

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam ranah pendidikan, sejumlah individu memilih untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi sebagai titik awal dalam mencapai cita-cita. Individu yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Peraturan Pemerintah RI no. 30 tahun 1990). Menurut KBBI, mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi. Umumnya, rentang usia mahasiswa program sarjana yaitu antara 18-24 tahun (PDDikti, 2020). Pada usia tersebut, individu berada dalam tahap perkembangan *emerging adulthood* atau masa peralihan dari remaja ke dewasa (Santrock, 2013:19).

Ketidakmerataan sebaran perguruan tinggi di Indonesia menjadi salah satu alasan mahasiswa untuk merantau demi mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Menurut data, provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak yaitu sebanyak 558 perguruan tinggi (Kemristekdikti, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran perguruan tinggi terpusat di pulau Jawa. Kemudian ibu Kota Jawa Timur yaitu Surabaya merupakan salah satu kota terbesar di Indonesia yang memiliki berbagai universitas ternama, baik negeri maupun swasta sehingga mahasiswa semakin tertarik untuk kuliah di Kota Surabaya (Salim, 2023; Prayoga & Handoyo, 2023). Menurut data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022, Kota Surabaya tercatat memiliki 70 perguruan tinggi yang terdiri dari 6 Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan 64 Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Sehingga penelitian ini fokus pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Surabaya.

Saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa seringkali mengalami berbagai tantangan atau tuntutan seperti tugas-tugas kuliah, praktikum, menyelesaikan beban studi, serta penyusunan skripsi (Hudi, 2024). Lingkungan akademik yang bersifat kompetitif atau persaingan yang ketat juga menjadi tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa (Vierdiana, 2024). Selain itu, dengan meningkatnya biaya kuliah menyebabkan mahasiswa mengalami masalah keuangan, meningkatnya tuntutan untuk sukses, dan kesulitan mencari pekerjaan di lowongan

kerja yang kompetitif (Sugiarti et al. 2018). Mahasiswa juga diharapkan bisa mandiri dan memiliki sikap tanggung jawab terhadap akademiknya seperti mengikuti kelas, memenuhi tanggung jawab akademiknya yaitu belajar, menyelesaikan tugas tanpa menunda, dan mengikuti ujian (Juita, Susanti, & Permatasari, 2021).

Dari semua tantangan tersebut, menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *psychological distress*. Menurut data penelitian dari Hendarto (2020) yang dilakukan pada 402 mahasiswa, prevalensi mahasiswa yang mengalami distres psikologi adalah sebesar 11,4% mahasiswa tergolong kategori tinggi, sebesar 56% tergolong kategori sedang, dan 32,6% tergolong kategori rendah. Menurut Mirowsky dan Ross (2003), *psychological distress* merupakan kondisi emosional yang mengganggu yang dialami oleh seseorang dan ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, Lovibond & Lovibond (1995) juga menggambarkan *psychological distress* secara konsep yang mengacu pada dimensi-dimensi dari emosional negatif yaitu depresi, kecemasan, dan stres.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetio dan Triwahyuni (2022), hasil penelitian pada 674 responden menunjukkan bahwa tingkat prevalensi gangguan psikologis pada mahasiswa cukup tinggi, yaitu sebesar 76,9%. Menurut penelitian lainnya yang dilakukan oleh Setyanto (2023) pada 277 responden, terdapat sejumlah 124 mahasiswa yang mengalami gejala depresi. Dari 124 mahasiswa, sebanyak 26,9% mahasiswa mengalami depresi ringan, 18,5% mengalami depresi sedang, dan 9,3% mengalami depresi berat. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 86,8% mahasiswa mengalami gangguan kecemasan kategori tinggi. Sebagian besar mahasiswa juga mengalami stres pada tingkat sedang yaitu sebesar 80,85% dengan $n = 94$ mahasiswa (Handayani, 2020). Terdapat enam faktor yang menjadi penyebab utama tekanan psikologis pada mahasiswa, antara lain tugas akhir, masalah keuangan, hubungan pertemanan, keluarga, organisasi, dan hubungan asmara (Setyanto, 2023).

