BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan suatu bentuk pendidikan lanjutan setelah Sekolah Menengah Atas (SMA) dimana mereka yang telah menyelesaikan pendidikan pada tingkat SMA melanjutkan pendidikan dalam Perguruan Tinggi. Rekap Nasional Kemenristekdikti Indonesia (2018) menyatakan bahwa terdapat 4,644 Perguruan tinggi aktif di Indonesia. Walaupun jumlah tersebut cukup banyak, penyebaran perguruan tinggi di Indonesia sendiri cenderung belum merata. Berdasarkan Laporan Tahunan RISTEKDIKTI (2017) Perguruan tinggi di Indonesia terkonsentrasi di daerah yang lebih maju seperti daerah-daerah di pulau Jawa, diantaranya DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah dan DI Yogyakarta. Laporan yang sama juga menyatakan bahwa mayoritas dari Perguruan Tinggi di daerah-daerah tersebut memiliki kualitas yang lebih baik jika dilihat dari aspek sumber daya manusia, aspek kelembagaan, aspek kemahasiswaan dan aspek pengabdian kepada masyarakat.

Umumnya seseorang memilih untuk menjunjung pendidikan tinggi di mana ia merasa bahwa terdapat lebih banyak kesempatan untuk meraih pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan, dalam hal kualitas, variasi pilihan jurusan serta kelengkapan sarana dan prasarana (Permata & Listiyandini, 2015). Hal ini diwujudkan oleh calon mahasiswa dengan memilih untuk merantau jauh dari daerah

asal dan melanjutkan pendidikan mereka di daerah lain yang menyediakan pendidikan tinggi yang lebih baik. Oleh karena fenomena tersebut, tidak sedikit orang yang memilih untuk menjadi 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).

Transisi dari masa SMA menuju kehidupan sebagai mahasiswa di sebuah universitas dianggap sebagai sebuah perubahan yang sangat besar terhadap gaya hidup seseorang dan merupakan sebuah tantangan penting dalam perkembangan individu menuju kedewasaan, terbukti dari bagaimana kehidupan sebagai mahasiswa menyediakan berbagai kesempatan untuk berkembang secara psikologis (Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007). Hal ini juga berlaku bagi seorang mahasiswa perantau ketika mereka melanjutkan pendidikan mereka dari SMA menuju tingkat pendidikan strata 1 (S1). Ketika seseorang memutuskan untuk merantau dan menempuh pendidikan dalam perguruan tinggi yang jauh dari daerah asalnya, mereka akan mengalami perubahan gaya hidup yang cukup signifikan dan penuh dengan tantangan. Masalah yang umumnya dialami oleh mahasiswa perantau antara lain ketidakhadiran orang tua, sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman yang baru, penyesuaian dengan norma sosialisasi warga setempat dan strategi belajar yang berbeda (Hutapea, dalam Permata & Listiyandini, 2015). Hal ini menyebabkan perbedaan situasi kehidupan dibandingkan mahasiswa yang bukan perantau karena mahasiswa perantau dituntut mengeluarkan usaha lebih besar untuk mandiri serta bertanggung jawab dalam menghadapi perubahan lingkungan sosial (Permata & Listiyandini, 2015).

Selain daripada tantangan karena perubahan gaya hidup, mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan S1 juga harus melewati berbagai tantangan sebagai seorang individu dalam rentang usia *emerging adulthood*. Rentang usia ini merupakan masa transisi di mana seseorang sudah bukan lagi remaja tetapi belum memenuhi peran sebagai orang dewasa (Papalia & Martorell, 2014). Masa transisi ini merupakan masa yang umumnya memiliki karakteristik penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, adanya isolasi sosial, pembentukan komitmen, perubahan nilai-nilai, kreativitas, penyesuaian diri dengan pola hidup baru dan juga perubahan emosional yang tidak menentu (Papalia & Martorell,2014).

Kondisi yang penuh dengan tantangan merupakan sumber *stress* yang dapat mempengaruhi terbentuknya masalah baik secara fisik maupun psikis (Friedlander, et al., 2007) tak terkecuali pada mahasiswa perantau. *Stress* didefinisikan sebagai respon individu terhadap sebuah kebutuhan fisiologis maupun psikologis (Everly & Lating, 2013). Selye (dalam Everly & Lating, 2013) mengemukakan bahwa *stress* merupakan sebuah respon yang dipengaruhi oleh interpertasi kognitif individu terhadap sebuah stimulus. Lazarus dan Folkman (1984) juga mengemukakan hal serupa, yaitu bahwa tingkat *stress* yang dimiliki individu dipengaruhi oleh bagaimana mereka mempersepsikan sebuah situasi; ketika individu mempersepsikan sebuah situasi yang ia alami sebagai sesuatu yang sulit untuk ia hadapi maka tingkat *stress* individu tersebut akan meningkat.

