

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berbagai kebijakan strategis telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kompetensi sumber daya manusia melalui pendidikan tinggi. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 menegaskan bahwa pendidikan tinggi berperan sebagai sarana pengembangan potensi individu sekaligus memenuhi kebutuhan dunia kerja. Kebijakan ini sejalan dengan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, yang menempatkan peningkatan kualitas SDM unggul sebagai salah satu prioritas utama. Sementara itu, persaingan dalam pasar kerja internasional semakin meningkat. Menurut data Badan Pusat Statistik (2022), sekitar 65,7% dari lowongan pekerjaan di Indonesia pada tahun tersebut mensyaratkan pendidikan minimal sarjana (S1). Situasi ini mendorong, bahkan menekan, para lulusan sekolah menengah agar melanjutkan studi ke tingkat perguruan tinggi.

Seiring dengan pesatnya globalisasi, kenyataan sosial memperlihatkan bahwa pasar kerja menuntut tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (2023), lulusan SMA atau setara masih menjadi mayoritas penduduk Indonesia, yakni sebesar 30,22%, sementara hanya sekitar 10,15% masyarakat yang berhasil menempuh pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi (Wahyono, 2023). Situasi ini menandakan adanya kesenjangan antara tuntutan dunia kerja dan capaian pendidikan nasional.

Namun demikian, berbagai kebijakan afirmatif dan perkembangan teknologi telah membuka akses yang lebih luas ke pendidikan tinggi, baik pendidikan tinggi di dalam negeri maupun pendidikan tinggi di luar negeri (Kemendikbud, 2021). Pemerintah, melalui program-program beasiswa seperti IISMA, LPDP, dan lainnya, turut memfasilitasi masyarakat yang ingin

melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (ultimate education). Data statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 78% lulusan SMA melanjutkan studi ke jenjang S1. Namun, angka ini menurun drastis di tingkat lanjut, dengan hanya 15,2% yang melanjutkan studi S2 dan 1,8% yang melanjutkan pendidikan ke jenjang S3 (Kemendikbud, 2021).

Proporsi lulusan program pascasarjana (S2 dan S3) di Indonesia yang hanya sekitar 0,3% dari total penduduk menunjukkan bahwa pendidikan lanjutan belum menjadi pilihan utama bagi sebagian besar masyarakat (Putra, 2025). Jika dibandingkan dengan negara-negara maju yang mencapai sekitar 9%, atau negara-negara ASEAN seperti Malaysia dan Vietnam yang sekitar 2,43%, Indonesia masih tertinggal dalam hal pendidikan tinggi lanjutan (Subanidja, 2024). Kesenjangan pendidikan nasional ini mendorong sebagian masyarakat mencari alternatif melalui pendidikan internasional.

Minat masyarakat Indonesia untuk melanjutkan studi ke luar negeri terus menunjukkan tren peningkatan (Ningrum, M. K., 2024). Berdasarkan data UNESCO, Indonesia menempati peringkat ke-22 sebagai negara dengan jumlah mahasiswa terbanyak yang belajar di luar negeri, yaitu sebanyak 53.604 orang pada tahun 2021 (Sadya, S., 2022). Pada tahun akademik 2023/2024, tercatat 8.348 pelajar Indonesia menempuh studi di Amerika Serikat (Rafli, M., 2024). Selain pendidikan tinggi formal, program kejuruan seperti Ausbildung di Jerman juga menjadi alternatif menarik. Program vokasi ini memungkinkan peserta untuk mengembangkan keahlian profesional melalui perpaduan antara teori dan praktik langsung di perusahaan, di mana peserta juga memperoleh penghasilan dari pengalaman kerja tersebut (Kedutaan Besar Jerman, 2023). Ketertarikan terhadap program ini terus mengalami peningkatan. Sebagai contoh, pada tahun 2022 sekitar 3.000 pelajar Indonesia mengikuti program Ausbildung di Jerman, mencerminkan tren kenaikan jumlah mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan dan pengalaman karier di luar negeri (Bappenas, 2023). Motivasi pelajar Indonesia melanjutkan studi ke luar negeri

tak lepas dari keinginan untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik serta pengalaman hidup dalam lingkungan lintas budaya (Aisyah, 2022).

Namun, peningkatan minat tersebut tidak selalu diimbangi dengan ketersediaan peluang pendidikan yang memadai. Program beasiswa seperti LPDP memiliki kuota yang sangat terbatas, sehingga proses seleksinya menjadi sangat kompetitif (Sugiarti, 2025). Misalnya, jumlah pendaftar LPDP meningkat tajam dari 1.239 orang pada tahun 2020 menjadi 51.027 orang pada tahun 2024, namun persentase kelulusan justru menurun dari 54,9% menjadi hanya 18,5%. Penurunan ini bertujuan memastikan bahwa mahasiswa yang lolos tidak hanya siap secara akademis, tetapi juga matang secara mental (Azizah, 2024). Namun faktanya, banyak mahasiswa, baik yang memperoleh beasiswa maupun yang membiayai sendiri studinya (self-funded), masih menemui berbagai tantangan ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Wise, 2024).

