

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setelah menempuh pendidikan wajib selama 12 tahun, siswa dan siswi di Indonesia mendapat pilihan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau tidak. Ada beberapa pilihan untuk siswa yang ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, salah satunya adalah masuk Universitas. Hal tersebut menjadi pilihan karena banyak mahasiswa yang memiliki tujuan untuk meraih kesuksesan dengan cara memiliki pendidikan yang lebih baik (Santrock, 2002 dalam Siregar dan Kustanti, 2018). Dengan perkembangan zaman dan transportasi yang memudahkan mahasiswa untuk dapat memilih akan melanjutkan pendidikan di daerah asal mereka atau tidak. Jika mereka memilih untuk melanjutkan pendidikan di luar kota berarti mereka akan melakukan perantauan. Mereka yang melakukan perantauan dengan harapan agar dapat melanjutkan pendidikan yang lebih baik. Oleh karena itu, di era sekarang ini banyak muda-mudi yang ingin menempuh perkuliahan di luar daerah asal mereka (Halim & Dariyo, 2016). Pulau Jawa menjadi pilihan calon mahasiswa untuk melanjutkan studi, hal ini karena Pulau Jawa memiliki top 10 Universitas di Indonesia, sehingga merantau dianggap dapat memberikan fasilitas dan pendidikan yang terbaik. Menurut Indriane (2012 dalam, Siregar dan Kustanti, 2018) individu memilih merantau dengan harapan mendapatkan pendidikan yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merantau memiliki artian yaitu mencari penghidupan baru atau pergi ke tempat lain untuk mencari pengalaman, ilmu atau sebagainya. Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang menempuh perkuliahan di luar daerah asal mereka untuk mencari ilmu baru. Figueroa, Khotimah & Juliadilla (2023) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor pendidikan yaitu seperti berbentuk keinginan untuk melanjutkan studi, keinginan untuk menambah ilmu pengetahuan, pengalaman, atau kurangnya fasilitas pendidikan di daerah asal mereka. Maranta bukan hal yang mudah dilakukan dilihat dari aspek kehidupan.

Para perantau harus mencoba untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, dengan situasi baru dan mengharuskan mahasiswa rantau lebih mandiri. Merantau dianggap sebagai salah satu cara untuk pembuktian diri mahasiswa dari remaja untuk beranjak dewasa seperti bertemu orang baru, lingkungan baru, dan mendapatkan pengalaman baru di tempat yang berbeda. Merantau dianggap sebagai usaha untuk membuktikan kualitas diri sebagai orang mandiri dan dapat bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2002).

Saat ini, sebagian besar mahasiswa yang merantau akan memilih Pulau Jawa sebagai tempat untuk melanjutkan pendidikan. Hal tersebut dikarenakan Pulau Jawa menjadi pusat dari pendidikan di Indonesia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *webometrics rank* pada tahun 2024 didapatkan top 10 universitas negeri dan swasta terbaik di Indonesia berada di Pulau Jawa. Hal tersebut yang menjadikan motivasi mahasiswa rantau untuk melakukan perantauannya di universitas yang berada di Pulau Jawa. Alasan lain Pulau Jawa menjadi tujuan dari banyak mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan dengan merantau karena di Pulau Jawa memiliki perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang lebih mendukung dibanding daerah lainnya (Harita & Nurchayati, 2018; dalam Suryatratri Dkk, 2021). Hal ini juga sesuai dengan data Ristekdikti (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Indonesia, 2020), Pulau Jawa menempati urutan pertama dengan mahasiswa terbanyak yaitu sejumlah 1,289,343 mahasiswa. Data tersebut menampilkan bahwa dari berbagai provinsi yang tersebar di Indonesia, jumlah mahasiswa terbanyak ada di Pulau Jawa. Data tersebut juga menunjukkan bahwa Pulau Jawa memang menjadi tujuan bagi para calon mahasiswa baru.

