

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang penting dan merupakan hak setiap individu. Sedemikian pentingnya pendidikan sehingga terdapat mahasiswa-mahasiswa dari luar Pulau Jawa yang merantau ke Pulau Jawa, karena di Pulau Jawa sektor Pendidikan lebih berkembang. Hal ini disebabkan karena ketersediaan infrastruktur yang lebih baik, jumlah lembaga pendidikan yang lebih banyak, kualitas guru dan tenaga pendidik yang banyak, dan kesadaran masyarakat dalam pendidikan yang lebih tinggi turut mendorong kemajuan pendidikan dibandingkan daerah lain di Indonesia (SIDIGS, 2025). Selain itu, Dampak globalisasi semakin memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik, termasuk di antaranya adalah kesempatan untuk menimba ilmu di perguruan tinggi terbaik yang mereka pilih, baik itu di luar kota, di pulau lain, bahkan luar negeri.

Merantau memiliki banyak tantangan bagi mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan masa peralihan dari masa SMA ke universitas yang melalui proses yang rumit (Fitriana, 2014). Sedangkan menurut Hotijah *et.al.* (2021) mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, yang sering kali menyebabkan kecemasan. Tantangan bagi mahasiswa baru yang merantau seperti adaptasi budaya, adaptasi terhadap suhu udara, adaptasi makanan, tuntutan keahlian dan akademik. Selain itu, tantangan bagi mahasiswa yang merantau menurut hasil survey menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa tertekan karena merindukan kampung halaman dan tertekan akademik (Fitri *et.al.* 2024). Selain dari perantauan, permasalahan mahasiswa baru ini biasanya mengalami kecemasan, karena proses perantauan ini menuntut adanya penyesuaian terhadap lingkungan akademik, sosial maupun budaya yang berbeda, sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan.

Permasalahan yang dialami mahasiswa baru ini dapat menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa. Berdasarkan skala modifikasi tes SSCT (*Sacks Sentence Completion Test*) yang telah disebarakan kepada mahasiswa baru di beberapa

program studi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, diketahui bahwa 70,4% mahasiswa mengalami masalah kecemasan. Mereka merasa cemas tentang berbagai hal di sekelilingnya, seperti nilai-nilai perkuliahan, tugas kuliah, mata kuliah yang sulit dipahami, cemas karena jauh dari orang tua dan khawatir jatuh sakit tanpa ada yang merawat, cemas tentang biaya kuliah, masa depan, dan lain-lain (Rohmadani & Winarsih, 2019). Menurut Daradjat (1988) perubahan lingkungan belajar dapat menyebabkan kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Selain itu, menyesuaikan diri dengan tempat baru seringkali sulit karena perbedaan budaya, kebiasaan, dan norma. Kecerdasan saja tidak cukup untuk menentukan keberhasilan dalam belajar, namun ketenangan jiwa juga berperan penting dalam kemampuan menggunakan kecerdasan tersebut (dalam Setiyani, 2018).

Kecemasan merupakan respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak familiar. Menurut Fajriati *et.al.* (2018), kecemasan dapat muncul ketika individu menghadapi situasi baru yang tidak terduga, seperti ujian, perubahan lingkungan, atau tekanan sosial. Anissa *et.al.* (2018) mendefinisikan kecemasan sebagai reaksi terhadap situasi yang menimbulkan kekhawatiran, ketegangan, dan ketakutan, baik berasal dari dalam diri maupun faktor eksternal. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat menimbulkan dampak psikologis dan fisiologis yang signifikan, bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Mahasiswa sering mengalami gangguan kecemasan, terutama karena faktor psikososial, seperti tidak bisa merespons dengan baik situasi baru. Gangguan kecemasan ini bisa mempengaruhi proses belajar mereka karena menyebabkan gangguan dalam memproses informasi. Akibatnya, mahasiswa bisa mengalami kesulitan berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan lainnya yang dapat mengganggu proses belajar mereka. Selain itu mahasiswa rentan mengalami kecemasan, salah satunya disebabkan oleh stressor psikososial. Masalah ini sering muncul pada tahun pertama kuliah karena mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru setelah lulus SMA. Perubahan ini, termasuk sistem pembelajaran yang baru, menyebabkan stres psikososial yang biasa dialami oleh mahasiswa baru (Chandratika & Purnawati, 2014).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa baru rentan mengalami kecemasan. Penelitian oleh Setiyani (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru di fakultas lainnya ($t = -3,328$, $p = 0,002$ untuk kecemasan; $t = 2,410$, $p = 0,019$ untuk depresi). Penelitian lain oleh Khaeriah *et.al.* (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang merantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar ditemukan terdapat kecemasan, karena sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru, takut melakukan kesalahan, takut memiliki penilaian negatif dari orang sekitar dan memiliki rendahnya kepercayaan diri. Fenomena kecemasan pada mahasiswa baru menunjukkan perlunya penyesuaian diri dan penanganan kecemasannya. Dalam hal ini, coping mechanism memiliki peran aktif untuk membantu individu mengurangi atau mengatasi rasa cemas (Sumoked *et al.*, 2019). Menurut Stuart (2012) Kecemasan berfungsi sebagai tanda peringatan, dan *coping mechanism* dapat disesuaikan ketika individu melihatnya sebagai tantangan yang perlu diatasi.

