

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Pada zaman sekarang di Indonesia mobilitas sosial sudah semakin meningkat. Arti dari mobilitas sosial (*social mobility*) menurut Kamilatunnisa (2018) adalah suatu gerakan perpindahan dari suatu kelas sosial ke kelas sosial lainnya. Salah satu peran peningkat mobilitas sosial di Indonesia adalah perguruan tinggi. Menurut Arifin (2017) semenjak tahun 1950-an, perguruan tinggi telah menjadi sarana mobilitas sosial yang semakin meningkat. Terdapat sebanyak 2.292.003 orang yang berpindah dari tempat asalnya ke pulau Jawa. (Badan Pusat Statistik, 2015)

Kebanyakan dari mahasiswa rantau berpindah tempat untuk menuntut ilmu ke tempat yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik. Salah satunya adalah kota Semarang yang terletak di pulau Jawa. Ada banyak mahasiswa dari luar pulau Jawa yang berkuliah di banyak perguruan tinggi di Semarang salah satunya adalah di Universitas Katolik Soegijapranata. Menurut hasil pengetahuan dan hasil observasi peneliti, sering dijumpai mahasiswa yang berasal dari Kalimantan dan Papua di Universitas Katolik Soegijapranata ini. Mahasiswa dari luar pulau Jawa ini bisa disebut juga sedang melakukan perantauan.

Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI (2015) menyatakan bahwa pengertian dari mahasiswa adalah seorang yang sedang melakukan pembelajaran di sebuah perguruan tinggi. Merantau menurut KBBI *online*

adalah suatu kegiatan dimana seseorang pergi ke daerah tempat ia tumbuh besar ke tempat lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya. Pengertian lain tentang merantau menurut Fauzi (dalam Agustan & Tamrin, 2014) adalah penjelajahan atau proses hijrah untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Pada zaman sekarang, pengertian dari merantau sudah meluas, berpindah dari desa ke kota dan bahkan keluar dari provinsi sudah bisa disebut sebagai merantau. Jumlah mahasiswa di Indonesia yang merantau sudah semakin meningkat tahun demi tahun.

Menurut Setiawan (2020) hubungan sosial merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh manusia untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Hubungan sosial diartikan sebagai hubungan timbal balik antara individu yang satu dengan individu yang lain dan saling mempengaruhi untuk saling menolong. Menurut Mutahari (2016) dalam menjalin sebuah hubungan sosial di lingkungan yang baru, maka akan muncul perasaan cemas dan takut terhadap lingkungan baru tersebut. Yusuf (dalam Annisa & Ildil, 2016) menjelaskan bahwa *anxiety* (cemas) adalah ketidakberdayaan neurotik, tidak matang, rasa tidak aman, dan kurang mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas di lingkungan, kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu diperlukan penyesuaian diri untuk mengatasi rasa cemas dan takut terhadap lingkungan yang baru ini dan penyesuaian diri dilakukan agar mahasiswa dapat bergaul dalam lingkungan barunya.

Penyesuaian diri dapat dikatakan baik bila individu dapat menghadapi situasi dan kondisi yang terus berganti. Mereka akan dihadapkan dengan

perbedaan dan perubahan berbagai aspek kehidupan, seperti pola hidup dan interaksi sosial. Tetapi dari hasil observasi peneliti, tidak semua mahasiswa rantau dapat dengan mudah membaur. Mahasiswa rantau tersebut cenderung lebih khawatir akan persepsi negatif yang diberikan oleh lingkungan kepada dirinya. Hal ini sering disebut sebagai kecemasan sosial atau sering disebut dengan *social anxiety*. (Rufaida dan Kustanti, 2017)

Brecht (dalam Nainggolan, 2011) mengungkapkan bahwa kecemasan sosial adalah rasa khawatir dan takut yang berlebihan bila bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan pendapat orang lain terhadap dirinya, tetapi akan merasa lebih baik ketika sedang sendirian. Selain itu menurut Smith (dalam Lestari, 2012) kecemasan sosial adalah sebuah kecemasan yang terjadi pada saat proses bergaul dengan orang atau kelompok lain. Seseorang yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi maka akan memiliki ketegangan dalam situasi sosial dan akan lebih menarik diri. Menurut Prawoto (2010) kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (*anxiety*) yang ditandai dengan ketidaknyamanan emosional. Selain itu juga dapat muncul rasa takut dan khawatir terhadap situasi sosial tertentu.