Sebagai mahasiswa rantau adanya perbedaan budaya yang dihadapi akan menjadi suatu tantangan baru bagi mahasiswa rantau untuk dapat beradaptasi dengan baik (Pramessti, 2020; dalam Fadilah dan Solitchah 2023). Keberhasilan akan adaptasi terhadap lingkungan rantau akan berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa adanya perbedaan tingkat kualitas hidup antara mahasiswa rantau dan tidak rantau. Dalam penelitian Mahdi dan Khairunisa (2020) yang menunjukkan bahwa hanya 6,67% mahasiswa yang memiliki kualitas hidup yang buruk. Namun begitu, hasil yang bertolak belakang ditunjukkan oleh penelitian-penelitian dengan subjek mahasiswa

rantau. Seperti penelitian yang dilakukan Henning (2012) yang meneliti tentang perbedaan kualitas hidup antara mahasiswa domestik dan internasional. Dari penelitian yang dilakukan dengan 548 mahasiswa kedokteran mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang merantau memiliki kualitas hidup lebih rendah dibanding dengan mahasiswa yang tidak merantau dari penelitian penelitian tersebut dapat didapatkan hasil adanya perbedaan kualitas hidup antara mahasiswa yang melakukan perantauan dengan yang tidak. Herdayanti menjelaskan (dalam Hafizha, 2023), kualitas hidup berdampingan bersama keluarga dan hidup menjadi mahasiswa rantau tentu berbeda. Dari penjelasan tersebut dapat diambil bahwa mahasiswa rantau memiliki kemungkinan kualitas hidup yang lebih rendah dengan yang tidak melakukan perantauan.

Kualitas hidup belakangan ini sering digunakan dalam literatur kesehatan dan keperawatan. Kualitas hidup digunakan dalam bidang pelayanan kesehatan untuk menentukan pilihan tindakan medis yang akan diberikan kepada pasien (Afiyanti, 2010). Seperti yang dilakukan oleh Anderson dan Lutgendorf (2002 dalam Afiyanti, 2010) menggunakan konsep kualitas hidup untuk menilai kualitas hidup para pasien kanker. Namun, setelah berkembangnya ilmu pengetahuan kualitas hidup dapat digunakan ke dalam psikologis. Dilakukan penjelasan lebih luas oleh WHO, Definisi kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* (dalam Yuliati, Baroya & Ririanty, 2014) adalah persepsi individu terhadap kehidupannya di dalam masyarakat yang tercakup dalam konteks budaya dan sistem nilai yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian. Kualitas hidup memiliki konsep yang sangat luas yang dapat dipengaruhi kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan (Reno, 2010). Definisi lain didapatkan dari beberapa ahli yang menjelaskan tentang konsep dari kualitas hidup, seperti Menurut ahli kualitas hidup diartikan sebagai istilah kepuasan hidup (Ferrans, 1996; Zhan, 1992 Dalam Afiyanti 2010). Feinstein (Dalam, Afiyanti 2010) menjelaskan Kualitas hidup adalah konsep fungsional, kesehatan, kondisi kehidupan dan kebahagiaan. Kualitas hidup dijelaskan sebagai konsep multidimensi yang dapat diukur menggunakan berbagai pendekatan, hal ini yang menjadikan definisi dari kualitas hidup belum dapat ditetapkan secara konseptual. Dengan adanya kualitas hidup,

seorang individu dapat menilai bagaimana gambaran keseluruhan hidupnya dan memiliki kehidupan yang seimbang dan berfungsi selayaknya seorang manusia. Namun, berdasarkan riset yang dilakukan Numbeo “*Quality of Life Index by Country 2024*” tentang peringkat kualitas hidup dari tertinggi hingga terendah berdasarkan negara, didapatkan bahwa Indonesia menjadi salah satu negara dengan kualitas hidup yang rendah, dengan menempati peringkat ke-75 dari 85 negara yang berpartisipasi. Buruknya kualitas hidup dapat rentan mengalami depresi, kecemasan, kekhawatiran yang dapat berimbas kepada masa depan seseorang (O’Neil, 2008). Oleh sebab itu seorang individu harus memiliki kualitas hidup yang baik. Seseorang yang memiliki kualitas hidup yang baik adalah seseorang yang dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka sebagai manusia, seperti memiliki pangan yang baik dan kondisi pendidikan yang dapat menunjang hidupnya. Namun, masih banyak lagi dimensi yang dapat dikatakan bahwa seorang memiliki kualitas hidup yang baik hal ini meliputi pendapatan, perumahan, lingkungan, stabilitas sosial, Kesehatan atau kesempatan bekerja (Muhaimin, 2010). pengaplikasian dari teori kualitas hidup ini sudah berkembang tidak hanya untuk pasien, melainkan untuk individu secara lebih luas dan tidak terkecuali mahasiswa.