Kondisi ini menunjukkan bahwa kesuksesan mahasiswa rantau dalam menempuh studi di luar negeri tidak hanya ditentukan oleh kesiapan akademik, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri (Suryadi, et al., 2022). Setiap mahasiswa rantau menghadapi tantangan besar, yakni kebutuhan untuk beradaptasi dengan cepat baik di lingkungan baru maupun di lingkungan akademik, agar proses perkuliahan berjalan lancar dan tujuan akademik dapat tercapai dengan baik (Harvey dalam Rahman, et al., 2020). Masalah yang dihadapi mahasiswa rantau di luar negeri awalnya berkaitan dengan komunikasi, terutama akibat kendala bahasa, serta kesulitan beradaptasi dengan budaya setempat. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami tantangan yang memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri, baik dalam menghadapi diri sendiri maupun dalam proses adaptasi secara umum. Proses penyesuaian diri (proses bernegosiasi dan proses beradaptasi) ini bisa menjadi alasan mahasiswa rantau mengalami permasalahan dalam aspek psikologis seperti kecemasan, kurangnya percaya

diri, *culture shock*, dan lainnya yang akan memengaruhi kualitas hidup mereka baik secara sosial maupun akademik kedepannya (Rahman, et al. 2020).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologis yang kompleks dan berlangsung secara terus menerus. Proses ini melibatkan upaya individu untuk menyeimbangkan kebutuhan internal dengan tuntutan dari lingkungan luar agar mencapai suatu keadaan yang selaras dalam kehidupan Individu (Scheiders, 1964). Kemampuan untuk menyesuaikan diri sangat penting karena berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup serta keberhasilan dalam menjalani peran sosial dan akademik (Jamaludin, 2020). Penyesuaian diri dalam konteks lintas budaya, Ward & Kennedy (1993) menambahkan bahwa penyesuaian diri mencakup dua sisi, yaitu *psychological adjustment* yang berhubungan dengan kesejahteraan emosional, serta *sociocultural adjustment* yang berhubungan dengan keterampilan menghadapi tuntutan sosial dan budaya baru.

Individu yang mampu menyesuaikan diri biasanya lebih stabil secara emosional, mampu mengatasi konflik, serta merasa nyaman dengan dirinya (Suryadi et al., 2022). Sebaliknya ketidakmampuan menyesuaikan diri dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga mengganggu pencapaian akademik (Zhang et al., 2020). Bagi mahasiswa kemampuan penyesuaian diri merupakan suatu keterampilan penting dalam menghadapi perubahan besar di lingkungan perguruan tinggi. Hamilton (dalam Estiane, 2015) menyatakan bahwa sekitar seperempat mahasiswa baru tidak dapat melanjutkan studi karena mengalami kegagalan dalam beradaptasi. Grayson (dalam Estiane, 2015) menambahkan bahwa sebanyak 20-30% mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah akibat kesulitan dalam menyesuaikan diri. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah penyesuaian diri merupakan tantangan nyata yang berdampak langsung terhadap keberlangsungan studi.

Tantangan ini menjadi semakin kompleks bagi mahasiswa Indonesia yang menempuh studi di luar negeri. Mahasiswa tidak hanya harus memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga harus beradaptasi dengan budaya, bahasa, nilai-

nilai, dan gaya hidup yang sangat berbeda dari tanah air. Kondisi ini seringkali memunculkan tekanan psikologis, rasa rindu kampung halaman, serta kesulitan dalam membangun jaringan sosial di negara tujuan (Putri et al., 2022). Penelitian dari Sari dan Nugroho (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa Indonesia yang merantau ke luar negeri mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lokal, yang dipengaruhi oleh faktor akulturasi budaya dan hambatan komunikasi.

Fenomena kesulitan penyesuaian diri tidak hanya dialami oleh mahasiswa Indonesia, tetapi juga ditemukan di berbagai negara. Rhein (2018) melaporkan bahwa mahasiswa asing di Thailand menghadapi kendala bahasa, hambatan dalam berinteraksi, serta tekanan akademik. Di Hong Kong, mahasiswa internasional mengalami kesulitan psikososial yang dipengaruhi oleh perbedaan sistem pendidikan (Lau et al., 2019). Chen dan Ross (2022) juga mencatat bahwa mahasiswa Asia Tenggara kerap merasakan kesepian, sedangkan penelitian Park et al. (2023) menekankan bahwa tekanan akulturasi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan penyesuaian diri merupakan tantangan nyata dan bersifat universal, termasuk bagi mahasiswa Indonesia yang merantau ke luar negeri.