Kecemasan sosial merupakan masalah kesehatan mental peringkat ketiga setelah depresi dan penyalahgunaan alkohol (Pierce, 2013). Hasil penelitian pada 2013 menyatakan bahwa terdapat sebanyak 15,8% individu di Indonesia yang mengalami kecemasan sosial (Vriends, Pfaltz, Novianti, & Hadiyono, 2013). Pernyataan yang dikeluarkan oleh *National Institute Mental*

*Health* mengatakan bahwa sebesar 8% dari remaja rentang usia 13 – 18 tahun mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2007, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi. Hal tersebut terjadi pada populasi orang dewasa di Indonesia sebesar 11,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh Hernawati (2006) pada mahasiswa baru Institut Pertanian Bogor menunjukkan sebesar 62,7% mahasiswa baru mengalami stress tingkat tinggi, 32,7% mengalami stress tingkat sedang, dan 4,7% mengalami stress tingkat rendah. Tingkat stress yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa baru ada dalam kategori yang tinggi. Hasil penelitian tersebut juga diungkapkan bahwa sumber stress disebabkan karena adanya pengalaman pertama mahasiswa tinggal di kost atau di asrama. Adanya rasa sulit untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan dan pertemanan baru. Munculnya rasa rindu rumah (*homesick*) dan kesulitan dalam memahami materi kuliah yang diajarkan.

Kecemasan sosial ini sangat mempengaruhi kehidupan para mahasiswa rantau. Menurut Tajuddin dan Haenidar (2016), kecemasan sosial sangat mudah terjadi karena setiap orang sudah mempunyai kecenderungan kecemasan namun dalam tingkat yang berbeda – beda pada tiap orangnya. Bila seseorang memiliki kecemasan sosial, maka ia akan cenderung merasa cemas, malu, dan tidak nyaman saat berhadapan dengan orang lain. Menurut DeVito (dalam Azka, Firdaus, & Kurniadewi, 2018) individu yang mengalami kecemasan sosial akan mengembangkan perasaan negatif dan

memprediksi hal negatif saat berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Selain itu menurut Geçer & Gümüş (2010) kepribadian dengan ciri pendiam, pemalu, gugup, dan tidak berinteraksi dengan orang lain, akan dimiliki oleh individu tersebut.

Penulis menemukan beberapa contoh kasus kecemasan sosial yang terjadi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada mahasiswa rantau. CC, seorang mahasiswa rantau Unika Soegijapranata yang berasal dari Bandung yang sudah tinggal di Semarang selama 3 setengah tahun. CC sering merasa bahwa logat bicarannya yang sangat cepat dan berbeda membuat ia sering merasa cemas saat berinteraksi dengan teman lainnya. CC juga sering tidak memahami bahasa yang digunakan oleh teman sekelasnya, terutama bahasa Jawa yang membuat CC menjadi merasa tertekan dan cemas saat berbicara dengan teman lainnya. Hal ini sejalan dengan faktor kecemasan sosial menurut Jiwo (dalam Saman, Aryani, & Bakhtiar, 2017), yaitu tuntutan pekerjaan atau sosial baru.

EM, seorang mahasiswa rantau Unika Soegijapranata yang berasal dari Pekalongan yang sudah tinggal di Semarang selama 2 tahun. EM sangat tidak percaya diri terutama saat akan presentasi didepan kelas ataupun berbicara dengan teman sekelas. Saat EM melakukan kerja kelompok, EM akan lebih memilih untuk diam dan tidak berkata apa – apa. Pada saat EM berbicara, ia hanya akan mengeluarkan suara yang sangat kecil. Hal ini sejalan dengan faktor kecemasan sosial menurut Rapee (dalam Nainggolan, 2011), yaitu penghindaran.



AM, seorang mahasiswa rantau Unika Soegijapranata yang berasal dari Sorong, Papua Barat yang sudah tinggal di Semarang selama 2 tahun. AM sering merasa tidak percaya diri karena logat berbicara dan ciri fisiknya yang jelas berbeda dengan kebanyakan teman lainnya. Terkadang teman – teman AM menertawakan logat bicarannya dan hal ini membuat AM cemas saat akan berbicara atau bertemu dengan teman lainnya. Hal ini sejalan dengan faktor kecemasan sosial menurut Pranandhita (2019), yaitu faktor lingkungan. Kecemasan sosial ini muncul karena adanya kejadian yang membuat seseorang merasa telah dipermalukan dan menjadi tidak nyaman.

