

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi adalah salah satu alasan untuk generasi muda merantau. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), merantau merupakan pergi atau berpindah dari satu daerah tempat tinggal ke daerah lain<sup>1</sup>. Mahasiswa merantau bagi generasi muda yaitu bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang baik pada bidang yang di inginkan oleh setiap para perantau. Sebagai pembuktian kualitas diri individu, kemandirian dan bertanggung jawab dalam setiap membuat keputusan. Pada proses tahap pendewasaan dalam mencapai kesuksesan mahasiswa merantau diharapkan ada berbagai perubahan dan perbedaan di setiap aspek kehidupan yang membutuhkan kepercayaan diri mandiri serta banyak penyesuaian diri baik di lingkungan sekitar tempat tinggal maupun teman sepermainan. Seiring dengan perkembangannya zaman yang mulai canggih dan kesadaran akan pentingnya pendidikan untuk setiap anak, maka orang tua mereka mengizinkan anak-anaknya merantau agar memiliki kehidupan yang lebih baik lagi untuk sekarang dan kedepannya.<sup>2</sup>

Menurut para ahli penyesuaian diri yaitu suatu proses, bukan suatu keadaan yang statis. Penyesuaian diri dikatakan efektif jika ditandai dengan seberapa baik individu mampu menghadapi dalam suatu situasi atau kondisi yang selalu berganti. Penyesuaian diri yaitu menjadi salah satu bekal penting dalam membantu suatu individu pada saat terjun dalam lingkungan masyarakat luas. Penyesuaian diri juga

---

<sup>1</sup><https://kkbi.kemdikbud.go.id> Diakses pada tanggal 5 Februari 2022

<sup>2</sup>SusiloSudirmanto “Perilaku Mahasiswa Rantau”. (Skripsi Universitas Riau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik), h.3

dapat di definisikan sebagai salah satu syarat penting bagi terciptanya kesehatan jiwa dan mental yang ada pada diri individu.<sup>3</sup>

Mahasiswa perantau juga mengalami berbagai macam kendala. Suatu hal yang berkaitan dengan masa remaja yaitu kemampuan dalam penyesuaian diri. Menurut Ronyon dan Haber penyesuaian diri atau adaptasi merupakan suatu proses yang alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang lebih sesuai kondisi diri sendiri dan kondisi lingkungannya. Tradisi dalam kehidupan individu pada perubahan dan tuntutan-tuntutan sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri. Setiap orang pasti mengalami masalah dalam mencapai tujuannya sesuai keadaan lingkungannya<sup>4</sup>. Hal ini juga harus terjadi pada mahasiswa perantau, mereka yang sebelumnya hidup bersama orang tuanya harus terbiasa hidup merantau. Tradisi mahasiswa pada perubahan dan suatu tuntutan baru, perubahan itu yaitu lingkungan yang baru untuk mahasiswa perantau dalam menjalani hidup mandiri, tanggung jawab, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru di daerah perantauan.

Menurut Hurlock, kecemasan yaitu suatu bagian yang ada dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah atau pasti mengalaminya. Ada individu yang dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya sehingga kecemasannya tidak berkepanjangan, kecemasan itu seharusnya sebagai salah satu respon yang wajar terhadap tekanan atau peristiwa yang mengancam pada kehidupan seseorang

---

<sup>3</sup> Hizma Rufaida, Erin Ratna Kustanti "Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Ponegoro". *Jurnal Empati*, Agustus 2017 Vol.7 No.3 h.218

<sup>4</sup> SusiloSudirmanto "Perilaku Mahasiswa Rantau"..., h.4.

karena dianggap sebagai pengalaman emosional yang berlangsung sangat singkat, Kecemasan tertentu itu akan berakibat buruk untuk kesehatan individu<sup>5</sup>.

Kecemasan yang dialami mahasiswa rantau adalah kecemasan sosial, di mana kecemasan sosial yaitu ditandai dengan suatu ketakutan atau kecemasan terhadap situasi sosial yang memungkinkan seseorang untuk merasa diperhatikan oleh individu yang ada di lingkungan sekitar. Kecemasan sosial yaitu suatu keadaan ketidaknyamanan dan stres bahwa pengalaman individu dengan ekspektasi dia akan bertindak tidak tepat atau tidak sesuai dengan ekspektasi yang dia harapkan. Mempermalukan diri sendiri, memiliki pengenalan yang buruk dan dinilai oleh orang lain secara negatif (idiot, gagal, kasar, dan sebagainya) dalam kumpulan-kumpulan dan keadaan yang berbeda maupun situasi sosial.<sup>6</sup>

Kecemasan bisa dialami oleh siapa saja, termasuk pada mahasiswa rantau yang ada di lingkungan UIN SMH Banten. Kecemasan yang dialami mahasiswa rantau di lingkungan kampus UIN SMH Banten yaitu kecemasan sosial, di mana kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa rantau di lingkungan UIN SMH Banten yaitu berupa rasa cemas, malu, tidak nyaman saat berhadapan dengan individu lain dan kesulitan untuk berbicara sesama mahasiswa yang berbeda kota atau pulau. Kecemasan sosial ini sering terjadi pada mahasiswa baru yang merantau termasuk pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar provinsi Banten

---

<sup>5</sup> Ummu Aiman “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (enam) yang akan Menghadapi Skripsi”, (Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

<sup>6</sup> Grace Valentina Wibowo “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau Pulau Jawa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang”, (Skripsi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, 2021).

