

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Yogyakarta memiliki julukan yang populer sebagai kota pelajar, hal ini tidak terlepas dari sejarah Yogyakarta yang memiliki peran besar dalam bidang pendidikan sejak zaman dahulu. (Pharmacytha dan Nayati 2024). Kota ini juga sering disebut sebagai miniatur Indonesia karena menyediakan pendidikan di semua jenjang, dari dasar hingga perguruan tinggi (Steffanie Yu & Ari Setiyaningrum, 2019).

Statusnya sebagai kota pendidikan makin diperkuat dengan data yang menunjukkan bahwa Yogyakarta memiliki jumlah mahasiswa baru mencapai 115.507 orang, dan termasuk dalam 10 besar provinsi dengan rasio mahasiswa tertinggi, yakni sebanyak 2.759 mahasiswa (Machlisa Rahma Tsani, 2023).

Sehingga Yogyakarta yang dikenal sebagai miniatur Indonesia karena menyediakan pendidikan di semua jenjang, memiliki daya tarik besar bagi pelajar dan mahasiswa dari seluruh Indonesia, terbukti dari meningkatnya jumlah pendatang yang mencapai 42.629 orang untuk menempuh pendidikan di sana (Steffanie Yu & Ari Setiyaningrum 2019). Yogyakarta yang merupakan salah satu provinsi di Pulau Jawa yang menjadi kota tujuan pendidikan favorit bagi perantau dari dalam dan luar Pulau Jawa karena memiliki banyak perguruan tinggi berkualitas, terbukti dengan adanya 11 PTN dan 107 PTS menurut data BPS D.I. Yogyakarta tahun 2019 (Putri & kiranantika, 2020).

Papilaya dan Huliselan (2016) menyatakan bahwa universitas merupakan salah satu sarana pendidikan dan mahasiswa merupakan salah satu komponen utama yang berperan dalam menunjang sistem pendidikan di dalamnya. Silvalorensa, dkk (2021) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, dengan tujuan membentuk masa depan dan kehidupan yang lebih baik. Sejalan dengan itu, Hulukati dan Djibran, (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa juga merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki peran sosial. Sementara itu, Devinta, (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa perantauan adalah mahasiswa yang berasal dari daerah dengan latar belakang budaya yang berbeda dari tempat mereka menuntut ilmu.

Menurut Hedianti dan Nawangsari (2020), merantau bagi pemuda atau mahasiswa umumnya dilakukan untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang memiliki kualitas lebih baik, dengan tujuan mengembangkan potensi diri, memperluas wawasan, serta membangun kemandirian dalam lingkungan yang baru. Penelitian yang dilakukan oleh Datuchtidha dan Huwae (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau sering kali menghadapi tekanan dan tantangan yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Rohmatun (2024) menambahkan bahwa banyak mahasiswa perantau mengalami berbagai permasalahan terutama pada tahun pertama perkuliahan, seperti perbedaan kebiasaan dengan daerah asal, perbedaan budaya, makanan, serta lingkungan pertemanan. Kondisi tersebut seringkali memicu perasaan kesepian dan kerinduan

terhadap kehidupan di rumah, termasuk kebiasaan sehari-hari dan hubungan dengan keluarga maupun teman dekat.

Menurut Lauster (yang di terjemah D.H. Gulo, 2012), kepercayaan diri adalah keyakinan yang stabil dan mendalam terhadap kemampuan serta nilai diri sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan kesadaran diri, tanpa bersikap berlebihan, tetap rendah hati, toleran, dan memiliki cita-cita yang realistis. Sejalan dengan pendapat Busyra dan Pulungan (2018) kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Perkins (2018). kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan kesuksesan, pencapaian pendidikan, perdamaian, serta kesejahteraan individu.

Adapun aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (yang di terjemah D.H. Gulo, 2012) yaitu, keyakinan atas kemampuan diri yaitu percaya pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan, optimis yaitu percaya bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik, objektif yaitu menilai segalanya berdasarkan fakta bukan opini, bertanggung jawab yaitu mengelola konsekuensi tindakan, rasional dan realistis yaitu berpikir logis dan sesuai kenyataan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rufaida dan Kustanti (2018) mahasiswa yang merantau menghadapi sejumlah perubahan dan perbedaan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk gaya hidup, hubungan sosial, serta tanggung jawab atas setiap tindakan, sehingga mereka perlu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Sejalan dengan pendapat Utami dan Pratisti (2018)

Mahasiswa rantau sering menghadapi masalah seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan akademik, kesulitan bersosialisasi, tantangan finansial, dan rasa rindu rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Puji dkk. (2024) bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 411 responden di Kota Makassar, diperoleh bahwa sebanyak 19 mahasiswa (4,6%) berada pada kategori sangat rendah, 113 mahasiswa (27,5%) pada kategori rendah, 156 mahasiswa (38,0%) pada kategori sedang, 83 mahasiswa (20,2%) pada kategori tinggi, dan 40 mahasiswa (9,7%) pada kategori sangat tinggi. Hasil ini sejalan dengan temuan Setiowati (2014) yang meneliti hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Dalam penelitiannya, mayoritas subjek memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang, yaitu sebanyak 41 orang (39,4%). Sementara itu, subjek dengan kategori tinggi berjumlah 20 orang (19,2%), kategori rendah sebanyak 32 orang (30,8%), kategori sangat tinggi sebanyak 7 orang (6,7%), dan kategori sangat rendah sebanyak 4 orang (3,8%).

