

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **I.I Latar Belakang**

Merantau adalah kepergian seseorang dari tempat asalnya, dari satu desa ke kota lain, atau antar pulau, antar negara untuk memulai kehidupan yang baru. Fenomena merantau ini juga biasa ditemukan pada mahasiswa yang sedang menuntut ilmu (Dzihni dkk, 2020). Alasan mahasiswa merantau adalah untuk mencari pendidikan yang berkualitas, terbebas dari kendali orang tuanya, ingin merasakan sesuatu di lingkungan yang baru, mengetahui dan memahami tradisi dan budaya daerah yang berbeda, untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru, dan melatih diri agar lebih mandiri (Vivianti dkk, 2019)

Seorang mahasiswa melanjutkan studinya dengan merantau, maka individu akan meninggalkan kampung halamannya untuk menjalani kehidupannya sendiri tanpa ada keluarga (Fauzia dkk, 2021). Pada tahap ini mahasiswa rantau sering dihadapkan pada perubahan yang menuntut dirinya agar mampu beradaptasi di lingkungan yang baru seperti, berpisah dengan keluarga, bisa hidup mandiri, adanya perbedaan tradisi, dan penyesuaian diri dengan teman yang memiliki latar belakang yang berbeda (Istanto & Engry, 2019).

Pada dasarnya mahasiswa perantau sering dihadapkan pada kondisi yang mengharuskan berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baru (Mawaddah, 2022). Menjalani komunikasi dalam interaksi sosial pada setiap individu adalah suatu tantangan tersendiri, terutama bagi mereka yang mengalami kecemasan sosial

dalam menghadapi kehidupan sosial (Atikah & Savira, 2023). Kecemasan sosial itu sendiri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kecemasan yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, takut dan khawatir terhadap situasi sosial tertentu (Fidhzalidar, 2015).

Fenomena kecemasan sosial dapat dengan mudah terjadi karena setiap individu rentan mengalami masalah kecemasan, namun tingkat kecemasan sosial setiap individu berbeda-beda (Tajuddin & Haenidar, 2019). Seseorang dengan kecemasan sosial akan cenderung gugup dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan orang lain, disertai perasaan malu dan takut karena mengira sesuatu yang buruk akan terjadi (Tajuddin & Haenidar, 2019). Seseorang yang mengalami kecemasan sosial yang begitu parah akan mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa gugup saat berinteraksi dengan orang lain, seperti saat memimpin kelompok atau berbicara dengan orang asing atau bahkan orang yang sudah mereka kenal. Kecemasan sosial berkaitan dengan rasa takut dihakimi oleh orang lain serta risiko dipermalukan atau dihina karena tindakan sendiri (Hayati, 2018).

Pada dasarnya kecemasan sosial ini sangat rentan terjadi pada usia remaja (Bafadal, 2021). Usia remaja sangat sensitif pada persoalan kecemasan sosial terutama pada remaja yang berusia 19 sampai 22 tahun (Yudianfi, 2022). Menurut Santrock (2011), rentang usia 18 tahun sampai 25 tahun merupakan masa dewasa awal, yang dimana masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa.

Penelitian Amalia dkk, (2015) menemukan bahwa sekitar 15,8% dari 311 remaja di Jatinangor mengalami kecemasan sosial. Berdasarkan hasil penelitian (Aldino,

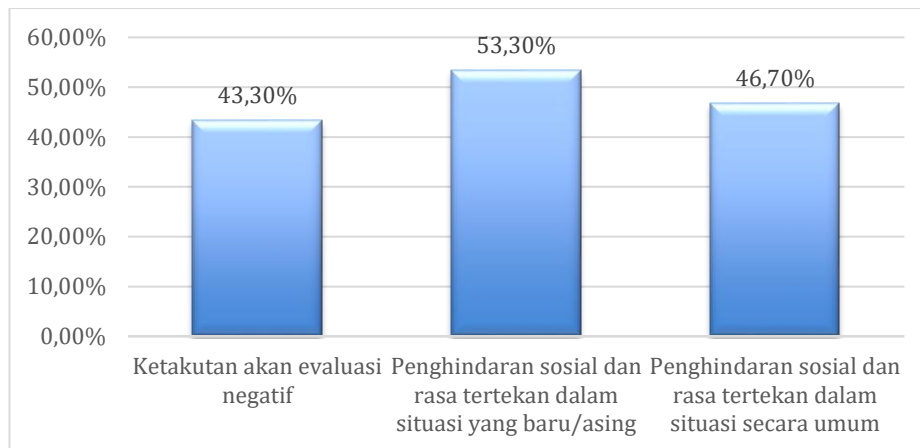
2020). Mengatakan bahwa fenomena kecemasan sosial merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi dalam kalangan masyarakat pendatang atau perantau. Selanjutnya Mawaddah, (2022) juga mengatakan bahwa mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, memiliki tingkat kecemasan sosial sedang sebanyak 70%

Kecemasan sosial ini juga dialami oleh mahasiswa perantau khususnya di Universitas Malikussaleh, berdasarkan hasil dari observasi ada beberapa permasalahan yang ditemui di lapangan seperti mahasiswa yang merasa cemas saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sering gugup saat berkomunikasi dengan orang yang baru, takut dievaluasi oleh individu lain, dan dalam berkomunikasi cenderung menghindari kontak mata. Hal ini sangat sesuai seperti yang sudah dijelaskan oleh Ingman (1999), yang mengatakan bahwa gejala kecemasan sosial meliputi jantung berdebar, gemetar, gelisah, dan menghindari kontak mata dengan lawan bicara.