Kecemasan sosial yaitu mudah terjadi karena setiap individu sudah mempunyai kecenderungan kecemasan namun dengan tingkat yang berbeda-beda pada tiap orang. Bila seorang individu memiliki kecemasan sosial, maka individu akan cenderung merasa cemas, malu, dan tidak nyaman saat berhadapan dengan individu lain. Biasanya individu yang mengalami suatu kecemasan sosial memiliki suatu pikiran negatif akan opini orang-orang soal mereka, apalagi mahasiswa rantau yang belum paham dengan kultur daerah yang jadi rantauannya sekarang, akibat dari itu biasanya menimbulkan kecemasan sensasi fisik seperti berperilaku menghindar. Orang yang mengalami ketegangan sosial akan menumbuhkan sentimen pesimis dan meramalkan sesuatu yang pesimis saat berinteraksi dan berbicara dengan orang lain. Kecemasan sosial yang dimiliki atau dirasakan oleh individu dengan kepribadian seperti pendiam, pemalu, gugup dan tidak berinteraksi dengan orang lain. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah al-fath ayat 4 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فَفِئْتُمْ بِأَلْمُومِنِينَ بَرِّدُوا إِيمَانًا مَعَايِمُهُمُ وَاللَّهُ جُنُودًا لِّلْمُؤْمِنِينَ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya : *Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah maha mengetahui, Maha bijaksana. (QS. Al-Fath ayat 4)*<sup>7</sup>

Dalam hal ini peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada para mahasiswa rantau. Observasi merupakan suatu pengamatan terhadap perilaku

---

<sup>7</sup>Yayasan Penyelenggara Penerjemaah Al-Quran Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbitnya J-ART, 2004), h.597.

seseorang dalam situasi tertentu. Pengamatan tersebut yang bertujuan untuk melakukan asesmen terhadap permasalahan. Observasi ini dilakukan kepada mahasiswa rantau UIN Sultan Maulana Hassanuddin Banten. Dalam pengamatan tersebut peneliti akhirnya dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa rantau yang berkuliah di UIN SMH Banten sering mendapatkan permasalahan ketika berhadapan dengan lingkungan social yang ada di UIN SMH Banten, permasalahan tersebut adalah kecemasan social. Dalam hal ini peneliti mengamati beberapa mahasiswa rantau yang mengalami kecemasan social. Hal ini bisa dilihat dari ciri-ciri tingkah laku mereka ketika berhadapan dengan lingkungan sosialnya, peneliti mengambil lima klien yang dijadikan sampel untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, peneliti juga mendapatkan data melalui data sekunder yaitu data secara tidak langsung yang didapat dari teman-teman para klien.

Melalui hasil data sekunder dan observasi peneliti memutuskan untuk melakukan wawancara bersama lima klien tersebut. Dalam wawancara ini dilakukan dengan cara tanya jawab dengan responden, responden dipilih sesuai kebutuhan penelitian ini, wawancara digunakan oleh peneliti adalah pertemuan tidak terstruktur, khususnya peneliti tidak menggunakan aturan wawancara yang telah diatur untuk menggali informasi tentang responden. Dalam penyusunan penelitian ini orang yang akan saya wawancarai adalah mahasiswa rantau UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yaitu IS, AB, MM, OK dan SM.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan mahasiswa UIN SMH Banten penulis menjumpai lima mahasiswa rantau yang mengalami kecemasan sosial dengan ciri-ciri yang telah disebutkan. Beberapa kecemasan tersebut di

antaranya memiliki kepribadian pemalu, gugup, tidak percaya diri, dan susah dalam berbicara. Akibat dari hal itu mahasiswa rantau tersebut susah untuk bersosialisasi dan memilih untuk menghindar.

Dalam hal ini ada beberapa alternatif yang digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial tersebut, namun dalam kesempatan ini penulis melakukan penelitian dengan menggunakan alternatif konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Teknik CBT yaitu istilah yang digunakan untuk menggambarkan syafaat psikoterapi yang ditujukan untuk mengurangi masalah mental dan perilaku maladaptif atau negatif dengan mengubah siklus mental. CBT memiliki kecurigaan penting bahwa dampak dan perilaku umumnya merupakan hasil dari persepsi. Oleh karena itu, impedansi mental dan perilaku dapat membawa perubahan pada ide, perasaan dan perilaku<sup>8</sup>

Oleh karena itu penelitian ini memfokuskan teknik CBT untuk mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa rantau di lingkungan UIN SMH Banten. Berdasarkan pemaparan di atas demikian penulis melakukan penelitian tentang **“Penerapan Cognitive Behavior Therapy Mengurangi Kecemasan Sosial Terhadap Mahasiswa Rantau”**.

