

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, terutama di tingkat perguruan tinggi. Perkuliahan merupakan fase penting dalam jenjang pendidikan tinggi yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru, tuntutan akademik yang tinggi, serta interaksi sosial yang kompleks. Banyaknya perguruan tinggi yang berkualitas yang ada di Yogyakarta, menjadikan Yogyakarta sebagai salah satu kota yang dipilih oleh calon mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman demi melanjutkan pendidikan yang lebih baik sering disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah 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 (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Dalam penelitian ini, mahasiswa baru merujuk pada mahasiswa yang sedang menjalani tahun pertama perkuliahan, yaitu mahasiswa yang berada pada jenjang semester satu dan semester dua (Wurinanda, 2015). Mahasiswa baru perantau di Yogyakarta menghadapi tantangan unik yang berkaitan dengan adaptasi sosial dan akademik. Yogyakarta, sebagai pusat pendidikan tinggi di Indonesia, menarik ribuan mahasiswa dari berbagai daerah, termasuk mereka yang berasal dari luar Jawa. Menurut White & Watt (dalam Gutama, 2004) penyesuaian diri yang paling nampak pada mahasiswa baru berkaitan dengan sistem pembelajaran yang

berbeda dengan sekolah menengah. juga menyebutkan, mahasiswa baru lebih sering mengalami gangguan perilaku karena mereka berada pada masa transisi. Transisi ini sering kali menimbulkan stres dan kecemasan, terutama bagi mahasiswa perantau yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sistem pembelajaran yang berbeda, serta jarak dari keluarga yang menjadi fokus penelitian ini adalah dukungan sosial teman sebaya, yang diharapkan dapat membantu mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa baru perantau di Yogyakarta.

Kecemasan akademik sebagai reaksi emosional negatif yang muncul dalam situasi akademik yang menuntut performa, menurut Spielberger (2013). Juga bisa menyebabkan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan terhadap kegagalan akademik yang dapat menghambat proses belajar, menurut Putri & Priyono (2021). Hal ini juga selaras dengan Zeidner (2014) menyatakan kecemasan akademik sebagai kondisi psikologis yang mengganggu konsentrasi dan performa belajar mahasiswa. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik siswa (Madoni dkk, 2018). Menurut Ottens (1991) menjelaskan bahwa istilah kecemasan akademik mengacu pada gangguan dalam pola pikir, respon fisiologis, dan perilaku karena takut akan kinerja yang buruk ketika diberikan tugas akademik. Kecemasan akademik adalah perasaan cemas yang dialami mahasiswa terkait dengan tugas dan tuntutan akademik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan merupakan hal yang normal dialami, namun kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan

kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahan akibat represi dan konflik yang tak disadari. Holmes (1991) mengatakan jika faktor-faktor penyebab kecemasan ini tidak segera ditangani maka kecemasan itu mempengaruhi kondisi psikologi dan emosi siswa baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber kecemasannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari manusia. Dalam pandangan Holmes (1991) ciri kecemasan akademik dapat diamati dari 1.) gangguan mood (perasaan), seperti timbulnya khawatir, panik, was-was, dan lain-lain. 2.) kognitif, seperti sulit berkonsentrasi dan bingung untuk mengambil keputusan, 2.) somatik, dan 3.) motorik dapat terlihat dari tangan yang berkeringat, suara yang bergetar, dan lain-lain. Sikap-sikap inilah yang membuat cemas dan dapat membuat aktivitas menjadi terganggu dan berjalan tidak sewajarnya.

Mahasiswa baru perantau di Yogyakarta seharusnya mampu menjalani proses perkuliahan dengan tingkat kecemasan akademik yang rendah atau terkelola dengan baik, sehingga kegiatan belajar dapat berlangsung secara optimal. Cukup banyak mahasiswa baru perantau yang merasa bahwa ada tekanan yang berbeda saat di lingkungan tempat tinggalnya dan di lingkungan baru. Beberapa studi telah dilakukan terkait dengan kecemasan akademik pada mahasiswa, hal ini didukung dengan penelitian oleh Putra dan Sari (2018) yang menemukan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa baru berkorelasi negatif dengan kepuasan akademik, dengan 60% subjek mengalami gejala kecemasan tinggi akibat tekanan adaptasi. Kemudian

Nurhayati (2021) melaporkan bahwa mahasiswa perantau di Yogyakarta memiliki indeks kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lokal, dengan 45% mengalami gangguan tidur dan motivasi rendah. Studi oleh Hidayat (2020) juga menunjukkan bahwa kepuasan akademik rendah pada mahasiswa baru perantau terkait dengan isolasi sosial, dengan 50% subjek melaporkan kesulitan beradaptasi. Lalu penelitian internasional oleh Spielberger (2010) mengonfirmasi bahwa kecemasan akademik sebagai state anxiety mempengaruhi 30% mahasiswa global, terutama dalam konteks transisi. Dan yang terakhir penelitian dari Cohen dan Wills (1985) menekankan bahwa kurangnya dukungan sosial memperburuk kecemasan, dengan data menunjukkan peningkatan risiko depresi pada mahasiswa tanpa jaringan sebaya. Dari beberapa penelitian diatas mahasiswa seharusnya memiliki kondisi emosional yang stabil, mampu mengatur pikiran negatif, serta memiliki keyakinan diri dalam menghadapi tugas akademik. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan akademik serta keberadaan dukungan sosial yang memadai menjadi faktor penting agar mahasiswa perantau dapat menjalani proses perkuliahan secara optimal.