Hal ini juga dibuktikan dengan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 November 2023 terhadap 30 mahasiswa perantau dimana hasilnya menunjukkan bahwa aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/asing mempunyai nilai yang tinggi dibandingkan aspek-aspek lainnya, untuk keseluruhan grafik dapat dilihat sebagai berikut :

### Gambar 1.1

*Survei awal kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan*



Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/asing mempunyai nilai yang tinggi yaitu 53,30%, pada aspek ini fenomena yang muncul adalah sering merasa gugup saat berkomunikasi dengan orang yang tidak dikenal, aspek yang tertinggi kedua adalah penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi secara umum dengan memperoleh nilai 46,70%, pada aspek ini fenomena yang muncul adalah cenderung menghindari kontak mata dengan lawan bicara, dan aspek yang tertinggi ketiga adalah ketakutan akan evaluasi negatif dengan memperoleh nilai 43,30%, pada aspek ini fenomena yang sering muncul adalah takut akan dievaluasi oleh individu lain sehingga membuat seseorang cenderung menarik diri dari lingkungan sosial

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh.

## 1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian dalam penelitian ini ditunjang dari beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Wardianto (2023) yang berjudul “Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Program Studi Psikologi” dimana populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, pada tahun ajaran 2022-2023. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* terhadap tingkat kecemasan sosial. Dari hasil analisis, terlihat adanya pengaruh positif antara *body shaming* dan kecemasan sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat *body shaming* yang dialami seseorang, semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosialnya. Perbedaan penelitian Sari dan Wardianto (2023) dengan penelitian ini adalah terletak pada sampel yang digunakan, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, sedangkan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa perantau di Universitas Malikussaleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Diwanda dan Wakhid (2022) dengan judul “Hubungan Celaan Fisik dengan Kecemasan Sosial pada Remaja” penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelatif, Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara celaan fisik dengan kecemasan sosial pada remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati, dimana 47,8% responden mengalami celaan fisik kategori tinggi, dan 55,2%

responden mengalami kecemasan sosial kategori tinggi. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan dimana letak perbedaannya adalah terletak pada populasi dalam penelitian.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Elfariani, dan Anastasya (2022), dengan judul “Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, populasinya adalah siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe. Dimana hasilnya menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,286$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,004$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan sosial. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan dimana letak perbedaannya adalah terletak pada populasi dalam penelitian, dimana dalam penelitian ini populasinya adalah siswa SMA Negeri 1 Lhokseumawe, sedangkan populasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah mahasiswa perantau di Universitas Malikussaleh angkatan 2023. Perbedaan selanjutnya mengenai jumlah sampel yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Muharram (2020), dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kecemasan Sosial pada Dewasa Awal” penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, dengan teknik *Cluster Sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan kecemasan sosial pada dewasa awal, dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,699 dengan taraf signifikan 0,00 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan semakin positif *body image* pada dewasa awal maka akan semakin rendah tingkat kecemasan

sosial yang dimiliki individu, atau sebaliknya semakin negatif *body image* pada dewasa awal maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dimiliki individu. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan dimana letak perbedaannya adalah mengenai teknik dalam pengambilan sampel, dimana dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Sampling*, sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *sampling insidental*, perbedaan selanjutnya terletak pada populasi yang akan digunakan.

Fitria dan Lestari (2023) juga melakukan penelitian dengan judul “*Bullying dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja di Aceh*”. Populasinya adalah remaja yang ada di Aceh yang berusia 12 – 18 tahun dan pernah menjadi korban *bullying*, teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *bullying* secara signifikan mempengaruhi kecemasan sosial pada remaja sehingga *bullying* dapat memprediksi kecemasan sosial pada remaja. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan dimana letak perbedaannya adalah terletak pada proses pengambilan sampel, dimana dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan peneliti menggunakan teknik *sampling insidental*. Perbedaan selanjutnya mengenai populasi, dimana populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang ada di Aceh yang berusia 12 – 18 tahun dan pernah menjadi korban *bullying*, sedangkan populasi peneliti adalah mahasiswa perantau di Universitas Malikussaleh angkatan 2023.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan penelitian mengenai gambaran kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial yang terjadi pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat terutama bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, dan psikologi perkembangan.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa perantauan.

#### **1.5.2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk mengambil kebijakan bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial pada mahasiswa untuk menunjang proses pembelajaran.



#### b. Bagi Mahasiswa Perantau

Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa rantau dapat mengetahui bahwa kecemasan sosial merupakan permasalahan yang sering terjadi sehingga perlu adanya persiapan yang matang untuk meminimalisir terjadinya kecemasan sosial.