

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era saat ini, banyak orang yang harus meninggalkan kampung halamannya dan merantau ke Jakarta. Individu yang pindah dari tempat asalnya untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi biasanya dikenal sebagai mahasiswa perantau. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Umumnya, usia mahasiswa strata S1 berkisar antara 18 hingga 25 tahun. Mayoritas perguruan tinggi berlokasi di kota-kota besar, ibu kota provinsi, atau wilayah yang strategis. Namun, banyak mahasiswa yang bersedia menempuh pendidikan jauh dari tempat asal demi mencapai impian mereka. Mahasiswa yang pindah ke kota lain untuk mengejar pendidikan disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan, mulai dari penyesuaian akademis, sosial, hingga finansial. Tekanan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh Zhao (2016), yang menemukan bahwa resiliensi dapat menjadi faktor protektif yang mengurangi dampak negatif stres akademik pada mahasiswa. Tanpa resiliensi yang memadai, mahasiswa perantau mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan ini, yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental serius seperti depresi dan kecemasan (Ungar, 2016).

Mahasiswa yang memutuskan untuk meninggalkan daerah asal demi melanjutkan pendidikan sering disebut sebagai mahasiswa perantau (Amran, Zainuddin, & Ridfah, 2024). Mahasiswa merantau biasanya bertujuan untuk belajar di perguruan tinggi yang mereka impikan dan juga untuk merasakan kehidupan yang lebih mandiri (Sabrina & Aprianti, 2017). Menurut Larasati (2020), fenomena mahasiswa perantau umumnya didorong oleh keinginan untuk mencapai kesuksesan melalui pendidikan yang lebih berkualitas dalam bidang yang diminati. Merantau juga dipandang sebagai bentuk pembuktian diri, menunjukkan bahwa mereka mampu bersikap mandiri dan bertanggung

jawab dalam membuat keputusan. Selaras dengan itu menurut Fazny (2019) mahasiswa perantau harus beradaptasi dengan berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan, yang memerlukan penyesuaian. Mereka juga menghadapi tantangan, seperti berpisah fisik dengan orang tua, serta harus mengelola kehidupan sehari-hari tanpa kehadiran orang tua. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa merasa tegang, terutama ketika mereka berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di tempat yang jauh dari rumah dan menghadapi keterbatasan fasilitas (Syafrizal, 2019).

Fenomena merantau ini didorong oleh keinginan untuk meraih impian dan pengalaman mandiri (Sabrina & Aprianti, 2017). Menurut Larasati (2020), mahasiswa perantau sering kali menghadapi tantangan yang meliputi penyesuaian diri dengan lingkungan baru, berpisah dari keluarga, dan mengelola kehidupan mandiri. Hal ini memunculkan kebutuhan akan kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi di tengah tekanan dan kesulitan (Hendriani, 2018).

Resiliensi menjadi faktor penting dalam menghadapi tantangan hidup jauh dari rumah. Menurut Zhao (2016), resiliensi dapat mengurangi dampak negatif stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa perantau tahun pertama cenderung mengalami *Culture Shock* lebih besar dibandingkan mahasiswa tahun kedua ke atas yang telah lebih berpengalaman (Hao, 2020). Smith (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu beradaptasi dengan perubahan akademik dan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Devinta, Hidayah, & Hendrastomo (2015), yang mengungkapkan bahwa resiliensi memengaruhi kemampuan untuk mengelola stres akademik dan mencapai prestasi yang lebih baik. Dalam konteks mahasiswa perantau, terdapat perbedaan signifikan antara mereka yang berasal dari luar pulau dan yang berasal dari daerah sekitar, seperti Bogor. Mahasiswa perantau dari luar pulau menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena perbedaan budaya, bahasa, dan jarak geografis yang jauh dari keluarga (Syafrizal, 2019). Sebaliknya, mahasiswa perantau dari daerah asal dekat, seperti kota Bogor, memiliki akses yang lebih mudah untuk kembali ke rumah dan mendapatkan dukungan sosial yang lebih kuat dari