Selye (dalam Everly & Lating, 2013) juga memaparkan bahwa *stress* pada individu dapat dibedakan berdasarkan sifatnya. *Stress* yang umumnya dialami oleh seorang mahasiswa perantau yang diakibatkan oleh berbagai tantangan yang harus

ia lewati adalah *distress* yaitu *stress* yang berlebihan dan berbahaya bagi individu serta telah melewati batas *stress* optimal. Jenis *stress* ini bersifat negatif dan jika telah melewati kapasitas individu maka akan berdampak negatif pula. Sebagai contoh, seorang mahasiswa perantau yang merasa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar di perguruan tinggi bisa saja merasa bahwa ia tidak mampu untuk menyelesaikan masalah adaptasinya. Mahasiswa perantau tersebut dapat membangun *stress* yang bersifat negatif yang melebihi kapasitasnya karena ia tidak mampu mengatasi masalah yang memicu *stress* yang ia alami.

Yuliasty (dalam Permata & Listiyandini, 2015) memaparkan banyak fenomena yang terjadi pada mahasiswa perantau yang dapat menjadi sumber *stress* antara lain masalah akademis menyangkut pelajaran dan nilai, ketidakcocokan dengan dosen atau sesama mahasiswa, *homesick*, sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru serta norma yang berlaku dilingkungan tersebut, kesulitan bergaul dengan teman baru dan sebagainya. Lazarus (1993) menjelaskan bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidup seseorang yang dianggap melebihi dari kapasitas adaptasi individu terhadap apa yang terjadi dapat meningkatkan resiko individu mengalami masalah fisik maupun psikologis. Tingkat *stress* yang tinggi ditemukan memiliki hubungan dengan berbagai masalah fisik seperti hipertensi, reaksi alergi pada kulit, mual, sakit sendi, masalah jantung dan insomnia serta masalah psikologis seperti depresi dan *anxiety* (Theleritis, 2015). Karena banyaknya sumber *stress* yang harus dihadapi, seorang mahasiswa perantau menjadi rentan akan tingkat *stress* yang tinggi dan kemungkinan dapat menjadi akar dari masalah-masalah tersebut. Hal ini dapat menjadi sangat penting untuk diperhatikan bagi mahasiswa perantau karena terganggunya kesehatan fisik dan mental individu juga

berkontribusi pada tingginya tingkat *stress* (Segrin & Passalaqua, 2010) sehingga dapat terbentuk *vicious cycle* (lingkaran setan) yang sangat merugikan bagi mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan Albrecht dan Goldsmith (2003) menemukan bahwa *perceived social support* yang diterima individu mempengaruhi tingkat *stress* mereka. *Perceived social support* merupakan pendekatan yang melihat *social support* sebagai suatu hal yang subjektif. *Perceived social support* sendiri didefinisikan dengan sebagaimana seseorang mempersepsikan ketersediaan dukungan sosial dari lingkungannya (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). Dalam penelitian mereka, Albrecht dan Goldsmith menemukan bahwa *perceived social support* yang dirasakan individu saat sedang mengalami *stress* dapat membantu individu tersebut untuk mengatasi *stress* dengan mendukung terbentuknya respon *stress* yang lebih adaptif. Albrecht dan Goldsmith menjelaskan bahwa *perceived social support* mempengaruhi bagaimana individu yang mengalami *stress* mempersepsikan peristiwa yang mengakibatkan *stress* itu sendiri. Hasil penelitian Albrecht dan Goldsmith sangat berguna bagi individu yang sedang mengalami *stress* karena dengan adanya *perceived social support* yang tinggi mereka dapat mempersepsikan situasi *stress* sebagai sesuatu yang dapat diatasi. Hal ini juga dapat diaplikasikan bagi kehidupan mahasiswa perantau yang tidak jauh dari *stress*; dengan adanya *perceived social support* mahasiswa perantau dapat membangun respon yang lebih positif terhadap tantangan-tantangan yang harus mereka hadapi dan juga mencegah berbagai masalah yang dapat muncul akibat tingkat *stress* yang tinggi.

Zimet, Dahlem, Zimet & Farley (1998) menyatakan bahwa dalam melihat *perceived social support*, perlu dipertimbangkan juga sumbernya karena ketersediaan *social support* setiap individu berbeda-beda. Dijelaskan pula bahwa *perceived social support* dapat dikategorikan berdasarkan sumbernya, yaitu *family* yaitu dukungan yang bersumber dari keluarga, *friends* yaitu dukungan yang bersumber dari teman atau kolega serta *significant others* yaitu dukungan yang bersumber dari orang yang penting bagi individu dan yang terlibat dalam kesehariannya seperti pasangan romantis. *Perceived social support* serta sumber-sumbernya sangat penting untuk dicermati dalam kehidupan mahasiswa perantau. Friendlander (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan dengan tinggal jauh dari rumah akan menyebabkan kurangnya kontak dan dukungan dari keluarga dan juga teman dari daerah asalnya. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya (Lee, Koeske & Sales, 2004) yang menyimpulkan bahwa mahasiswa yang berasal dari daerah di luar tempatnya menempuh pendidikan akan mengalami perubahan sistem dukungan. Oleh karena perubahan ini, *perceived social support* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau pun akan mengalami perubahan. Mahasiswa perantau akan mengalami perubahan dalam mempersepsikan dukungan sosial yang bersumber dari keluarga dan teman-teman dari daerah asalnya diikuti oleh perubahan dalam bentuk peralihan sumber *perceived social support* di lingkungan sosial yang baru.