Berdasarkan hasil data internasional dari Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) pada 2022 menunjukkan bahwa sekitar 20-30% mahasiswa di negara berkembang mengalami kecemasan akademik tinggi, yang berkorelasi dengan rendahnya kepuasan akademik (OECD, 2022). Di tingkat nasional, survei dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (2021) mengungkapkan bahwa 25% mahasiswa baru di perguruan tinggi negeri mengalami

indeks kecemasan akademik sedang hingga tinggi, dengan mahasiswa perantau lebih rentan karena faktor isolasi sosial. Secara lokal di Yogyakarta, data dari Universitas Gadjah Mada (UGM) pada 2023 menunjukkan bahwa 35% mahasiswa baru perantau melaporkan kepuasan akademik rendah, yang terkait dengan gejala kecemasan seperti sulit konsentrasi dan motivasi belajar menurun. Pada tahun 2023 jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai lebih dari 8 juta orang. Di Yogyakarta, sebagai salah satu kota pendidikan, terdapat ribuan mahasiswa baru yang menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial. Menurut data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), Penyesuaian perguruan tinggi mencerminkan prestasi individu dalam melewati berbagai persyaratan di universitas dan bagaimana hal itu mempengaruhi pengembangan diri. Banyak dari mahasiswa ini melaporkan ketegangan mental dan lekas marah, kecemasan, penghindaran lingkungan sosial, kesepian, dan pesimisme (Sharma, 2012).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 1 dan 2 Oktober 2025 terhadap 10 orang mahasiswa baru perantau dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta, wawancara dilakukan dengan menggunakan guide wawancara yang merujuk pada aspek-aspek kecemasan akademik dan dukungan sosial teman sebaya. Dari hasil wawancara tersebut diketahui bahwa 7 dari 10 subjek mengaku sering merasa takut, khawatir, dan tidak percaya diri ketika menghadapi tugas kuliah maupun ujian. Beberapa di antaranya mengungkapkan bahwa kecemasan tersebut muncul karena

takut mengecewakan orang tua yang telah membiayai kuliah di perantauan. Salah satu subjek, misalnya, mengatakan bahwa ia sering sulit tidur dan tidak bisa fokus belajar menjelang ujian karena memikirkan nilai dan beban akademik. Selain itu, 3 dari 10 subjek menyampaikan bahwa mereka merasa terbebani dengan tugas-tugas kuliah yang menumpuk dan tenggat waktu yang singkat. Mereka merasa cemas jika tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu karena takut dianggap tidak mampu beradaptasi dengan sistem perkuliahan. Serta melalui wawancara lebih lanjut terhadap mahasiswa diketahui bahwa mahasiswa mengalami kecemasan, terdapat beberapa mahasiswa yang malah justru menunda atau meninggalkan kegiatan akademiknya atau pun tugas-tugas yang di berikan oleh dosen. Sebagai contoh, mahasiswa yang membolos mata kuliah karena mahasiswa merasa takut terhadap sulitnya mata kuliah yang di ampu dosen tersebut dan tugasnya belum selesai dikerjakan, serta anggapan mahasiswa tersebut atas dosen bahwa dosen tersebut galak atau pun susah memberikan nilai yang bagus sehingga mahasiswa tersebut memilih tidak mengikuti perkuliahan dan memilih duduk-duduk di kantin. Gejala yang dialami mahasiswa seperti pada penjelasan di atas merupakan gejala kecemasan sejalan dengan salah satu pendapat yang dikemukakan oleh Holmes (1991) bahwa kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran. Fenomena yang muncul pada subjek yang di wawancarai menandakan adanya gejala kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Adanya kenyataan dan tuntutan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi tugas, kuis, ujian tengah semester ataupun akhir semester. Seringkali

mahasiswa menganggap tugas dan ujian sebagai beban sehingga menimbulkan kecemasan menghadapi tugas dan ujian. Menurut Tjandrarini (Kristianti dkk, 2015) kecemasan dalam menghadapi tes pada tingkat yang sedang justru akan meningkatkan motivasi, tetapi tingkat kecemasan yang tinggi akan menimbulkan kegelisahan, ketegangan, perasaan tidak berdaya, salah tingkah, serta kurang mampu mengontrol diri. Nevid, dkk (2005) menyebutkan menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik adalah faktor biologis, behavior, kognitif, dan sosial lingkungan yang meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial teman sebaya. Menurut peneliti, salah satu dukungan sosial yang cukup penting didapatkan individu adalah dari teman sebaya. Dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar pada rasa percaya diri individu. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah dukungan sosial. Sarason (Kumalasari, 2012) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarafino dan Smith (2011), menambahkan bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian dan penerimaan rasa nyaman antara individu satu dengan yang lain, kepedulian, hingga merawat ataupun memberikan penghargaan. Dimatteo (Andarini & Fatma 2013) juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya. Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini mengacu pada aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011), meliputi dukungan informasi, emosional, penghargaan,

serta bantuan instrumental. Seperti yang dikemukakan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari (2012) dimana kejadian yang menimbulkan kecemasan mengganggu kepercayaan diri dan dukungan sosial yang dapat memodifikasi efek itu. Didukung juga oleh Khumairoh, dkk (2025) menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial menjadi salah satu faktor utama meningkatnya kecemasan mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik mengkaji apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru perantau di Yogyakarta?

B. Tujuan & Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru perantau di Yogyakarta?

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, wawasan, serta pengetahuan bagi mahasiswa baru agar dapat mengatasi kecemasan akademik dengan pemberian dukungan sosial

b. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa baru perantau, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan agar lebih menyadari pentingnya membangun dan menjaga dukungan sosial teman sebaya sebagai salah satu upaya nyata dalam mengelola kecemasan akademik selama menjalani masa transisi di lingkungan perkuliahan yang baru. Bagi pihak fakultas atau universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pendampingan, kegiatan kelompok, atau kebijakan yang dapat memfasilitasi terbentuknya dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa baru, khususnya mahasiswa perantau, guna menekan tingkat kecemasan akademik yang dialami.