Kualitas hidup mahasiswa adalah gabungan dari berbagai bentuk kepuasan mahasiswa akan kebutuhan mahasiswa di kampus yang dapat memengaruhi keseimbangan mahasiswa dalam beraktivitas di kampus (Yu Dan Lee, 2008). Menurut Wu dan Yao dalam Endarwati, Rahmawaty dan Wibowo (2016) terdapat bukti empiris terkait kualitas hidup mahasiswa dan motivasi mahasiswa seperti mahasiswa ingin belajar lebih keras, dan menikmati tugas dan kewajiban mereka, dan meningkatkan kinerja mereka. Dalam lingkup perkuliahan seorang mahasiswa dapat merasa frustrasi, cemas yang akan berimbas ke dalam hilangnya semangat untuk menyelesaikan pendidikannya. Secara eksplisit tidak ada pengertian pasti yang berhubungan dengan kualitas hidup mahasiswa. Namun, berdasarkan pengertian yang sudah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup mahasiswa merupakan bentuk kepuasan hidup dalam kehidupan kuliah yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologi, dan sosial.

Penelitian terkait kualitas hidup mahasiswa juga dilakukan oleh Henning (2012) yang menunjukkan bahwa kualitas hidup mahasiswa yang rendah dapat

berpengaruh terhadap pencapaian akademis mahasiswa, Dibuktikan bahwa mahasiswa yang melakukan perantauan keluar negeri memiliki kemungkinan mengalami stres akademis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tidak melakukan perantauan. Penelitian tersebut menguatkan fakta bahwa adanya perbedaan tingkat kualitas hidup antara mahasiswa yang melakukan perantauan dengan mahasiswa yang tidak melakukan perantauan, dimana pendidikan dan ilmu pengetahuan adalah salah satu aspek yang memengaruhi kualitas hidup. Menurut Saniskoro & Akmal (2020) di Indonesia sendiri mahasiswa rantau memiliki masalah psikososial seperti tidak familiar dengan gaya dan norma sosial baru, berubahnya bentuk dukungan sosial yang ada, dan lainnya. Selain itu masalah terkait perubahan sistem pendidikan yang berbeda dari asal tempat tinggal mereka, perencanaan studi, persaingan yang lebih besar, tugas yang lebih banyak, dan kualitas standar yang lebih tinggi yang menuntut mahasiswa rantau untuk memiliki kemampuan yang lebih baik dalam beradaptasi. Berdasarkan pengembangan alat ukur kualitas hidup Indonesia salah dimensi yang diukur adalah pendidikan dan ilmu pengetahuan (Resmiya dan Misbach 2019). Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa salah satu dimensi yang ada dalam pengembangan alat ukur kualitas hidup Indonesia adalah pendidikan dan ilmu pengetahuan.

Mahasiswa rantau dituntut untuk menghadapi berbagai tantangan yang bersifat akademis dan non-akademis. Hal ini dapat berdampak memunculkan respon stres yang disebabkan oleh tekanan akademis yang terjadi di universitas, tekanan yang muncul terus menerus tersebut akhirnya dapat menyebabkan tersebut adalah *academic burnout*. *burnout* berasal dari kata kerja *burnout* yang berarti tanda kelelahan atau kegagalan yang disebabkan oleh tuntutan berlebihan pada energi, kekuatan dan sumber daya manusia (Freudenberger, 1975 Dalam Marchella, Matulesy dan Pratitis, 2023). *Academic burnout* sendiri ditandai dengan kelelahan karena tanggung jawab belajar, bersikap sinis terhadap tugas, dan tidak merasa kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017 dalam Marchella, Matulesy dan Pratitis, 2023). *Academic burnout* ditandai dengan kelelahan depersonalisasi, emosional, dan berkurangnya pencapaian pribadi. *Academic burnout* ini menyebabkan mahasiswa tidak maksimal dalam melakukan tugasnya

sehingga menimbulkan rasa malas yang besar dan berujung pada penundaan tugas (Marchella, Matulesy dan Pratitis, 2023).