Tantangan-tantangan tersebut tidak hanya dihadapi oleh mahasiswa umum, melainkan juga dialami oleh mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau adalah seorang mahasiswa yang meninggalkan kampung halamannya dengan tujuan untuk

menempuh pendidikan (Figuroa, 2023). Mereka meninggalkan kampung halamannya dan menjalani kehidupan mereka tanpa keluarga disisinya. Maka dari itu, mereka harus terbiasa hidup berjauhan dari keluarganya dalam waktu yang lama dan harus mengatasi rasa rindu mereka (Figurora, 2023).

Mahasiswa rantau memiliki tantangan yang lebih sulit daripada mahasiswa umum. Selain menghadapi tantangan akademik di perguruan tinggi seperti mahasiswa umumnya, mereka juga harus menghadapi tantangan dalam menjalani kehidupan di lingkungan yang baru, menyesuaikan diri terhadap perubahan sosial, budaya, maupun lingkungan akademik yang baru (Fauzia, 2020).

Di lingkungan baru, mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai kesulitan antara lain perbedaan bahasa, masalah akademik, masalah makanan dan finansial (Hutabarat, 2021). Selain itu, mahasiswa rantau juga mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri yang disebabkan karena perbedaan bahasa, budaya yang dianut, gaya bicara dan kebiasaan lainnya di lingkungan baru (Thahir, 2022; Figurora, 2023). Hal tersebut didukung oleh hasil *preliminary research* melalui *google form* pada mahasiswa rantau terkait perbedaan yang dialami selama merantau.

“Perbedaan dalam Bahasa, dimana di daerah asal menggunakan logat Papua, sedangkan di Jawa menggunakan Bahasa Jawa sehingga perlu adaptasi”.

Sebagai mahasiswa rantau, mereka juga dituntut untuk menghadapi segala situasi dan kondisinya sendirian karena peluang untuk bergantung dengan orang lain sangat kecil (Fauzia, 2020). Mahasiswa rantau dituntut untuk lebih mandiri, bertanggung jawab, terbuka dalam menyikapi permasalahan dan cara mengatur baik waktu, prioritas, maupun finansialnya sendiri (Hediati & Nawangsari, 2020). Hal ini terbukti dari hasil *preliminary research* melalui *google form* pada mahasiswa rantau terkait kesulitan atau tantangan yang mereka hadapi ketika merantau.

“Jauh dari orang tua, semua serba sendiri”.

Kesulitan lain yang dihadapi mahasiswa rantau yaitu kesulitan dalam berinteraksi seperti cara berkomunikasi, logat dan nada bicara yang berbeda dapat

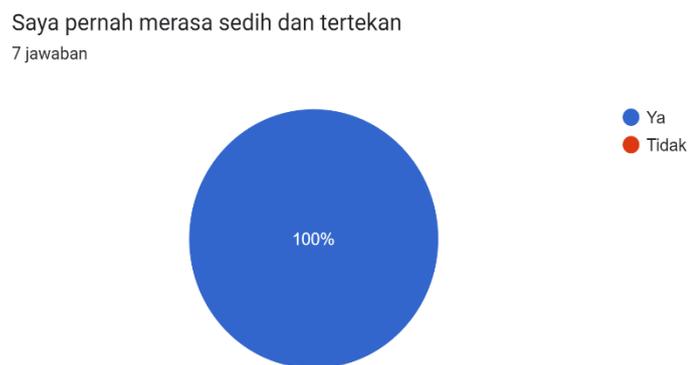
menyebabkan tekanan atau pemicu stres (Handayani, 2020). Hal ini juga didukung hasil wawancara melalui *Whatsapp* pada mahasiswa rantau.

