dapat mengatur waktu dan keuangan, tidak jarang juga timbul perasaan *home sick*. Thurber dan Walton (2012) berpendapat bahwa kebanyakan mahasiswa yang merasakan hidup jauh dari rumah atau kampung halaman untuk pertama kalinya, mereka beresiko tinggi mengalami *home sick*. Hal tersebut menyebabkan beberapa kendala seperti ketidakinginan belajar, kehilangan minat dalam hidup, pikiran dan perasaan negatif seperti stress, frustrasi, emosi negatif, dll. Mahasiswa yang merasa *homesick* juga tidak dapat berkomunikasi secara baik dengan orang lain. Hal ini dapat mengancam kesehatan serta studi mereka (Mozafria & Tavafian, 2014),

Diener (2000) mendefinisikan *subjective well-being* adalah evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi yang bersifat kognitif meliputi bagaimana individu merasakan kepuasan dalam hidupnya. Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Individu dikatakan mempunyai

tingkat *subjective well-being* yang tinggi jika individu tersebut merasakan kepuasan dalam hidupnya, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah. Diener (2000) juga mengemukakan, bahwa ada beberapa komponen *subjective well-being*, yaitu: (a) kepuasan hidup menggambarkan bagaimana seorang individu mengevaluasi dan memberi penilaian pada hidupnya secara keseluruhan, (b) kepuasan domain kehidupan merupakan penilaian yang dibuat individu dalam mengevaluasi domain dalam hidup seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan fisik dan mental, (c) afek positif mengarah pada emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan dan kasih sayang, dan (d) afek negatif mengarah pada emosi yang tidak menyenangkan yang mewakili respon negatif terhadap pengalaman-pengalaman yang dialami dalam kehidupan individu.

Permasalahan terkait kesejahteraan psikologi pada mahasiswa kedokteran sudah menjadi isu yang sering dibahas di tingkat internasional. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zhao, Guo, Suhonen, dan Leino-Kilpi (2016) yang menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran umum memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah, terutama pada tahun pertama dan kedua perkuliahan. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari Kamis, 25 April 2019 kepada 4 orang mahasiswa perantau dari Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan, bahwa mahasiswa memiliki perasaan senang ketika merantau karena bisa mendatangi tempat yang baru, bebas untuk bisa menjelajahi Yogyakarta sebagai tempat kota pendidikan,

kota wisata, dan tempat sejarah, serta mendapatkan teman baru dari berbagai latar belakang budaya yang berbeda. Mahasiswa sering merasakan gembira, namun terkadang tak jarang mahasiswa juga sering pesimis dengan dirinya sendiri, mahasiswa tidak merasa optimis meraih sesuatu yang dia harapkan di tempat perantauan. Mahasiswa juga sering merasakan sedih ketika memiliki masalah, cenderung mengingat keluarga di rumah. Cara mahasiswa mengatasi masalah tersebut dengan berpergian untuk menghilangkan perasaan sedihnya atau berkumpul dengan teman-teman.

Pandangan hidup mahasiswa sendiri selama di tempat perantauan, mahasiswa sangat merasakan perbedaan sekarang dengan di rumah, karena sekarang mahasiswa benar-benar diuji mentalnya seperti hal-hal yang harus dilakukan sendiri tanpa bantuan orang tua. Prioritas mahasiswa adalah kuliah dan keluarga, namun mahasiswa mengatakan bahwa terkadang banyak kendala, dan kendala tersebut adalah dari diri sendiri. Pertama kali merantau mahasiswa merasakan kaku untuk beradaptasi dengan lingkungan karena mengakui bahwa di Yogyakarta sangat berbeda dengan budaya asalnya. Mahasiswa butuh waktu beberapa bulan untuk bisa beradaptasi dan mencari teman di tempat perantauan. Pada saat pertama kali merantau mahasiswa tidak merasa nyaman karena belum memiliki teman yang dekat, dan merasakan kesusahan jika ingin berpergian kemana-mana. Berdasarkan hasil wawancara tersebut menggambarkan, bahwa keempat mahasiswa tersebut memiliki *subjective well-being* yang rendah. Keempat mahasiswa tersebut merasa senang dan gembira ketika merantau, namun

kurang optimis dengan hidupnya. Mahasiswa-mahasiswa tersebut juga mengatakan, bahwa hal yang membuatnya sedih adalah ketika mendapatkan masalah selalu cenderung rindu kepada keluarga, sahabat, dan kampung halaman. Mahasiswa juga sering merasa jengkel, kaget, cemas dan tertekan di lingkungan kampus ataupun lingkungan sosialnya. Keempat mahasiswa tersebut juga mengatakan, bahwadirinya sangat merasakan perbedaan sekarang dengan di rumah, karena sekarang mahasiswa benar-benar diuji mentalnya, seperti hal-hal yang harus dilakukan sendiri tanpa bantuan orang tua.

Individu dengan level *subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya memiliki sejumlah kualitas yang mengagumkan. Individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sedangkan individu dengan *subjective well-being* yang rendah akan memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener dalam Oktavian, 2015).