Umumnya *academic burnout* menyebabkan mahasiswa mengalami perasaan depresi dan tekanan akademik, serta mahasiswa akan memikirkan tidak jelas kelulusan, memiliki faktor finansial, dan sosial yang tidak baik (Wibowo, Dkk. 2023). Menurut Maslach dalam (Wibowo, Dkk. 2023), menjelaskan bahwa kelelahan emosional dapat menimbulkan depresi, rasa tidak percaya diri, dan penurunan prestasi akademik yang terjadi karena tuntutan dalam pekerjaan secara akademik.

Academic burnout dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan, yang kemudian akan berdampak kepada kualitas hidup mereka. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Liu Et, al (2023) yang meneliti burnout yang dialami oleh mahasiswa yang melibatkan 22.983 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa setengah dari mahasiswa mengalami *academic burnout*. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan akademik di kalangan mahasiswa antara lain adalah usia, kepuasan belajar, kemajuan semester, dan beban kerja akademik. Faktor-faktor ini berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan dengan meningkatkan gejala kelelahan dan menurunkan keterlibatan belajar. Hasil yang sama didapatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah dan Solichah pada tahun 2023 yang meneliti tentang efek dukungan sosial terhadap *academic burnout* mahasiswa rantau yang mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial tidak sepenuhnya memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa, hal ini dikarenakan sebanyak 72% mahasiswa masih mengalami *burnout* sedang. Faktor seperti budaya, jarak geografis, kesepian, dan kecemasan dapat memperburuk tingkat *academic burnout* yang dihadapi dapat berpengaruh ke kualitas hidup mahasiswa sendiri. Dari dua penelitian tersebut didapatkan dampak serta faktor yang menyebabkan *academic burnout* dan yang dapat memengaruhi kualitas hidup sebagai mahasiswa.

Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau tidak hanya dari hal akademis namun juga aspek sosial. Menurut patrick dkk. (2002 dalam Christanti & Prasetyo, 2024) kualitas hidup memiliki beberapa aspek yang salah satunya adalah hubungan sosial. Sebagai mahasiswa rantau yang jauh dari rumah dan kampung

halamannya, mereka harus dapat bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan barunya dan terkadang mereka sulit untuk melakukan adaptasi tersebut. Mahasiswa rantau mendapat banyak perubahan pada saat mereka merantau. Mereka diharuskan untuk mandiri, mendapat perubahan pola hidup, interaksi sosial, dan tanggung jawab terhadap keputusan mereka (Fitri & Kustanti, 2020). Studi terkait mahasiswa rantau yang dilakukan oleh Kurniawan (2020) menyatakan adanya indikasi mahasiswa rantau di Universitas Negeri Malang memiliki kesejahteraan psikologis rendah yang disebabkan oleh kurangnya kesanggupan mahasiswa dalam mengatur keuangan dan waktu setelah lepas dari orang tua mereka. Pada penelitian tersebut pun diketahui bahwa kesejahteraan psikologi menjadi salah satu aspek dari kualitas hidup yang dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Untuk mengantisipasi hal tersebut diperlukanlah dukungan sosial, sebab dukungan sosial yang tepat dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Dukungan ini juga dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami, memberikan perasaan dicintai, dan kepercayaan diri (Ediati dan Raisa 2016 dalam Diah Trimulatsih & Anna Appulembang, 2022). Hal ini penting bagi mahasiswa rantau yang memerlukan dukungan sosial dikarenakan berbagai rintangan yang dialami mahasiswa dalam masa pendidikan.