keluarga dan teman-teman terdekat (Sinaga, 2020). Meski demikian, tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dari kedua kelompok ini tidak dapat diabaikan, karena keduanya membutuhkan tingkat resiliensi yang tinggi untuk dapat bertahan dan sukses di lingkungan akademik (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015). Idealnya, mahasiswa perantau, baik yang berasal dari luar pulau maupun dalam pulau, diharapkan mampu mengembangkan resiliensi yang kuat untuk menghadapi berbagai tekanan yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Fazny (2019) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pontianak menunjukkan bahwa 62% dari mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah mahasiswa perantau, yang sering menghadapi gejala perbedaan budaya, penyesuaian kultur, serta dinamika baru di lingkungan tempat tinggal dan kampus. Hasil wawancara dengan 26 mahasiswa perantau menunjukkan bahwa mereka banyak mengalami *Culture Shock* dan stres, yang mempengaruhi motivasi belajar dan suasana hati. Tingkat resiliensi mereka secara umum berada dalam kategori sedang, dengan dua aspek terendah yaitu efikasi diri (100%) dan kontrol terhadap impuls (61%). Menurut Hendriani (2018), resiliensi psikologis adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi kesulitan, dan ini sangat penting bagi mahasiswa perantau untuk mengelola tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi. Meskipun tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat resiliensi berdasarkan gender, etnis, atau status pernikahan, kemampuan mahasiswa perantau untuk menghadapi tantangan ini menunjukkan potensi mereka untuk tumbuh lebih kuat melalui pengalaman adaptasi yang mereka jalani.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan atau kesulitan hidup (Reivich & Shatté, 2002). Dalam konteks mahasiswa rantau, resiliensi menjadi aspek penting yang menentukan keberhasilan mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan unik di perantauan. Mahasiswa rantau sering dihadapkan pada berbagai situasi sulit, seperti homesickness, tekanan akademik, keterbatasan finansial, dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Resiliensi membantu mereka mengelola stres, tetap fokus pada tujuan, dan

memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi.

Selain itu, resiliensi juga berkaitan langsung dengan kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa rantau. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, seperti kesedihan atau kecemasan, sehingga mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan (Yu & Zhang, 2007). Dalam jangka panjang, resiliensi berkontribusi pada peningkatan performa akademik, hubungan sosial yang lebih baik, dan pengembangan pribadi mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi juga memungkinkan mahasiswa untuk melihat kesulitan sebagai peluang belajar dan pengalaman yang berharga, bukan sebagai hambatan (Fitriana, 2023). Mahasiswa perantau menghadapi tantangan yang unik seperti beradaptasi dengan lingkungan baru, menjalin hubungan sosial, dan mengelola stres finansial. Mereka sering merasa terisolasi dan harus beradaptasi dengan budaya baru, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Pentingnya resiliensi yang baik penting bagi mahasiswa perantau untuk mengatasi tantangan ini dengan lebih efektif. Smith (2018) menunjukkan bahwa resiliensi yang tinggi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres dan beradaptasi dengan perubahan, yang berdampak positif pada kesejahteraan dan hasil akademik mereka. Selain itu, Baker dan Mackenzie (2016) menemukan bahwa mahasiswa internasional yang memiliki resiliensi yang baik lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial yang mereka hadapi di daerah baru.

Studi yang ditulis oleh Azizah (2020) menggambarkan tingkat resiliensi diri yang dimiliki oleh mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta yang berasal dari luar Pulau Jawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang sedang, namun terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti dukungan sosial, pengalaman adaptasi, dan kemampuan mengatasi stres. Meskipun demikian, Azizah mencatat bahwa terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi tingkat resiliensi secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk

menggali lebih dalam tentang dinamika resiliensi mahasiswa rantau, terutama dalam konteks perubahan adaptasi seorang mahasiswa perantau. Penelitian juga menunjukkan pentingnya resiliensi bagi mahasiswa perantau menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tersebut memiliki tingkat resiliensi yang cenderung tinggi dengan *mean* sebesar 77,64. Studi oleh Astuti (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau. Selain itu, penelitian oleh (Bella, Mussawir, & Saudi, 2023) menemukan bahwa program pendampingan dan bimbingan di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa perantau mengembangkan resiliensi yang lebih baik, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lebih efektif di lingkungan baru.

Di perguruan tinggi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial yang membutuhkan dukungan dari layanan bimbingan dan konseling (BK). Layanan BK berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan resiliensi, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi stres dan kesulitan dengan lebih baik. Menurut Hendriani (2018), peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memberikan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah. Dukungan ini meliputi konseling individu, di mana mahasiswa dapat membahas tantangan pribadi mereka dan mendapatkan bimbingan dalam mengatasi masalah secara efektif. Selain itu, pelatihan keterampilan resiliensi, seperti manajemen stres dan teknik *coping*, juga diberikan melalui *workshop* dan sesi pelatihan, membantu mahasiswa memperkuat keterampilan mereka dalam menghadapi situasi sulit. Dukungan akademik dan karir yang meliputi bimbingan dalam perencanaan studi dan persiapan karir juga penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa kontrol mahasiswa (Parwitasari, 2016). Kelompok dukungan atau *peer counseling groups* memberikan platform bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan strategi *coping*, serta mendapatkan dukungan sosial dari

teman sebaya. Terakhir, konseling krisis tersedia untuk mahasiswa yang menghadapi situasi darurat atau stres berat, memberikan bantuan segera untuk mengelola perasaan cemas atau depresi (Azizah, 2020). Dengan berbagai bentuk dukungan ini, layanan BK membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi mereka, sehingga mereka dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan pribadi. (Hao, 2020) menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan kinerja akademik mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih resilien cenderung lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015) menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik dan mencapai prestasi yang baik.