Mahasiswa baru berstatus sebagai remaja akhir atau dewasa awal yang menempuh pendidikan kuliah di luar daerahnya bagi sebagian orang mengalami kecemasan karena berbagai hal seperti karena berada di lingkungan yang asing. Hal ini sesuai pendapat Fathia *et.al.*, (2021) jika mahasiswa secara terus menerus mengalami berbagai keluhan, hal itu dapat menimbulkan stres yang mengganggu kegiatan sehari-hari, karena itu, mahasiswa perlu mampu beradaptasi dengan mengembangkan *coping mechanism* yang optimal agar kecemasan akibat perubahan dapat berkurang. Hal ini didukung menurut Nuetzel (2023) yang berpendapat bahwa secara alami, setiap orang akan berusaha memakai berbagai cara atau strategi *coping* sebagai respon ketika menghadapi tekanan hidup, karena *coping mechanism* berperan penting dalam menentukan seberapa baik seseorang bisa mengatasi kecemasan (Prameswari, 2025). Oleh karena itu, perlu diketahui faktor penyebab kecemasan dari internal yaitu *coping mechanism*.

Coping mechanism merupakan kemampuan individu menghadapi tekanan psikologis khususnya rasa cemas, dengan menggunakan strategi untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan terhadap perubahan, dan merespon situasi

yang menimbulkan ancaman (Fathia *et al.*, 2021). *Coping mechanism* dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti kepribadian, pendidikan, kemampuan kognitif, usia, jenis kelamin, emosi, pengalaman, kesehatan, kondisi fisik, keuangan, dan lingkungan. Faktor internal yang baik akan membuat seseorang lebih menggunakan coping yang sehat, tetapi faktor eksternal seperti dukungan sosial juga sangat berpengaruh (Meliantini *et.al.*, 2024). Inti dari penggunaan *coping mechanism* adalah membantu seseorang menyelesaikan masalahnya dan tetap bisa melanjutkan hidup meskipun sedang menghadapi banyak tantangan (Palupi & Ayuningtyas, 2017).

Menurut Carver *et.al.*, (1989) *Coping Mechanism* dibagi menjadi tiga, yaitu *Problem Focused Coping*, yaitu berfokus pada pemecahan masalah agar bisa dikendalikan atau dihilangkan. *Emotion Focused Coping* yaitu lebih menekankan pada upaya meredakan emosi negatif yang muncul akibat stres, terutama ketika masalah tidak bisa diatasi secara langsung. Sedangkan *Less Useful Coping* biasanya digunakan ketika tekanan semakin besar dan intensitas semakin tinggi (Moritz *et.al.*, 2016).

