

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu elemen fundamental dalam pembentukan generasi yang unggul dan berdaya saing (Fadly et al., 2024). Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan akademis, tetapi juga memainkan peran penting dalam membentuk keterampilan sosial, emosional, dan mental individu (Purnamasari et al., 2023). Menurut (Darlis, 2017), sistem pendidikan di Indonesia terbagi menjadi dua kategori utama: pendidikan *formal*, yang mencakup jenjang sekolah hingga perguruan tinggi, dan pendidikan *non-formal*, seperti pondok pesantren. Peserta didik yang menempuh Pendidikan di kedua system ini tidak hanya berasal dari masyarakat setempat tetapi juga banyak yang datang dari berbagai wilayah, baik antardaerah, antarpulau, bahkan antarnegara. Mereka yang menempuh Pendidikan jauh dari tempat asalnya ini kemudian dikenal dengan istilah “Perantau” (Rohmatun, 2024)

Keputusan untuk menempuh pendidikan di tempat yang jauh dari tempat tinggal adalah salah satu langkah strategis yang sering diambil oleh mahasiswa demi mendapatkan pendidikan yang sesuai dengan harapan mereka. Keputusan ini menjadi salah satu alasan mengapa banyak mahasiswa di perguruan tinggi memilih untuk merantau (Istanto & Engry, 2019). Mahasiswa rantau adalah individu yang meninggalkan tempat tinggalnya dan tinggal jauh dari keluarga untuk menempuh pendidikan di suatu institusi pendidikan (Permana, 2022). Menurut Santrock (2002), keputusan merantau pada umumnya bertujuan untuk mencapai kesuksesan melalui kualitas Pendidikan yang lebih baik dibandingkan dengan yang tersedia di daerah asalnya (Anugrahani. D.A et al., 2025).

Fenomena mahasiswa rantau yang mengejar pendidikan jauh dari tempat asalnya merupakan hal yang cukup umum di Indonesia (Thahir &

Suryanto, 2022). Namun, perpindahan dari lingkungan yang familiar ke lingkungan baru dapat menimbulkan berbagai tantangan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Mariska, 2018). Kecemasan pada mahasiswa rantau dapat muncul karena berbagai faktor, seperti penyesuaian diri dengan lingkungan baru, tekanan akademik, perbedaan budaya, jarak dari keluarga, serta minimnya sistem dukungan sosial (Malau & Abdullah, 2024) Mahasiswa yang tinggal di perantauan dan jauh dari keluarga cenderung menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau (Fauzia et al., 2021). Hal ini disebabkan oleh berbagai perbedaan dalam aspek kehidupan, seperti gaya hidup, nilai-nilai sosial, dan pola interaksi sosial (Syahrah et al., 2020)

Mahasiswa umumnya menghadapi masa transisi yang membawa perubahan signifikan dalam kehidupan mereka (Riada et al., 2022). Bagi mahasiswa yang melanjutkan studi di luar kota asalnya, mereka mungkin mengalami berbagai emosi dan tantangan (Olivia et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasa lebih mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan di kota asal mereka dibandingkan dengan lingkungan di kota tempat mereka berkuliah saat ini (Rahayu & Arianti, 2020). Mereka merasa terisolasi dari orang-orang dan sumber daya di lingkungan barunya karena kesulitan untuk mendapatkan akses (Eviliani et al., 2024)

Beragam tantangan dihadapi mahasiswa rantau yang turut memengaruhi kehidupan sosial dan akademik mereka, seperti kesulitan dalam adaptasi budaya, perasaan terasing secara sosial, perbedaan beban akademik dari sebelumnya, hingga persoalan manajemen keuangan (Sabbilla & Subroto, 2024). Dalam konteks ini, kemampuan mempertahankan diri merujuk pada kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah dan kesulitan untuk menemukan solusi atau menyelesaikan permasalahan tersebut (Safitri & Arswimba, 2024). Mahasiswa yang merantau akan melakukan segala cara untuk bertahan hidup di lingkungannya yang baru dan tentu saja berbeda dengan daerah

asalnya, sehingga perubahan ataupun perbedaan akan mereka hadapi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti interaksi sosial serta gaya hidup yang akan mereka temui di lingkungan barunya (Wahyuningtias, 2023). Mahasiswa adalah kelompok yang mudah mengalami stress dalam artian mahasiswa perantauan mengalami stress tingkat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa bukan perantauan (Handayani & Nirmalasari, 2020).

Kecemasan, menurut Schwartz (2000), kecemasan berasal dari kata latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau tekanan. Meskipun mirip dengan rasa takut, kecemasan cenderung tidak memiliki fokus yang jelas. Ketakutan timbul akibat ancaman nyata, sedangkan kecemasan lebih pada kekhawatiran terhadap hal yang belum terjadi (Hariyono & Ariani, 2020). Kecemasan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan emosional dan bisa memicu reaksi fisik seperti tekanan darah meningkat, keringat dingin, hingga jantung berdegup lebih cepat (Sundari, 2021). Kecemasan merupakan hal yang wajar dari kehidupan manusia yang timbul sebagai respons pada kondisi stress. Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan berpotensi menurunkan kapasitas individu dalam merespons faktor penyebab stress. (Hardiyanti, 2021).

