BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Merantau menjadi pilihan seseorang untuk meninggalkan kampung halaman karena keinginan sendiri dengan jangka waktu yang lama untuk mencari kehidupan. Para perantau biasanya datang dari desa ke kota untuk mendapatkan kesempatan pendidikan yang lebih baik. Masyarakat yang merantau merasa tempat tinggal sebelumnya belum memenuhi kebutuhan hidupnya, terutama yang berkaitan dengan pendapatan, pendidikan, dan masa depan (Lawrence & Mudzakkir, 2024). Mahasiswa memilih merantau bukan berarti pendidikan di kota asalnya kurang baik, tetapi karena jurusan yang dituju atau yang diminati tidak tersedia di kota asalnya. Oleh karena itu, mahasiswa memilih merantau untuk mencoba pengalaman baru yang belum didapatkan sebelumnya (Hutabarat, 2021). Meskipun terdapat universitas pada masing-masing daerah, sebagian mahasiswa memilih untuk menempuh pendidikan ke luar daerah. Mahasiswa lebih memilih untuk merantau demi mencari ilmu dan mengapai tanggung jawab dimasa depan (Putra dkk, 2022).

Namun, setiap keputusan yang diambil pasti memiliki konsekuensi yang harus ditanggung. Ketika seorang mahasiswa memutuskan untuk merantau maka mau tidak mau harus bisa belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, baik lingkungan kampus maupun masyarakat. Keputusan untuk merantau bukanlah semudah yang dibayangkan (Kurnia, 2022). Setiap mahasiswa pasti memiliki karakteristik yang berbeda dalam berperilaku, bersikap, dan mengatasi

UIN IMAM BONJOL PADANG

permasalahan selama di rantau. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri suatu pelajar akan berbeda dengan pelajar lain. Untuk itulah pentingnya penyesuaian diri bagi seseorang yang memutuskan untuk merantau (Zulfikarni & Liusti, 2020).

Mahasiswa baru perantau memerlukan kemampuan penyesuaian diri yang baik untuk menghadapi lingkungan dan kondisi yang berbeda dari sebelumnya. Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa baru. Penyesuaian ini meliputi aspek akademik maupun non-akademik. Mahasiswa baru mengalami kesulitan dengan beberapa perubahan, diantaranya: perbedaan proses belajar di Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan perguruan tinggi, hubungan sosial, ekonomi keluarga, dan pilihan jurusan. Meski banyak mahasiswa yang dapat melewati masa transisi dengan baik, tetapi tidak sedikit yang mengalami kegagalan (Ferdianti dkk, 2024).

Berdasarkan data dari *American College Testing Service* (2010) menunjukkan bahwa kegagalan dalam penyesuaian diri akademik menjadi salah satu faktor yang menyebabkan sekitar 50% mahasiswa baru mengalami putus kuliah *(dropout)* (Stoklosa, 2015). Sementara penelitian Olivas (2017) mengungkapkan secara global sekitar 40% mahasiswa rentan mengalami putus kuliah karena kesulitan beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi, dan 75% diantaranya merupakan mahasiswa tingkat pertama dan kedua. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Oetomo (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama dan kedua mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Selanjutnya penelitian Nur (2015) di Universitas Padjajaran ditemukan sekitar 60% mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik (Nur, 2015). Sedangkan pada penelitian Aini (2024) terdapat 69% mahasiswa baru merasa cukup kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan pertemanan setelah lulus dari SMA (Aini, 2024). Hal tersebut karena mahasiswa belum terbiasa dengan tugas akademik, kesulitan memulai hubungan dengan teman baru dan kesulitan jauh dari orang tua. Senada dengan penelitian Shafira (2015) sekitar 56,6% mahasiswa baru mengalami perasaan kesedihan, kesepian, dan ketakutan ketika pertama kali jauh dari orang tua (Shafira, 2015). Mahasiswa yang jauh dari orang tua dituntut untuk mandiri dan menghadapi perbedaan kebiasaan, dan budaya ditempat tinggal baru.