---

<sup>8</sup>Della “Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis” (Tesis Universitas Indonesia, 2012).

## **B. Rumusan Masalah:**

Berdasarkan latar belakang di atas yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka peneliti merumuskan tentang permasalahan yang ada, di antara lain:

1. Bagaimana Kondisi kecemasan Pada Mahasiswa Rantau di UIN SMH Banten ?
2. Bagaimana Penerapan CBT Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau ?
3. Bagaimana Hasil Penerapan CBT Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu peneliti mencari jawaban atas rumusan masalah tersebut, yakni :

1. Untuk Mengetahui Psikologis Yang Dialami Pada Mahasiswa Rantau di UIN SMH Banten
2. Untuk Mengetahui Penerapan CBT Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau
3. Untuk Mengetahui Hasil Penerapan CBT Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini yang berjudul “Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau” diantaranya:

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah keilmuan serta mendapatkan informasi mengenai Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau
2. Secara Praktis, penelitian ini dapat mengetahui Kecemasan seperti apa yang dialami mahasiswa rantau

### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional ialah menjelaskan pengertian variabel penelitian yang akan diteliti, berikut beberapa definisi yang dipaparkan oleh peneliti

#### *1. Cognitive behavior therapy*

Suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan mediasi psikoterapi yang ditujukan untuk mengurangi rasa sakit mental dan perilaku maladaptif dengan mengubah siklus mental. CBT memiliki anggapan penting bahwa dampak dan perilaku umumnya merupakan hasil dari pemahaman. dengan cara ini hambatan mental dan sosial dapat mencapai perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku. Terapi kognitif yaitu teknik konseling yang memfokuskan pada perilaku atau perbaikan tingkah laku yang dapat merugikan diri konseli sendiri baik itu secara fisik maupun psikis.

Teori perilaku kognitif pada dasarnya percaya bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui serangkaian proses *stimulus-cognitive-response* (SCR), yang saling terkait dan membentuk suatu jaringan jenis SCR pada otak manusia, dimana proses manusia, merasa, bertindak Tujuan CBT adalah Tujuan CBT untuk membantu individu dalam mengevaluasi ulang bagaimana pemikiran mereka memengaruhicaramerekauntuk berperilaku. Teknik CBT pada dasarnya

memiliki tujuan untuk mengubah perspektif maladaptif klien dengan membantu mereka mengakui pertimbangan terprogram dan mutilasi mental yang berasal dari keyakinan pusat yang bentrok. Jadi yang harus dilakukan adalah membantu orang membangun kembali perenungan pesimistis menjadi perenungan yang serba guna. Menyambut orang untuk mencari cara mengubah cara mereka berperilaku, menenangkan otak dan tubuh mereka sehingga mereka merasa lebih baik, berpikir lebih jernih dan membantu menentukan pilihan ideal sehingga pada akhirnya CBT harus membantu konseli berpikir, merasa dan bertindak.

## 2. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan kecemasan sosial, di mana kegelisahan sosial dapat digambarkan dengan ketakutan atau kegugupan tentang keadaan ramah yang memungkinkan seseorang untuk merasa diawasi atau benar-benar terfokus. Kegugupan sosial adalah suatu kondisi kegelisahan dan stres yang dihadapi oleh individu tunggal dengan asumsi bahwa ia akan bertindak tidak semestinya, mempermalukan dirinya sendiri, memiliki pengenalan yang buruk dan dinilai oleh orang lain secara negatif (bodoh, gagal, kasar, dan sebagainya) dalam pertemuan dan keadaan yang berbeda.

## 3. Mahasiswa Rantau

Berdasarkan defenisi Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), merantau merupakan pergi atau berpindah dari satu daerah asal ke daerah. Fenomena mahasiswa merantau pada umumnya berarti untuk membuat kemajuan melalui kampus berkualitas tinggi di bidang yang ideal. Kekhasan ini merupakan bukti kualitas diri sebagai orang dewasa yang bebas dan bertanggung jawab untuk

membuat kemajuan, mahasiswa berkelok-kelok seharusnya menghadapi berbagai perubahan dan kontras di berbagai bagian kehidupan yang membutuhkan keberanian, kebebasan dan banyak perubahan baik dalam iklim di sekitar tempat tinggal mereka dan teman dekat. Seiring dengan perkembangan zaman dan pemahaman tentang pentingnya pendidikan bagi anak-anak, orang tua mereka mengizinkan anak-anak mereka untuk pindah ke kehidupan yang lebih disukai daripada saat ini.