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, khususnya oleh individu yang dihadapkan pada beragam rintangan dan beban, seperti halnya mahasiswa. (Damayanti, 2023). Gangguan kecemasan termasuk dalam kategori gangguan mental yang paling sering teridentifikasi, serta menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap berbagai penyakit lainnya (Flett & Hewitt, 2020). Biasanya, seseorang akan memberikan dua jenis reaksi terhadap kecemasan, yaitu secara fisik (fisiologis) dan secara mental (psikologis) (Lau et al., 2019). Pada tahun 2019, WHO melaporkan bahwa gangguan kecemasan memengaruhi sekitar 301 juta individu di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun menunjukkan gejala gangguan emosional, dan sekitar 12 juta mengalami depresi. Di Amerika Serikat, berdasarkan data NAMI (2017), gangguan kecemasan menjadi

kondisi psikologis paling umum, dialami oleh 19,1% orang dewasa (lebih dari 40 juta individu) serta sekitar 7% anak-anak usia 3-17 tahun, dengan gejala yang umumnya muncul sebelum usia 21 tahun.

Mahasiswa sangat terbantu dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat karena hal tersebut dapat memperkuat mereka secara emosional, menumbuhkan rasa aman, serta memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, perhatian, penghargaan, dan pengakuan dalam kehidupan (Riansyah, 2024). Hal ini pada akhirnya membantu mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan dan menghadapi kesulitannya (Amseke, 2018). Zimet et al., (1998) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan dari orang lingkungan sekitarnya yang kemudian dianggap sebagai pendukung. Secara umum, dukungan sosial mencerminkan peran dan pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain (Santoso, 2020).

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dan berharga, terutama ketika seseorang menghadapi masalah. (Rif'ati et al., 2018). Pada situasi tersebut, individu membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercayai untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapinya (Wahidah, 2018). Dukungan sosial antar manusia mencerminkan relasi yang berperan sebagai pelindung dari tekanan hidup, membantu mengelola berbagai emosi, dan menurunkan tingkat kecemasan (Khotijah, 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa kehadiran orang-orang yang peduli membuat seseorang merasa lebih nyaman, dihargai, serta dapat mengembangkan keyakinan diri dan kemampuannya (F. Halim, 2019). Sumber dukungan ini beragam, mulai dari lingkaran pertemanan, ikatan keluarga, hubungan persahabatan, bimbingan guru, hingga interaksi dengan tetangga (Rif'ati et al., 2018). Keberadaan dukungan sosial terbukti efektif mengurangi gejala kecemasan yang kerap menjadi akar dari permasalahan kesehatan mental (Syafitri, 2015)

Penelitian yang dilakukan oleh (Nevid et al., 2014) mengungkapkan bahwa gangguan kecemasan memiliki karakteristik yang kompleks, meliputi gejala fisik, perubahan perilaku, dan pola pikir yang terdisrupsi, seperti kekhawatiran berlebih tentang masa depan serta rasa takut kehilangan kendali. Kondisi sekitar seseorang memegang peranan penting sebagai salah satu pemicu timbulnya gejala kecemasan tersebut. Ketika seseorang merasa berada dalam lingkungan yang dianggap berbahaya, tingkat kecemasan cenderung meningkat (Cahyanti et al., 2020). Faktor sosial juga mempengaruhi tingkat kecemasan, ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, kecemasan cenderung meningkat. Namun, jika individu merasa didukung oleh keluarga dan teman, maka kecemasan dapat berkurang (Natasya & Rahayu, 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh (Zimet, 2016) menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa perantauan, terutama terkait dengan perbedaan gender (Maharani, 2024.) Penelitian Susan Livinia (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena dukungan tersebut memberikan rasa aman dan keterhubungan. Menurut (C. F. Halim & Dariyo, 2017), “dukungan sosial yang baik dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa perantau”. (Torrano et al., 2020) dalam penelitiannya pada remaja menyatakan bahwa kecemasan cenderung meningkat, yang terlihat dari perubahan fisiologis dan perilaku. Selain itu, jenis kelamin juga berperan penting, dimana perempuan secara signifikan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam aspek fisiologis dan kognitif dibandingkan dengan laki-laki (Novitria & Khoirunnisa, 2022).