“Kalo untuk kesulitan sendiri itu yang pertama dari cara aku harus berdialog sama temen-temen di Surabaya ya, soalnya kan aku dari luar pulau trus nada sama dialogku kan beda sama temen-temen yang di Surabaya, jadi kayak aku tuh kesulitan di bagaimana aku harus berdialog sama temen-temen yang di Surabaya”. (R, 2024)

Jika dilihat dari tantangan dan kesulitan yang dihadapi mahasiswa rantau lebih besar, maka tingkat gangguan psikologis pada mahasiswa rantau lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya. Hal ini didukung hasil penelitian dari Handayani (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang merantau mengalami tingkat stres berat yang lebih tinggi yaitu sebesar 10,64% dibandingkan dengan mahasiswa umumnya dengan prevalensi sebesar 3,19% (n= 188). Penelitian lain dari Rahayu dkk (2021) menunjukkan tingkat depresi berat pada 57 responden (n=110) dengan sebagian besar responden berasal dari luar Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos lebih rentan mengalami depresi berat daripada yang tinggal bersama orangtua yaitu sebanyak 39 responden (68,4%) pada mahasiswa yang tinggal di kos dan sebanyak 18 responden (31,6%) pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Hal ini disebabkan karena adanya hubungan antara faktor tempat tinggal dan kemampuan adaptasi dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rentan mengalami depresi dapat disebabkan oleh jauh dari keluarga dan teman, kesulitan adaptasi sosial, tekanan akademik, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan sosial (Liu, 2022).

Sebagai mahasiswa rantau seharusnya memiliki mental yang kuat karena kehidupan mereka sangat berbeda dengan kehidupan di tempat tinggal asalnya seperti menghadapi tekanan perkuliahan di kampus, tuntutan untuk hidup mandiri, serta beradaptasi di tempat baru (Shobah, 2021). Namun, berbagai tantangan atau tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau tersebut, membuat mereka lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres (Thahir, 2022). Hal ini disebabkan karena mereka menghadapi tantangan sebagai

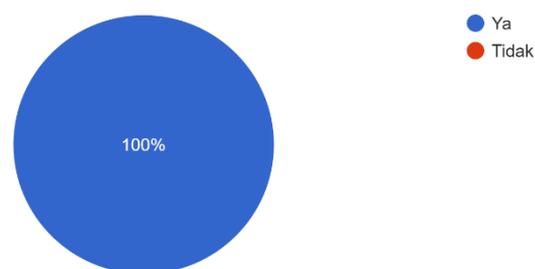
mahasiswa serta beradaptasi di lingkungan baru yang jauh dari keluarga, merasa kesepian, ataupun terisolasi. Selain itu, terdapat mahasiswa rantau juga merasa tertekan karena lingkungan pertemanan yang munafik. Hal tersebut juga ditunjukkan dalam *preliminary research*, bahwa sebanyak 100% dari 7 responden mengalami gejala depresi yaitu *dysphoria* atau merasa sedih dan tertekan.



1.1. *Pie Chart Preliminary* Dimensi Depresi

Individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala *situational anxiety* atau merasa khawatir hingga panik dan mempermalukan diri sendiri (Lovibond & Lovibond, 1995). Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa rantau yang mengalami kecemasan dalam berbahasa di lingkungan baru karena takut jika mengeluarkan kata-kata menyinggung. Berdasarkan hasil *preliminary research*, sebanyak 100% dari 7 responden mahasiswa rantau mengalami gejala kecemasan yaitu *situational anxiety*.

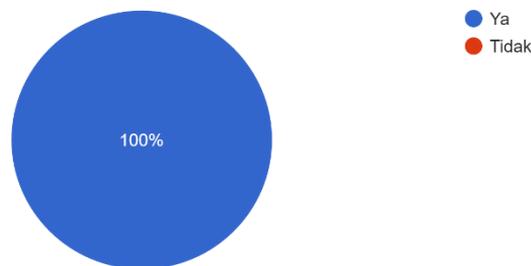
Saya pernah merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri
7 jawaban



1.2. *Pie Chart Preliminary* Dimensi Kecemasan

Mahasiswa rantau juga menunjukkan gejala stres yang dibuktikan dengan *preliminary research* yaitu sebanyak 100% dari 7 responden menyatakan bahwa mereka mengalami gejala stres yaitu *nervous arousal* atau merasa menghabiskan banyak energi untuk cemas. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa rantau memiliki keterbatasan dalam mencari bantuan dan dukungan karena jauh dari sumber dukungan mereka seperti keluarga, teman, kerabat dan belum mengenal orang-orang di lingkungan baru sehingga membuat mereka merasa cemas.