Menurut Sarafino & Smith (2007) dalam (Defitri Dkk, 2021) dukungan sosial adalah bentuk dari perhatian, kenyamanan, penghargaan atau bantuan yang diterima dari individu. Zimet, Dkk (1988 dalam Kurniawan, 2020) menjelaskan terdapat 3 dimensi pada dukungan sosial yaitu: dimensi keluarga, dimensi teman, dan dimensi orang signifikan. Dukungan sosial sendiri memiliki dua faktor yang yaitu internal dan eksternal, Menurut Sarafino (2010 dalam Kurniawan 2020) Menjelaskan faktor internal tersebut merupakan keinginan individu untuk mencari bantuan dari sekitarnya. Sedangkan, faktor eksternal sendiri berasal dari kesediaan orang lain untuk membantu. Sebagai mahasiswa rantau sangat membutuhkan kedua faktor ini, dengan kata lain mereka membutuhkan bantuan dari dalam dan luar agar dapat memiliki kualitas hidup yang seimbang.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Paususeke Et. Al (2015) pada tahun 2015 tentang hubungan dukungan sosial keluarga terhadap stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari penelitian yang dilakukan dengan 83

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSRAT Manado. Didapatkan lebih dari 50 persen mahasiswa merasa kurang terhadap aspek dukungan sosial keluarga seperti dukungan informasi, material, dan emosional. Berdasarkan hasil penelitian tersebut juga didapatkan bahwa 50 persen mahasiswa merasa tidak puas dengan aspek dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh Said Dkk (2021) yang membahas hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau, populasi sampel yaitu adalah 72 orang mahasiswa rantau di Ikatan Pelajar Mahasiswa Maluku Utara-Malang (IPMA-MUM) didapatkan kesimpulan bahwa rata-rata mahasiswa mendapatkan dukungan sosial sedang dan semakin tinggi dukungan sosial secara positif memengaruhi kualitas hidup mahasiswa rantau. Hasil penelitian Christanti & Prasetyo (2024) tentang peran dukungan sosial terhadap kualitas hidup mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan kepada mahasiswa, terutama dukungan sosial keluarga. Temuan tersebut didapatkan karena responden mayoritas masih tinggal bersama orang tua mereka.

Mahasiswa mencoba melanjutkan pendidikan ke Pulau Jawa dengan merantau untuk mendapat kualitas pendidikan yang lebih baik. Selama merantau mahasiswa rantau mendapatkan banyak tantangan yang memengaruhi kualitas hidup mereka, yaitu tantangan akademik berlebih yang berujung pada *academic burnout* dan tantangan dalam aspek sosial dan ekonomi yang berdampak terhadap kualitas hidup para mahasiswa rantau di Pulau Jawa. Berdasarkan fenomena dan fakta yang dijabarkan maka akan dilakukan penelitian mengenai “Pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di Pulau Jawa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *Academic burnout* dengan kualitas hidup mahasiswa rantau?

2. Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa yang merantau di Pulau Jawa?
3. Apakah terdapat pengaruh *Academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di Pulau Jawa?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih spesifik serta terarah, maka dari itu, penelitian ini difokuskan pada pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di Pulau Jawa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini adalah, apakah *academic burnout* dan dukungan sosial memengaruhi kualitas hidup mahasiswa yang merantau di Pulau Jawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mendapatkan data empiris dan mengetahui apakah ada pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa yang merantau di Pulau Jawa. Untuk mencapai maksud di atas maka tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui adakah pengaruh antara *academic burnout* terhadap kualitas hidup mahasiswa yang merantau di Pulau Jawa.
2. Mengetahui adakah pengaruh antara dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa yang merantau di Pulau Jawa.
3. Mengetahui pengaruh *academic burnout* dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup mahasiswa rantau di Pulau Jawa

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu terhadap ilmu psikologi, Selain itu, semoga penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh *academic burnout* dan peran dukungan sosial dalam memengaruhi kualitas hidup mahasiswa rantau di Pulau Jawa.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara Praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk institusi pendidikan yang berhubungan dengan kesejahteraan mahasiswa yang merantau di Pulau Jawa dan dapat menyelesaikan masalah yang ada dan diharapkan mahasiswa rantau mendapatkan kualitas hidup yang seimbang.