Menurut Hakim (dalam Nainggolan, 2011) kepercayaan diri dipengaruhi oleh pemahaman dan reaksi positif terhadap kelemahan - kelemahan yang dimiliki, agar tidak menimbulkan kesulitan saat menyesuaikan diri. Pada seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, biasanya akan mengalami kecemasan sosial terhadap lingkungannya. Dari rasa cemas ini menyebabkan individu tidak dapat menjalin hubungan sosial dengan baik. Terlebih lagi bila terjadi penolakan dari lingkungan dan membuatnya tidak percaya diri, maka hal itu akan menjadi sebuah kecemasan sosial. Selain itu akan timbul rasa tidak berharga atau kehilangan bila lingkungan menolaknya untuk bergabung dalam suatu kelompok.

Menurut Komara (2016) kepercayaan diri telah menjadi sebuah modal dasar yang sangat utama dalam diri individu agar dapat menggunakan kemampuan yang ada dalam diri semaksimal mungkin. Berbagai hal seperti

kesuksesan dalam lingkungan keluarga, bidang belajar ataupun bekerja, dan hubungan sosial dengan lingkungan, sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri individu tersebut. Seorang mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri tinggi, akan lebih memiliki keyakinan dan berusaha mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Sebaliknya pada mahasiswa berkepercayaan diri rendah, mereka tidak mampu mengembangkan potensi dan bakat. Mereka juga tidak dapat mengaktualisasikan diri secara maksimal dan lebih memiliki sifat yang pasif.

Pernyataan yang dikeluarkan oleh Ghufron dan Risnawati (2012) pada penelitiannya mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah aspek kepribadian yang merupakan keyakinan kemampuan diri dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Memiliki sifat yang optimis, tanggung jawab, dan bertindak sesuai kehendak. Selain itu, kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan pada diri seseorang terhadap segala sesuatu. Dapat menjadi aspek kelebihan yang membuat seseorang merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Hakim, dalam Pratiwi dan Laksmiwati, 2016). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dapat mengelola kehidupannya sendiri tanpa bergantung kepada orang lain.

Kepercayaan diri adalah sebuah bekal pertama yang dibutuhkan oleh setiap mahasiswa agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya (Bidjuni, 2016). Seseorang yang memiliki kepercayaan diri adalah seseorang yang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri. Orang dengan kepercayaan diri biasanya akan memiliki sikap yang mandiri dan hal tersebut

akan terlihat secara pribadi dengan orang lain. Selain itu individu dapat dengan mudah untuk menjalin hubungan secara interpersonal dengan orang lain. Menurut Anthony (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) kepercayaan diri adalah sikap seseorang yang dapat menerima kenyataan, selalu berpikir positif, dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan sesuatu yang diinginkan.

Kurangnya rasa percaya diri ini timbul dari rasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah biasanya akan menghindari situasi dimana ia diperhatikan oleh orang lain pada saat akan mendapatkan kritikan. Sehingga seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah biasanya akan mengalami kecemasan sosial dan menghindari lingkungan sosial dimana mereka akan mendapatkan perhatian dan penilaian dari orang lain. Begitu pula dengan sebaliknya, individu yang mempunyai kepercayaan diri biasanya mempunyai perasaan positif dan percaya pada kemampuannya. Hal inilah yang membuat seseorang dapat menjalani kehidupannya dan dapat terhindar dari kecemasan sosial. (Ekajaya & Jufriadi, 2019)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2010) tentang kepercayaan diri dan kecemasan sosial, menjelaskan bahwa terdapat hubungan diantara keduanya. Selain itu dinyatakan juga bila tingkat kepercayaan tinggi semakin tinggi maka kecemasan sosial akan merendah, dan begitu pula dengan sebaliknya. Pada penelitian tersebut kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebanyak 24,9% dan 75,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Selain itu, berdasarkan penelitian yang



dilakukan oleh Kristanto, Sumardjono, & Setyorini (2014) tentang kepercayaan diri dan kecemasan menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan. Dapat diartikan bahwa bila skor kepercayaan diri meningkat, maka skor kecemasan akan menurun, dan begitu pula dengan sebaliknya.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka peneliti akan membahas tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa rantau pulau Jawa di Universitas Katolik Soegijapranata. Rumusan masalah dari penelitian ini apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa perantau dari luar pulau Jawa yang ada di Universitas Katolik Soegijapranata?

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada mahasiswa perantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini sangat diharapkan untuk dapat memperoleh beberapa manfaat sebagai berikut:

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan untuk penelitian konsentrasi psikologi sosial yang berhubungan dengan kepercayaan diri dan kecemasan sosial.

### 1.3.2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan jawaban guna mengatasi kecemasan sosial yang ada di mahasiswa dan juga meningkatkan kepercayaan diri dari mahasiswa.