Dari ketiga narasumber wawancara awal yang dilakukan, mereka setuju bahwa apabila kita menerima banyak dukungan sosial ketika saat ada

tantangan atau masalah rasa cemas maupun stress yang dirasa akan perlahan menghilang. Narasumber pertama menjelaskan bahwa saat diperantauan dia merasa terbantu dengan adanya support dari temannya ketika menghadapi masalah. Kemudian Narasumber kedua menjelaskan bahwa apabila dengan adanya dukungan atau support dari orang sekitarnya dia merasa aman dan menyadari bahwa dukungan tersebut sangatlah penting untuknya. Lalu narasumber terakhir mengatakan bahwa banyak tantangan yang perlu dihadapi hingga membuatnya cemas bahkan menjadi stress namun berkat adanya dukungan dari orang sekitarnya dia mampu mencari solusi dan tidak terlalu larut dalam masalahnya. Jadi, peran dukungan sosial memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan tidak sendirian.

Penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dan tingkat kecemasan telah banyak ditemukan. Misalnya, penelitian oleh (Wardhani et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negative dan signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa,. Namun, sebagian besar penelitian tersebut belum secara khusus menyoroiti mahasiswa rantau sebagai subjek utama, padahal kelompok ini memiliki psikologis yang berbeda. Mahasiswa perantau yang berasal dari latar belakang budaya berbeda cenderung mengalami gejala psikologis saat harus beradaptasi dengan budaya baru di tempat rantau. Hal tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan sesaat yang tidak jelas penyebabnya, sehingga mempengaruhi stabilitas konsep diri dan identitas budaya mereka (Devinta et al., 2015).

Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan lain dengan mempertimbangkan jenis kelamin sebagai variabel moderator. Penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti hubungan langsung antara dukungan sosial dan kecemasan tanpa mempertimbangkan faktor yang dapat memengaruhi kekuatan hubungan tersebut, seperti jenis kelamin. Dengan memasukkan jenis kelamin sebagai moderator, penelitian ini berupaya memahami perbedaan reaksi emosional berdasarkan gender dalam konteks sosial dan psikologis (Santrock, 2011).

Secara metodologis, penelitian ini menerapkan analisis Moderated Regression Analysis (MRA) untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel bebas, yakni dukungan sosial, dan variabel terikat berupa kecemasan, dipengaruhi oleh kehadiran variabel moderator, yaitu jenis kelamin. Teknik ini berguna untuk mengungkapkan efek interaksi antara variabel yang mungkin tidak terlihat jika hanya menggunakan regresi biasa, sehingga dapat menggambarkan hubungan yang lebih kompleks dan mendalam. Penggunaan teknik MRA dalam penelitian psikologi, terutama di Indonesia, masih belum banyak digunakan. Sebagian besar studi sebelumnya cenderung mengandalkan regresi linier sederhana atau analisis korelasi untuk mengkaji hubungan antarvariabel secara langsung, tanpa mengeksplorasi kemungkinan adanya interaksi antara variabel-variabel tersebut.

Di Indonesia, kajian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau masih tergolong terbatas, terutama yang melibatkan faktor jenis kelamin sebagai variabel. Jenis kelamin dapat memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan, mengingat perbedaan dalam cara individu berinteraksi dan mengelola stres. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau, dengan mempertimbangkan perbedaan gender. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai optimalisasi dukungan sosial dalam membantu mahasiswa serta menyajikan rekomendasi bagi institusi Pendidikan dalam mendukung Kesehatan mental mahasiswa.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, identifikasi masalah dalam penelitian ini mencakup :

1. Mahasiswa ranta rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik dan sosial
2. Dukungan sosial diduga dapat menurunkan tingkat kecemasan
3. Respons emosional terhadap stress dan kecemasan dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin, sehingga interaksi antara dukungan sosial dan kecemasan juga berpotensi dipengaruhi oleh perbedaan gender.

1.3. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung ?
2. Apakah jenis kelamin memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa rantau berdasarkan jenis kelamin di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

1.4. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengevaluasi apakah jenis kelamin berperan sebagai moderator dalam hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa rantau berdasarkan jenis kelamin di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu di bidang psikologi serta dapat menjadi referensi bagi masyarakat, mahasiswa, dan peneliti lain yang tertarik untuk meneliti topik sejenis di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, antara lain :

3. 1 Mahasiswa rantau

Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa memiliki jaringan dukungan sosial berupa materi, memberi informasi penting, mendengarkan cerita, selalu ditemani dan memberikan bantuan manfaat lainnya, baik dari teman, keluarga, maupun pihak kampus,

dapat membantu mengurangi kecemasan selama menjalani kehidupan perantauan . Hal ini mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka dalam membangun dan menjaga hubungan sosial yang sehat

3. 2 Lembaga Pendidikan / Kampus

Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pihak kampus untuk mengembangkan program konseling, pembinaan mahasiswa, atau kegiatan penguatan jejaring sosial antar mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau. Misalnya, dengan menyediakan forum diskusi, peer support group, atau layanan psikologis kampus.

3. 3 Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini membuka ruang untuk stui lanjutan dengan menambahkan variabel lain yang relevan, guna memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa rantau.