Menurut Schneiders (1964), faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis dan kematangan emosi, sementara faktor eksternal mencakup dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial. Ghufroon et al., (2012) menekankan pentingnya keseimbangan kedua faktor tersebut, terlebih pada mahasiswa Indonesia di luar negeri yang menghadapi banyak tantangan dan perubahan.

Kematangan emosi merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam penyesuaian diri. Individu dengan emosi yang matang mampu mengendalikan perasaan, berpikir rasional, dan bertindak sesuai norma (Singh & Bhargava, 2005). Hal ini membuat mereka lebih stabil, objektif, serta mudah

menyesuaikan diri dengan lingkungan (Walgito, 2010). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kematangan emosi dengan keberhasilan penyesuaian diri (Mahanta & Kannan, 2015). Temuan yang lebih baru turut mendukung, seperti hasil penelitian Suprayogi et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan emosi matang lebih mampu menghadapi stres akademik. Sejalan dengan itu, Hidalgo-Fuentes et al. (2024) menegaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan kesejahteraan subjektif yang membantu mahasiswa dalam proses adaptasi.

Selain faktor internal, dukungan sosial juga menjadi penopang eksternal yang berperan penting. Dukungan ini dapat berupa perhatian emosional, pemberian informasi, maupun bantuan praktis dari orang-orang terdekat (Andiani et al., 2019). Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial terbentuk dari persepsi individu mengenai sejauh mana ia merasa didukung oleh keluarga, teman, maupun orang yang dianggap penting. Dukungan sosial tersebut terbukti mampu meredakan tekanan yang dialami mahasiswa (Smith & Johnson, 2020). Lebih jauh, penelitian Chen et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki kemampuan adaptasi akademik dan sosial yang lebih baik

Di sisi lain, dukungan sosial sebagai faktor eksternal berperan sebagai sumber daya psikologis yang dapat memberikan rasa aman, meredakan tekanan, serta meningkatkan motivasi untuk beradaptasi (Andiani et al., 2019). Zimet et al. (1988) memandang dukungan sosial sebagai persepsi individu mengenai sejauh mana individu merasa didukung oleh orang-orang penting dalam hidupnya, baik keluarga, teman sebaya, maupun *significant others*. Bagi mahasiswa Indonesia di luar negeri, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai penopang emosional, tetapi juga menjadi sumber daya penting dalam menghadapi perbedaan budaya dan lingkungan yang baru (Zahra et al., 2022).

Penelitian di Indonesia juga memperlihatkan hasil yang sejalan. Andriani et al. (2021) menemukan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri. Selanjutnya, Zahra et al. (2022)

menunjukkan bahwa mahasiswa perantau Indonesia yang memperoleh dukungan dari keluarga maupun komunitas lebih mampu menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Sejalan dengan itu, Ullah et al. (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa internasional.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, terlihat bahwa kematangan emosi dan dukungan sosial sama-sama memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa. Kematangan emosi yang tinggi membuat mahasiswa lebih mampu mengendalikan diri, berpikir rasional, serta menghadapi tekanan dengan lebih stabil. Sebaliknya, mahasiswa dengan kematangan emosi yang rendah cenderung kesulitan menyesuaikan diri dan lebih rentan terhadap stres. Di sisi lain, dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa aman, membantu mengurangi tekanan, serta meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa di lingkungan baru. Namun, kurangnya dukungan sosial seringkali membuat mahasiswa merasa terisolasi dan kesulitan beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berasumsi bahwa kematangan emosi dan dukungan sosial sama-sama memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa Indonesia di luar negeri. Dengan adanya kematangan emosi yang baik dan dukungan sosial yang memadai, mahasiswa akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebaliknya, rendahnya kematangan emosi dan minimnya dukungan sosial berpotensi menghambat proses adaptasi. Meskipun penelitian sebelumnya telah mengungkapkan pentingnya kematangan emosi maupun dukungan sosial dalam penyesuaian diri, kajian yang secara khusus menyoroti mahasiswa Indonesia di luar negeri masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *“Pengaruh Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau Indonesia di Luar Negeri”*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri?
3. Apakah terdapat pengaruh kematangan emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri
2. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri
3. Menganalisis pengaruh kematangan emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi sosial, dengan fokus pada dinamika kematangan emosi, dukungan sosial, dan penyesuaian diri dalam konteks mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri.
- b) Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan teori mengenai pengaruh kematangan emosi dan dukungan sosial dalam konteks penyesuaian diri lintas budaya serta pendidikan tinggi internasional.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Temua penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi institusi pendidikan dan lembaga beasiswa dalam merancang program pendampingan dan dukungan bagi mahasiswa rantau, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan kematangan emosi dan penyesuaian diri secara optimal.
- b) Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan yang bermanfaat bagi mahasiswa rantau Indonesia di luar negeri agar memahami pentingnya peran kematangan emosi dan dukungan sosial dalam proses adaptasi serta penyesuaian diri di lingkungan baru
- c) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi pihak terkait dalam menyusun kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa Indonesia di luar negeri.