Bagi mahasiswa yang baru pertama kali jauh dari keluarga dalam waktu yang cukup lama, perasaan kesepian menjadi hal yang wajar. Ketika harus beradaptasi dengan orang baru dan tidak adanya dukungan dari orang tua, teman dan orang terdekat lainnya dapat memicu timbulnya stres (Salsabhilla, 2019). Selain itu, mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga sering mengalami beban psikologis yang cukup besar. Mereka menghadapi masalah yang berbeda dengan mahasiswa yang tinggal dekat keluarganya. Kehidupan mereka dipenuhi dengan perbedaan gaya hidup, budaya, bahasa, dan interaksi sosial yang menambah tekanan yang harus dihadapi. Berbagai permasalahan yang muncul, baik dari akademik maupun non-akademik dapat berpotensi menyebabkan stres (Agustina & Deastuti, 2023). Sementara hasil penelitian Fauzia (2016) di Universitas Diponegoro pada mahasiswa tingkat pertama menyatakan bahwa kondisi psikologis

UIN IMAM BONJOL PADANG

(stres) dan kondisi lingkungan dapat memengaruhi gangguan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa rantau seringkali mengalami kesepian karena tidak adanya tempat untuk mencurahkan isi hatinya terutama cerita tentang kehidupan sehari-hari. Mahasiswa rantau juga menghadapi kesulitan beradaptasi dari beberapa aspek yang berbeda dari lingkungan asalnya, seperti perbedaan bahasa, selera makanan, dan kegiatan sehari-hari (Rumaisa, (2023). Keterbatasan biaya dan perjalanan yang sangat jauh menjadi hambatan bagi mahasiswa dan memilih untuk tidak pulang terutama ketika sedang merasa *homesickness.* Mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seperti kemacetan, cuaca, keuangan, dan pertemanan (Prayoga & Handoyo, 2023).

Mahasiswa perantau sering kali menghadapai tekanan dan stres karena proses adaptasi dengan lingkungan baru. Tidak hanya dalam menghadapi tantangan sosial tetapi juga perbedaan budaya. Proses mencari tempat tinggal yang layak, memahami sistem pendidikan yang berbeda, dan membangun hubungan dengan orang-orang baru merupakan salah satu proses yang harus dihadapi (Milasari & Listyaningrum, 2023). Di sisi lain, tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial yang biasanya diperoleh dari lingkungan asal, dan ketidakpastian finansial dapat meningkatkan stres dan tekanan mental. Gangguan mental emosional berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stres yang dihadapi (Hardiani 2020).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Kesejahteraan mahasiswa rantau tergantung pada tingkat penyesuaian diri dengan lingkungan sosial perkuliahan. Hubungan sosial yang buruk dapat menyebabkan isolasi sosial yang dapat berdampak pada motivasi dan prestasi akademik mahasiswa (Aini dkk, 2024). Seorang mahasiswa yang gagal dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti penurunan prestasi akademik dan melanggar aturan di asrama (Susanto & Indrawati, 2020). Perubahan yang terjadi dalam kehidupan terkadang terasa tidak menyenangkan dan menganggu keseimbangan individu. Jika tidak segera diatasi, keadaan ini berpotensi memberikan pengaruh negatif pada kesehatan mental seseorang (Nelson, 2021).

Penelitian yang dilakukan Saniskoro dan Akmal (2017) menemukan bahwa penyesuaian diri berdampak pada penurunan tingkat stress akademik mahasiswa, karena ketika mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, maka secara tidak langsung dapat mengurangi stres akademik. Berbeda dengan penelitian hasil penelitian Fauzia, dkk (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau dan jauh dari keluarga dekat cenderung menghadapi tekanan emosional dan psikologis. Mereka cenderung mengalami perasaan sedih, takut, stres, dan bingung. Hal-hal yang tidak biasa dilakukan dirumah, dilakukannya sendiri di perantauan. Mahasiswa yang sedang merantau terkadang mengalami gegar budaya serta mengalami ketidakpastian dan kecemasan, (Putra, dkk 2022). Hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan baru yang berbeda dari tempat asalnya tinggal dan membutuhkan penyesuaian.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Namun, pada faktanya terdapat beberapa mahasiswa tidak bisa menyesuaikan diri dengan cepat, baik dengan lingkungan perkuliahan maupun teman sebaya. Permasalahan penyesuaian diri di perguruan tinggi hingga saat ini masih menjadi fenomena global yang sering dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Hal ini disebabkan kondisi yang jauh dari rumah, keluarga, dan teman dekat sehingga menimbulkan beban dalam menjalani kehidupan perkuliahan dan merasa kesulitan dalam memanajemen waktu dengan baik (Nadlyfah & Kustanti, 2018). Terutama pada mahasiswa semester awal yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tempatnya tinggal. Beberapa mahasiswa mengalami stress, kecemasan, bahkan penurunan performa akademik karena tidak bisa menghadapi tantangan tersebut, (Dyson & Renk, 2006).