Berkurangnya kontak dengan lingkungan sosial yang lama juga merupakan isu yang dapat memiliki pengaruh besar terhadap *social and emotional loneliness* pada mahasiswa perantau. Dalhberg dan McKee (2013) menemukan bahwa individu dengan kontak sosial yang rendah memiliki tingkat *social and emotional*

loneliness yang tinggi. *Loneliness* sendiri didefinisikan sebagai keadaan ketika individu merasakan kurangnya hubungan yang erat dengan orang disekitarnya (Weiss, dalam Adamczyk, 2016). Weiss (dalam Adamczyk, 2016) kemudian menjelaskan *loneliness* sebagai pengalaman multidimensional, di mana terdapat perbedaan antara *social loneliness* yang dipengaruhi hubungan sosial orang-orang dilingkungan sekitar seperti teman dan tetangga, dan *emotional loneliness* yang dipengaruhi hubungan erat dengan pasangan romantik dan orang tua.

Terlepas dari bagaimana *perceived social support* mempengaruhi tingkat *stress* individu, *social and emotional loneliness* juga mengambil peran dalam mekanisme *stress* individu. Segrin & Passalacqua (2010) mengemukakan bahwa individu yang merasa dirinya kesepian memiliki respon *stress* yang berbeda dari individu lain pada umumnya dan juga memiliki gangguan dalam proses regulasi *stress*. Hal ini didukung oleh Hawkley, Burleson, Berntson dan Cacioppo (2003) yang mengemukakan bahwa individu dengan *loneliness* yang tinggi cenderung lebih subjektif dalam mempersepsikan lingkungan sekitar sehingga tingkat *stress* mereka tinggi. Dijelaskan pula bahwa hal ini dikarenakan individu yang merasa kesepian memiliki predisposisi bahwa ia hanya mampu menghadapi masalah yang ia alami sendiri. Oleh sebab itu, individu yang kesepian memiliki persepsi bahwa ia tidak memiliki dukungan dari orang lain. Karena adanya dinamika ini, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *perceived social support* terhadap *stress* dengan *social and emotional loneliness* sebagai variabel moderator. Varibel moderator adalah variabel yang dapat menguatkan atau melemahkan hubungan regresi antara dua variabel (Darlington & Hayes, 2017).

Dalam penelitian ini, akan dilihat apakah *perceived social support* memiliki pengaruh terhadap *stress* yang dimiliki mahasiswa perantau serta apakah *social and emotional loneliness* mempengaruhi pengaruh kedua variabel tersebut sebagai variabel moderator. Penelitian sebelumnya yang meneliti ketiga variabel ini secara bersamaan sudah pernah dilakukan, salah satunya penelitian Segrin & Passalacqua (2010) yang menemukan bahwa ketiga variabel yaitu *perceived social support*, *loneliness* dan *stress* memiliki hubungan yang cukup signifikan dalam memprediksi faktor kesehatan individu. Walaupun demikian penelitian yang secara khusus meneliti *social and emotional loneliness* sebagai moderator pengaruh *perceived social support* dalam hubungan *stress* dan *social and emotional loneliness* belum peneliti temukan. Penelitian ini diarahkan pada mahasiswa perantau di daerah Tangerang, salah satu daerah di pulau Jawa yang termasuk dalam daerah dengan Perguruan Tinggi yang menjadi tujuan perantau. Penelitian ini juga dinilai penting untuk dilakukan karena peneliti belum menemukan penelitian mengenai *perceived social support*, *stress*, dan *social and emotional loneliness* dilakukan di Indonesia terutama dengan subjek mahasiswa perantau.

1.2 Rumusan masalah

1. Apakah *perceived social support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *stress* pada mahasiswa perantau di Tangerang?

2. Apakah *social and emotional loneliness* berfungsi sebagai variabel moderator dalam pengaruh *perceived social support* terhadap *stress* pada mahasiswa perantau di Tangerang?

1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *stress* pada mahasiswa perantau serta untuk mengetahui pengaruh *social and emotional loneliness* sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap bidang ilmu Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis sehubungan dengan *perceived social support, stress* dan *social and emotional loneliness*

b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dalam melakukan penelitian berikutnya mengenai *perceived social support, stress* dan *social and emotional loneliness* maupun penelitian yang bertujuan pada mahasiswa perantau

1.4.2 Manfaat praktis

a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan pembaca berkaitan dengan *perceived social support, stress* dan *social and emotional loneliness*

b) Penelitian ini diharapkan dapat berguna mahasiswa sebagai sumber informasi terutama mengenai *perceived social support, stress* dan *social and emotional loneliness* terutama bagi mahasiswa perantau

c) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi tambahan dalam proses konseling yang diberikan pada mahasiswa perantau

d) Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber informasi bagi orangtua yang memiliki anak mahasiswa perantau