Selain itu, terdapat perbedaan unik antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua ke atas dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Mahasiswa tahun pertama umumnya menghadapi tekanan penyesuaian awal yang lebih intens, seperti menjalin hubungan sosial baru dan mengelola harapan akademik yang berbeda dibandingkan masa sekolah menengah. Sebaliknya, mahasiswa tahun kedua ke atas sudah lebih terbiasa dengan dinamika perkuliahan, namun tetap menghadapi tantangan seperti tugas akhir dan transisi ke dunia kerja (Mehdinezhad, 2016). Resiliensi adalah aspek krusial untuk keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental, terutama bagi mahasiswa yang jauh dari rumah dan dukungan sosial. Dengan informasi ini, institusi pendidikan dapat lebih memahami kondisi yang dihadapi mahasiswa perantau dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk bertahan dan sukses. Mahasiswa perantau menghadapi tantangan unik yang memengaruhi resiliensi mereka, baik di tahun pertama maupun tahun kedua ke atas. Mahasiswa perantau tahun pertama sering kali menghadapi tekanan besar dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, baik secara akademik maupun sosial. Studi menunjukkan bahwa tahun pertama adalah masa transisi yang penuh dengan tantangan, seperti penyesuaian dengan gaya hidup, manajemen waktu, dan budaya akademik yang berbeda. Faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman baru memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi mereka. Penelitian

di Universitas Negeri Makassar menyimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin baik pula resiliensi akademik mereka (Sari, Razak, & Jalal, 2024)

Di sisi lain, mahasiswa tahun kedua ke atas memiliki tingkat resiliensi yang berbeda. Mereka cenderung lebih mampu mengelola tantangan yang lebih spesifik seperti penyelesaian tugas akhir, manajemen waktu yang lebih kompleks, dan persiapan memasuki dunia kerja. Mahasiswa pada tahap ini telah memiliki pemahaman lebih baik terhadap sistem akademik dan lebih banyak pengalaman menghadapi tekanan. Namun, tekanan akademik tambahan seperti penyelesaian tugas akhir dapat menjadi tantangan besar bagi mahasiswa tahun kedua ke atas. Penelitian oleh Listyanti (2024) menegaskan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung resiliensi mahasiswa pada fase ini, karena kemampuan ini membantu mereka tetap tangguh dan positif menghadapi tekanan akademik

Faktor-faktor internal seperti kemampuan mengatur emosi, optimisme, dan efikasi diri juga berkontribusi dalam resiliensi baik pada mahasiswa tahun pertama maupun tahun kedua ke atas. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan lebih mudah beradaptasi dengan tantangan baru (Widuri, 2024). Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sekelas dan dosen juga berperan penting dalam mendorong mahasiswa tetap tangguh menghadapi tantangan. Secara keseluruhan, perbedaan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua ke atas menggarisbawahi perlunya pendekatan yang berbeda dalam memberikan dukungan akademik dan sosial. Institusi pendidikan tinggi perlu mempertimbangkan strategi dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa berdasarkan tingkat semester mereka untuk memastikan keberhasilan akademik dan kesejahteraan mereka.

Pembahasan tentang resiliensi pada mahasiswa rantau menjadi sangat relevan dalam mendukung perancangan intervensi yang efektif untuk membantu mereka mengatasi tantangan di lingkungan baru. Institusi pendidikan tinggi dapat memanfaatkan pemahaman ini untuk merancang program dukungan sosial, pelatihan keterampilan adaptif, dan layanan

konseling yang dapat meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa. Dengan demikian, membahas resiliensi pada mahasiswa rantau tidak hanya penting untuk memahami dinamika psikologis mereka tetapi juga untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan suportif.

Penelitian ini penting dilakukan untuk menggambarkan perbedaan tingkat resiliensi mahasiswa rantau berdasarkan jenjang semester. Pemahaman ini dapat menjadi dasar untuk memberikan dukungan yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa rantau, terutama bagi mereka yang berada di tahun pertama perkuliahan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris tentang perbedaan tingkat resiliensi tetapi juga implikasi praktis dalam menciptakan kebijakan dan program pendukung yang relevan di tingkat universitas. Penelitian ini membantu menggambarkan situasi yang dihadapi mahasiswa perantau dan memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan atau program yang relevan untuk mendukung mereka, tanpa perlu menguraikan detail intervensi spesifik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran tingkat resiliensi mahasiswa perantau tahun pertama?
2. Bagaimana gambaran tingkat resiliensi mahasiswa perantau tahun kedua ke atas?
3. Apakah ada pembeda antara tingkat resiliensi mahasiswa perantau tahun pertama dan tahun kedua ke atas?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Membedakan tingkat resiliensi mahasiswa perantau tahun pertama dan tahun kedua ke atas.