Saya pernah merasa lelah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas
7 jawaban



1.3. Pie Chart Preliminary Dimensi Stres

Hal ini penting untuk dibahas karena mahasiswa yang mengalami *psychological distress*, dapat menyebabkan mereka mengisolasi diri, merasa kesepian, serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Ardi, 2021). Selain itu, individu yang mengalami depresi, kecemasan, dan stres cenderung mengalami penurunan produktivitas, dan jika tidak segera ditangani dapat beresiko menciptakan pemikiran untuk bunuh diri (Hakim, 2023). Angka kasus bunuh diri di Indonesia semakin meningkat dan mengkhawatirkan. Menurut informasi yang diperoleh dari Pusat Informasi Kriminal Nasional dan Kepolisian RI, tercatat ada 900 kasus bunuh diri di Indonesia pada tahun 2022, kemudian sebanyak 971 kasus bunuh diri pada tahun 2023 (Imami, 2024). Data tersebut membuktikan bahwa terdapat peningkatan kasus bunuh diri di Indonesia. Sebagai contoh, kasus terbaru pada bulan Juli 2023 lalu, terdapat mahasiswa yang bunuh diri di kamar kos (Mulyana, 2023). Kemudian, pada bulan Desember 2023, terdapat kasus mahasiswa asal Medan yang tinggal di kos Bali melakukan bunuh diri akibat depresi namun belum diketahui penyebab depresi tersebut (Stefryan, 2023).

Terdapat penelitian sebelumnya terkait *psychological distress* pada mahasiswa diantaranya yaitu “*Psychological distress among freshmen university students*” yang menjelaskan secara deskriptif tentang pengaruh *psychological distress* pada mahasiswa baru (Alfiyan, 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil *psychological distress* pada mahasiswa baru berada dalam kategori rendah karena mereka memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, dukungan dari teman, serta kemampuan mengelola stres yang baik. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena penelitian sebelumnya cenderung lebih fokus pada mahasiswa secara umum tanpa memperhatikan konteks rantau yang seringkali menghadapi tantangan yang berbeda dengan mahasiswa umumnya. Terbatasnya penelitian dan data terkait *psychological distress* pada mahasiswa rantau ini menjadi suatu kebutuhan untuk mengumpulkan data yang lebih banyak dan terperinci terkait permasalahan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa rantau. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran atau wawasan yang lebih mendalam tentang *psychological distress* pada mahasiswa rantau. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa dan sedang berkuliah di Surabaya. Dengan demikian, hal ini menjadi keunikan dalam penelitian karena melengkapi data yang belum ada sebelumnya.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi masalah penelitian mengenai *psychological distress* dengan 3 dimensi yaitu depresi, kecemasan dan stres. Peneliti memfokuskan penelitian *psychological distress* pada mahasiswa rantau yang berusia 18-24 tahun, berasal dari luar pulau Jawa dan sedang berkuliah di Surabaya.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana tingkat *psychological distress* pada mahasiswa rantau?”

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological distress* secara kuantitatif pada mahasiswa rantau.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang gambaran *psychological distress* pada mahasiswa rantau. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan mental terkait *psychological distress* serta memberi informasi atau wawasan baru mengenai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau.

1.5.2. Manfaat praktis

1. Bagi subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan subjek dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi psikologis mereka, sehingga dapat mengenali *psychological distress* serta dapat mencari bantuan yang tepat.

2. Bagi instansi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk instansi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan mendukung seluruh mahasiswa, sehingga membantu mengurangi stigma terkait *psychological distress* di lingkungan kampus.

3. Bagi orangtua

Hasil dari penelitian ini diharapkan orangtua dapat memahami kondisi psikologis anak mereka yang menjadi mahasiswa rantau, sehingga dapat memberikan dukungan dan bantuan yang tepat.