Penelitian ini diperkuat melalui hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 19 April 2025 yang berdasarkan aspek dari Lauster (yang di terjemah D.H. Gulo, 2012) tentang kepercayaan diri yang dilakukan kepada sebanyak 15 responden mahasiswa rantau yang berasal dari luar kota Yogyakarta menunjukkan bahwa secara umum, Sebanyak 15 responden menunjukkan bahwa mereka memiliki kurangnya rasa percaya diri, yang disebabkan oleh lingkungan baru dengan budaya yang berbeda dari tempat asal mereka. Selain itu, 10 responden

merasa takut akan gagal karena kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri, terutama ketika menghadapi tuntutan atau harapan yang tinggi. Kebiasaan *overthinking* atas kemampuan diri juga dialami oleh 12 responden, yang muncul akibat rasa ragu dalam diri terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga memicu pikiran berlebihan mengenai kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan. Sementara itu, 5 responden lainnya sering merasa kurang, tidak yakin, atau tertinggal dari orang lain. Perasaan ini timbul karena kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tidak cukup baik atau tidak mampu.

Menurut salah satu partisipan bahwa mereka memiliki kelemahan dalam perkembangan hidup mereka. Tidak hanya itu partisipan juga mengakui kalau masih merasa kurang percaya diri dan juga merasa perlu dukungan dari orang sekitarnya.

Partisipan menyatakan bahwa :

“Sering ngerasa salah atau takut dikritik. Hingga saat ini masih susah untuk diatasi karena kebiasaan berpikir terlalu lama sebelum mengambil keputusan”.

“Masih merasa tertinggal dari segi pencapaian hidup atau kejelasan arah karir. selalu *overthinking* dan ragu dalam mengambil keputusan dan menjalani hal yang baru”.

“Merasa membutuhkan validasi atau support dari orang lain untuk meyakinkan diri, saat merasa kurang cukup baik dibanding orang lain.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa rantau yang berada di lingkungan baru dengan budaya berbeda cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri. Mereka sering merasa takut gagal,

cenderung overthinking, dan merasa kurang atau tertinggal dibandingkan orang lain. Perasaan-perasaan ini muncul akibat keraguan terhadap kemampuan diri dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, yang akhirnya menimbulkan rasa tidak cukup baik atau tidak mampu.

Menurut Sitepu, dkk (2016) kepercayaan diri terbagi menjadi dua faktor yaitu, faktor internal yang mempengaruhi kepercayaan diri mencakup pandangan individu terhadap dirinya sendiri (konsep diri), penghargaan terhadap diri (harga diri), kondisi fisik, serta pengalaman hidup. Serta, faktor eksternal meliputi latar belakang pendidikan, jenis pekerjaan, dan lingkungan sosial. Misalnya, seorang remaja yang berprestasi di sekolah, diterima dengan baik dalam pergaulan, serta mendapatkan dukungan dan rasa aman dari keluarganya, menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya ditentukan oleh kondisi semata, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya. Sejalan dengan pendapat Araminta dan Izzati (2025), menyatakan bahwa salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri adalah dukungan sosial.

Menurut Sarafino (1990) dukungan sosial adalah bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok untuk membantu mereka menghadapi stres atau kesulitan dalam bentuk perhatian dan kenyamanan. Didukung dengan pendapat Ibda (2023) setiap individu dapat menerima dukungan sosial dari berbagai pihak yang memiliki arti penting dalam hidupnya, seperti orang tua, anggota keluarga, teman sebaya, guru, kerabat, hingga tetangga di lingkungan sekitar.

Dukungan sosial keluarga mencakup empati, kehadiran, dan suasana hangat di rumah, yang membuat individu merasa diperhatikan, nyaman, dan dicintai, sehingga dapat menghadapi masalah dengan lebih efektif (Islami dan Susilarini, 2021). Dukungan sosial keluarga merupakan bentuk kepedulian dari orang-orang terdekat yang ditunjukkan melalui pemberian bantuan, baik dalam bentuk saran maupun nasihat yang disampaikan secara verbal maupun nonverbal. Dukungan ini mencerminkan perhatian, penghargaan, dan kasih sayang, sehingga individu yang menerimanya akan merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai (Sinaga, 2023).

Dukungan keluarga yang positif, seperti penerimaan dan penghargaan, individu akan merasa lebih baik tentang diri mereka dan semakin yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Pengalaman yang diberikan keluarga, baik yang positif maupun dari kesalahan, juga membantu seseorang untuk lebih percaya diri. Berhubungan dalam membangun kepercayaan diri seseorang, ketika individu merasa didukung oleh keluarga dalam membangun konsep diri yang positif dan mendapatkan penerimaan, penghargaan, serta pengalaman yang baik, mereka akan lebih yakin pada kemampuan diri.

Dukungan keluarga yang terus-menerus dalam hal ini memberikan dasar emosional dan sosial yang kuat, sehingga individu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian, kepercayaan diri akan berkembang lebih baik ketika dukungan sosial keluarga menjadi kekuatan utama yang mendasari keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Ediati (2020) Selalu menjalin

kedekatan dengan keluarga, karena hubungan yang erat dengan keluarga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan hasil dari penelitian diatas dapat disimpulkan “Apakah Ada Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Gaya Hidup Pada Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta?”.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kepercayaan diri pada mahasiswa rantau yang ada di D.I. Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis : Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi sosial dan pendidikan, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa dalam berinteraksi sosial. Temuan dari penelitian ini juga dapat berkontribusi pada literatur yang mempelajari hubungan antara dukungan sosial dan pengembangan kepercayaan diri dalam konteks pendidikan tinggi.
- b. Manfaat Praktis: Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pihak-pihak terkait, seperti dosen, konselor akademik, dan pengelola universitas, dalam merancang program-program dukungan yang dapat

meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, universitas dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang layanan konseling atau pelatihan sosial yang membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial dan membangun jejaring yang positif.