Problem Focused Coping adalah usaha aktif untuk mencari solusi dari masalah yang dapat menimbulkan kecemasan. Contoh *Problem Focused Coping* dalam bidang pendidikan adalah menyusun jadwal belajar yang teratur atau mencari bantuan tutor dan penggunaan strategi *Problem Focused Coping* dapat membantu mempertahankan kestabilan emosi yang sering kali terganggu oleh kecemasan (Shabrina *et.al.*, 2025)

Selanjutnya adalah *Emotion Focused Coping*, yaitu tindakan untuk menurunkan tekanan psikologis yang muncul oleh stressor (Indra *et.al.*, 2020). *Coping* ini berfokus pada pengelolaan reaksi emosional terhadap masalah tanpa langsung menyelesaikan penyebabnya. Strategi ini biasanya digunakan ketika individu merasa tidak mampu atau tidak bisa mengubah situasi yang menekan karena berada di luar kendalinya (Vidyananda *et.al.*, 2025). Namun, terdapat temuan mengenai *Emotion Focused Coping* menurut Anggraeni *et al.*, (2022) yaitu *Emotion Focused Coping* merupakan jenis *coping* yang paling sering digunakan, biasanya ditunjukkan melalui perilaku seperti mengalihkan perhatian dengan aktivitas yang

lebih menyenangkan, menunda penyelesaian masalah, atau mencari dukungan dari lingkungan sekitar.

Less Useful Coping yaitu merupakan *coping mechanism* yang kurang berguna. Menurut Zhang *et.al.*, (Dalam Nurhalisa *et.al.*, 2018) Individu yang menggunakan *Less Useful Coping*, biasanya menunjukkan tingkat kebahagiaan yang rendah, karena strategi ini cenderung berhubungan dengan tingginya stres. Sejalan dengan penelitian ini, Carver *et.al.*, (1989) berpendapat penggunaan *Less Useful Coping* yang kurang adaptif memiliki keterkaitan dengan peningkatan gejala stres dan kecemasan tahap awal. Individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengandalkan *coping mechanism* yang kurang efektif dalam menghadapi tekanan yang dialaminya. Selain itu, pada penelitian selanjutnya ditemukan bahwa *Less Useful Coping* dapat memberikan pengaruh negatif dalam jangka panjang, seseorang merasa *hopeless* karena kurang adanya tindakan untuk mengatasi stres (Fluharty, 2021)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hill (2018), faktor *Coping Mechanism* yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Maka, penting untuk memberikan pemahaman dan keterampilan coping yang baik untuk membantu mahasiswa mengelola stres dengan cara yang lebih adaptif, juga penting bagi mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mahasiswa perlu mengidentifikasi dan mengembangkan *coping mechanism* yang tepat guna menekan *stress* dan kecemasan (Kim *et.al.*, 2021)

Dalam penelitian *culture shock* terhadap kecemasan didapatkan hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang menyebabkan rasa cemas. Selain itu juga kecemasan ini dikaitkan dengan *coping mechanism*. Ditemukan penelitian mengenai *coping mechanism* terhadap kecemasan yang dilakukan oleh Ardani *et.al.* (2020) terdapat hasil yang menunjukkan hasil dengan korelasi sedang dengan hasil sebesar 0.443. Hasil penelitian yang dilakukan juga menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.001 < 0.05$ yang dapat disimpulkan H_0 diterima yang berarti terdapat hubungan antara *coping mechanism* terhadap kecemasan.

Penelitian sebelumnya umumnya hanya melihat *Coping Mechanism* secara umum, sehingga belum memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh

masing-masing jenis *coping* terhadap tingkat kecemasan. Padahal meneliti jenis-jenis *Coping Mechanism* secara spesifik penting dilakukan karena setiap jenis *coping* memiliki cara kerja yang berbeda dalam menghadapi stres. Dengan mengetahui pengaruh *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping* dan *Less Useful Coping* terhadap kecemasan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih spesifik mengenai strategi *coping* yang efektif. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk meneliti secara spesifik apakah terdapat perbedaan pengaruh dari setiap jenis *Coping Mechanism* tersebut terhadap kedewasaan mahasiswa baru luar Pulau Jawa yang merantau di Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping* dan *Less Useful Coping* secara parsial dan simultan memengaruhi kecemasan mahasiswa baru yang merantau di Jawa Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping* dan *Less Useful Coping* dapat memengaruhi kecemasan.

1.4 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini sebagai penambah literatur bagi penelitian selanjutnya yang mengambil topik serupa, dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu khususnya mengenai *coping mechanism* dan kecemasan pada mahasiswa perantauan.

1.5 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai salah satu sumber informasi bagi universitas di Jawa Barat dalam merancang orientasi dan pendampingan bagi mahasiswa rantau dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang merantau.