

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Sebagai daerah yang memiliki citra sebagai “kota pelajar”, Yogyakarta menjadi salah satu dari beberapa daerah dengan pusat pendidikan terbanyak di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (2025), jumlah mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi di Yogyakarta mencapai 410.789 orang yang tersebar di 105 perguruan tinggi yang berbeda. Yogyakarta seringkali menjadi kota tujuan pendidikan bagi pelajar yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Dari banyaknya mahasiswa di Yogyakarta, sebanyak 60 % mahasiswa merupakan pendatang dan 40 % sisanya adalah warga asli Daerah Istimewa Yogyakarta (Harian Jogja, 2020). Oleh karena itu, dari banyaknya mahasiswa yang mayoritas adalah seorang perantau, peneliti mempertimbangkan Yogyakarta untuk dijadikan sebagai daerah tujuan penelitian.

Demi mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi, tidak jarang mahasiswa merantau ke daerah lain untuk merasakan sistem pendidikan yang lebih baik. Tujuan mahasiswa merantau adalah untuk mendapat pendidikan yang berkualitas dan mencari peluang karir yang lebih baik (Putri, 2024). Menurut Sari (2021) mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang pergi ke daerah lain untuk menempuh pendidikan. Selanjutnya, Putri (2024) menjelaskan bahwa merantau memberi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, terutama dalam hal adaptasi sosial dan

emosional mereka. Mahasiswa dihadapkan pada suatu transisi besar yang mungkin baru mereka alami seperti perubahan lingkungan, budaya, dan juga pola interaksi. Perbedaan tempat asal dan tempat baru di perantauan juga menimbulkan tantangan tersendiri seperti adanya perbedaan budaya dan kebiasaan yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan dan stress (Tyas, 2017).

Kecemasan adalah respons kognitif, afektif, psikologis, dan perilaku yang muncul karena adanya keadaan yang dianggap tidak menyenangkan, tidak terduga dan tidak dapat dikendalikan serta berpotensi mengancam kelangsungan hidup seseorang (Clark dan Beck 2010). Menurut Stuart (2006) kecemasan adalah respon emosional terhadap sesuatu yang dinilai sebagai bahaya, bersama dengan rasa khawatir yang tidak jelas dan ketidakpastian perasaan yang membuat seseorang menjadi tidak berdaya. Xi (2020) memaparkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak nyaman terkait pikiran yang mengganggu serta menimbulkan reaksi fisik dan mental yang tidak adaptif.

Kecemasan membuat kemampuan berkomunikasi mahasiswa menjadi kurang baik. Ketika tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya, permasalahan seperti tidak bisa jauh dari orang tua, penyesuaian diri yang lambat, kesulitan untuk mandiri, dan kesulitan untuk bersosialisasi cenderung membuat mahasiswa pasif dan nakal (Wijaya, 2015). Kesulitan keuangan dan beban uang kuliah menjadi salah satu penyebab timbulnya kecemasan, mahasiswa rantau harus mandiri dan mengelola keuangan mereka dengan baik (Elgeka dan Querry, 2021). Lebih lanjut, Elgeka dan Querry (2021) menjelaskan bahwa saat keuangan dirasa tidak cukup, mahasiswa rantau akan merasa cemas yang dapat mempengaruhi aktivitas

akademik dan fisik. Menurut Clark dan Beck (2010) aspek-aspek kecemasan diantaranya adalah aspek fisik, aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek afektif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kholisa (2021) di Yogyakarta, banyaknya mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan kategori tinggi adalah sebanyak 12 % dari 110 mahasiswa. Sedangkan hasil penelitian dari Hariyanto dan Angelica (2024) yang secara spesifik mengkaji tentang mahasiswa mahasiswa rantau, ditemukan bahwa sebanyak 28 % dari 120 mahasiswa rantau mengalami kecemasan dengan kategori tinggi. Berdasarkan perbandingan tingkat kecemasan pada kedua penelitian tersebut, mahasiswa rantau memiliki persentase kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa secara umum. Didukung oleh pernyataan Chaliawala et al. (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang merantau memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau. Dengan ini, peneliti mempertimbangkan untuk menjadikan mahasiswa rantau sebagai subjek dari penelitian. Meskipun hasil penelitian tersebut bukan dari satu penelitian yang sama, yang artinya tidak secara khusus membandingkan kecemasan pada mahasiswa secara umum dengan mahasiswa rantau. Tetapi masih bisa dijadikan sebagai referensi awal sebagai bahan pertimbangan peneliti dalam memilih subjek karena dilihat dari pemilihan subjek pada kedua penelitian tersebut yang memiliki karakteristik dan jumlah subjek yang hampir sama.