D. Manfaat Penelitian

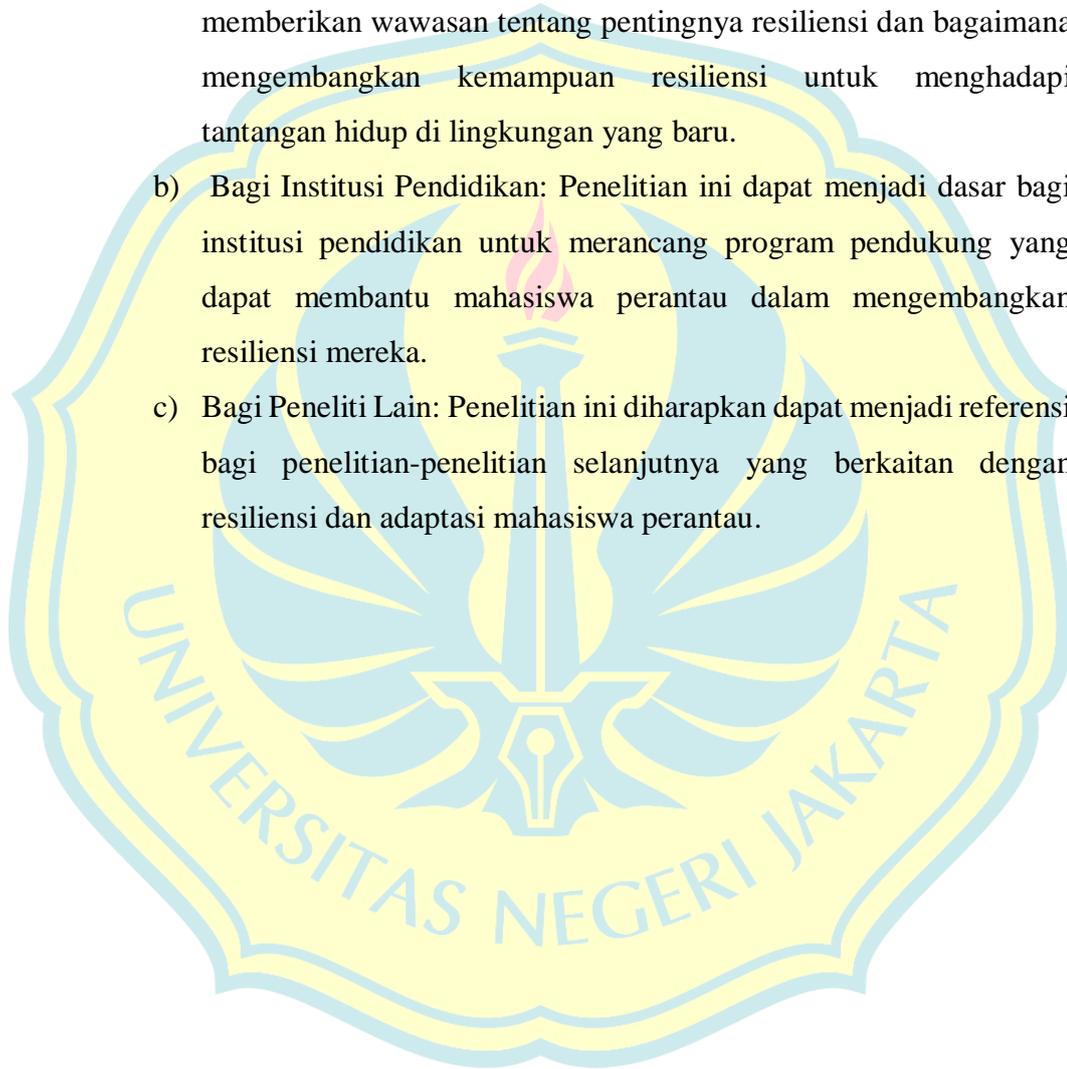
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan resiliensi dan adaptasi mahasiswa perantau.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Mahasiswa Perantau: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya resiliensi dan bagaimana mengembangkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi tantangan hidup di lingkungan yang baru.
- b) Bagi Institusi Pendidikan: Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk merancang program pendukung yang dapat membantu mahasiswa perantau dalam mengembangkan resiliensi mereka.
- c) Bagi Peneliti Lain: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan resiliensi dan adaptasi mahasiswa perantau.



Intelligentia - Dignitas