Sebagai pendekatan teori untuk menjelaskan hubungan yang signifikan antara *subjective well-being* dengan tujuan hidup seseorang, merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunita dan Damayanti (2017) dapat disimpulkan, bahwa adahubungan yang signifikan, antara *subjective well-being* dan komitmen organisasi pada guru SD Negeri Putraco Indah Bandung. Semakin tinggi *subjective well-being* maka semakin tinggi pula komitmen organisasi pada guru SD Negeri Putraco Indah

Bandung. Dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* dapat mempengaruhi komitmen organisasi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, ditemukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, antara lain (a) Dukungan sosial, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2018) dukungan sosial dapat mempengaruhi *subjective well-being* karena dukungan sosial bertujuan meningkatkan kesejahteraan, keberadaan, serta dapat memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian pada diri individu. Seseorang akan merasa bahagia dengan dukungan yang dia terima dari keluarga, teman-teman, sehingga membuat individu merasa lebih percaya diri dan merasa lebih berarti, dengan demikian individu mendapatkan penerimaan dari lingkungan yang membuatnya bisa memaknai hidup sehingga dapat merasa bahagia dalam hidupnya. (b) Harga diri berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Safarina (2016) harga diri merupakan bagaimana seorang mahasiswa menilai kehidupan dirinya sendiri positif secara keseluruhan. Harga diri positif yang dirasakan seorang mahasiswa juga dipengaruhi oleh alasan ketika melanjutkan kuliah pascasarjana. (c) Komitmen beragama, Rakhmat (dalam Nisfiannor, Rostiana, & Puspitasari, 2004) agama selalu diterima dan dialami secara subjektif. Oleh karena itu orang sering mendefinisikan agama sesuai dengan pengalamannya dan penghayatannya pada agama yang dianutnya. Pada penelitian ini peneliti memilih dukungan sosial sebagai variabel bebas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2018) mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* didapatkan hasil, bahwa dukungan sosial

mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 33,3% dan dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 66,7%, antara lain perangai/watak, sifat, karakter pribadi lain, pendapatan, pengangguran, dan pengaruh sosial atau budaya.

Dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well-being*, juga dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres dan konflik. Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatif yang dialami oleh individu seperti kesedihan, kelelahan karena tugas, aktifitas dan lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban individu (Sulastri dalam Samputri & Sakti, 2015). Dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain maupun kelompok. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*, karena dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikannya, sehingga dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya secara keseluruhan (Jamilah dalam Samputri & Sakti, 2015).

Sarafino (2011) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan, bahwa dirinya dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong dirinya ketika membutuhkan bantuan. Adapun pendapat dari Brunner & Suddart (dalam Astuti, 2010) mengatakan bahwa dukungan sosial terutama dalam konteks hubungan yang akrab atau kualitas hubungan perkawinan dan keluarga

merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting. Kebutuhan akan dukungan keluarga berlangsung sepanjang hidup, dukungan dapat digambarkan sebagai perasaan memiliki atau keyakinan, bahwa seseorang merupakan peserta aktif dalam kegiatan sehari-hari. Perasaan saling terikat dengan orang lain di lingkungan menimbulkan kekuatan dan membantu menurunkan perasaan terisolasi. Dukungan keluarga yang diwujudkan dengan memberikan perhatian, bersikap empati, memberikan dorongan dan sebagainya akan menimbulkan perasaan lebih stabil dan aman pada individu.

Individu yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat (Sarafino, dalam Samputri & Sakti, 2015) selain itu dukungan sosial yang tinggi membuat individu lebih optimis dan lebih mampu beradaptasi terhadap stres (Baron & Byrne dalam Samputri & Sakti, 2015). Dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya atau mekanisme *coping* sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres dan konflik. Fungsi dukungan sosial tersebut dapat mengurangi afek negatif seperti kesedihan, kelelahan karena tugas, aktifitas dan lainnya sehingga dukungan sosial ini dapat meringankan beban individu (Sulastris dalam Samputri & Sakti, 2015). Individu yang menerima dukungan sosial selama hidupnya akan membantu terbentuknya harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dan optimis dalam kehidupannya. Individu tersebut juga memiliki keyakinan, bahwa diri mampu mengendalikan berbagai situasi yang dihadapinya, sebaliknya yang kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosial akan merasa tidak puas dengan kehidupannya sehingga merasa tidak bahagia. Pengaruh dukungan sosial terhadap

subjective well-being, karena dukungan sosial dapat meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan yang memberikannya, sehingga dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya secara global (Jamilah dalam Samputri & Sakti, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau tahun pertama?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau tahun pertama.

Hasil dari penulisan ini diharapkan memberi manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dibidang psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Klinis mengenai dukungan sosial keluarga dengan *subjective well-being* serta sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bagi mahasiswa agar dapat memahami kondisi ketika merantau sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being*. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan gambaran bagi para pendidik di

universitas tentang dukungan sosial dapat diberikan kepada mahasiswa perantau. Bentuk dukungan sosial yang diberikan diharapkan sesuai dengan dukungan yang dibutuhkan agar kestabilan *subjective well-being* mahasiswa perantau tetap terjaga atau bahkan dapat lebih baik.