Berdasarkan pra penelitian yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 15 oktober 2023 melalui google form terhadap 10 mahasiswa rantau di Yogyakarta, dengan menggunakan aspek-aspek menurut Clark dan beck (2010) yaitu aspek fisik,

aspek kognitif, aspek perilaku dan aspek afektif. Diketahui bahwa dalam aspek fisik terdapat 8 dari 10 mahasiswa rantau mengalami kecemasan saat telat mendapat uang bulanan dan memiliki kebutuhan uang yang cukup banyak, ditandai dengan berkeringat dan meningkatnya detak jantung. Dalam aspek kognitif juga 9 dari 10 mahasiswa rantau mengalami masalah ditandai dengan ketidakmampuan mahasiswa untuk mencari solusi saat dihadapkan pada suatu permasalahan. Pada aspek perilaku terdapat 9 dari 10 mahasiswa rantau mengalami masalah ditandai dengan tidak berhati-hati dalam bertindak dan sering melarikan diri lingkungan pertemanan ketika mereka merasa sulit untuk beradaptasi. Sedangkan pada aspek afektif terdapat 10 dari 10 ditandai dengan mudah tersinggung dan frustrasi saat kesulitan dalam mengelola keuangan. Berdasarkan hasil dari pra penelitian, diketahui bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami kecemasan terutama ketika menghadapi tekanan akademik dan masalah finansial.

Menurut Jarnawi (2020) setiap orang diharapkan tidak merasakan cemas yang berlebihan karena kecemasan memiliki dampak yang buruk seperti kesulitan dalam mengelola fokus dan mengendalikan emosi. Begitu juga dengan mahasiswa rantau, kecemasan justru sangat rentan terjadi pada mahasiswa yang merantau, sehingga perlu dilakukan penanganan agar mahasiswa rantau dapat melanjutkan pendidikannya diperantauan (Luzanil dan Menaldi, 2022). Stuart dan Sundeen (dalam Fitri, 2022) faktor presipitasi kecemasan, antara lain: Faktor eksternal berupa Ancaman terhadap integritas individu dan Ancaman terhadap sistem diri individu; Faktor Internal terdiri atas Potensi stressor, Maturitas, Pendidikan, Respon Koping, Status sosial ekonomi, Keadaan fisik, Lingkungan, Dukungan

sosial, Usia, dan Humor. Alasan peneliti memilih Dukungan Sosial Keluarga sebagai variabel bebas adalah karena dibandingkan variabel yang lain, variabel ini lebih banyak kaitannya dengan kecemasan yang sering ditemukan di lingkungan sekitar peneliti. Menurut peneliti, variabel dukungan sosial keluarga dianggap sebagai variabel yang memiliki peran paling kuat dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa rantau. Sarafino (2011) memaparkan bahwa dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, penghargaan, perhatian, ataupun segala bentuk bantuan yang diterima seorang individu dari oranglain ataupun kelompok. Lebih lanjut, Sarafino (2011) menjelaskan bahwa sumber dukungan sosial yang berasal dari keluarga lebih konsisten dibandingkan dengan sumber dukungan sosial lainnya. Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Fitri, 2022) Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kurangnya dukungan sosial, mahasiswa yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya pasti akan merasakan suatu fenomena yaitu kecemasan. Shao (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga telah dikonfirmasi akan memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Sarafino (2011) memaparkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan penghargaan.

Nurhayati et al. (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial keluarga bisa meningkatkan keyakinan seorang individu tentang kemampuan yang mereka miliki. Jika keluarga memberikan dukungan secara penuh maka akan membuat mahasiswa rantau menjadi lebih percaya diri selama masa perkuliahan. Sesuai dengan pernyataan sebelumnya dari Maimunah dan Retnowati (2011) jika

sesorang menerima dukungan sosial keluarga seseorang tersebut akan merasa bahwa dirinya mendapat perhatian dan cenderung merasa berharga.

Penelitian dari Fitri (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Sejalan dengan penelitian Samson (2020) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, keluarga dan teman ataupun orang terdekat merupakan sumber dukungan sosial yang paling umum. Didukung oleh pernyataan dari Shao (2020) yang mengatakan bahwa keluarga adalah sumber dukungan paling penting bagi mahasiswa.

Meskipun peneliti menyadari adanya keterbatasan, namun penelitian ini juga memiliki beberapa keunggulan. Penelitian ini mengkaji kecemasan mahasiswa diluar konteks pandemi yang bersifat situasional, sehingga penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi yang relevan dengan kondisi saat ini. Yogyakarta juga dikenal sebagai salah satu kota yang paling sering dipilih sebagai destinasi pendidikan, sehingga pemilihan lokasi ini menjadi salah satu keunggulan penelitian. Keberagaman mahasiswa rantau dari berbagai daerah memberikan peluang kepada peneliti untuk memperoleh data yang lebih bervariasi dan memberi gambaran yang lebih luas mengenai kecemasan pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, dapat dirumuskan sebuah permasalahan yaitu apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan yang dialami mahasiswa rantau.

## **B. Tujuan penelitian**

Untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan yang dialami mahasiswa rantau.

## **C. Manfaat penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi keilmuan di bidang psikologi klinis tentang hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan yang dialami mahasiswa rantau.

### 2. Manfaat praktis

Dengan membaca penelitian ini diharapkan agar mahasiswa rantau mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya dukungan sosial keluarga.