Fenomena tersebut perlu menjadi perhatian karena berkaitan dengan hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Hal tersebut tertuang dalam Pasal 28 C Ayat 1 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia (UUD NRI) Tahun 1945 yang menyebutkan bahwa setiap masyarakat berhak mendapatkan pendidikan yang layak untuk meningkatkan kualitas dan kesejahteraan hidupnya. Berdasarkan pasal tersebut, setiap individu berhak meningkatkan kesejahteraan hidupnya, termasuk mahasiswa yang merantau berhak mendapatkan pendidikan formal di luar daerah untuk meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Mahasiswa rantau harus mampu beradaptasi secara sosial dan emosional di lingkungan pendidikan. Lembaga pendidikan juga wajib memenuhi hak mahasiswa dalam menciptakan lingkungan responsif terhadap keragaman budaya

UIN IMAM BONJOL PADANG

dan mendukung keterbukaan agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri dan berkembang.

Sejalan dengan itu, dalam ajaran islam Allah Swt telah memerintahkan kepada manusia untuk menjaga hubungan baik antar sesama, baik dengan keluarga maupun lingkungannya. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Surat An-Nisa: 36:

وَٱعْبُدُوا۟ ٱللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا۟ بِهِۦ شَيْـًٔا ۖ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا وَبِذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱلْجَارِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْجَارِ ٱلْجُنُبِ وَٱلصَّاحِبِ بِٱلْجَنۢبِ وَٱبْنِ ٱلسَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُكُمْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

"Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri."

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang individu diperintahkan untuk menjalin hubungan sosial dengan individu lainnya. Proses interaksi menjadikan individu belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Barang siapa yang tidak melakukan perbuatan tersebut, maka ia termasuk orang yang angkuh dan sombong dihadapan hamba-hamba Allah yang lain.

Menurut Hurlock (2009) penyesuaian diri merupakan upaya seseorang untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan fisik dan psikis diberbagai tempat ia berada. Sedangkan menurut Schneider (1964) penyesuaian diri sebagai suatu proses seseorang dalam mengatasi, menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, perasaan frustasi, dan konflik secara mandiri. Senada dengan Gunarsa (2003) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat berlangsung karena adanya dorongan untuk memenuhi kebutuhan dalam mencapai kesimbangan antara tuntutan sosial dengan

UIN IMAM BONJOL PADANG

harapan. Keduanya harus seimbang, karena jika harapan yang diinginkan tidak menjadi kenyataan maka akan timbul suatu masalah.

Dalam menghadapi isu diatas, penting bagi seorang mahasiswa untuk menemukan cara menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari keterpurukan yang dirasakan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kemampuan penyesuaian diri adalah *adversity quotient* atau kecerdasan dalam menghadapi kesulitan. Stoltz (1997) mencetuskan konsep *adversity quotient* (AQ) yang memberikan perspektif untuk memahami kemampuan ini. *Adversity quotient* mengukur sejauh mana seseorang merespon dan mengatasi tantangan yang dihadapi dalam hidup. Menurut Stoltz, *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan (Stoltz, 2000). Stoltz membagi individu dalam tiga jenis pendakian, yaitu *Quitters* adalah individu yang menjalani kehidupan tetapi tidak terlalu menyenangkan karena memilih jalan yang mudah. Kedua, *campers* ialah individu yang menjalani kehidupan tidak lengkap, merasa senang dengan ilusi sendiri tanpa berkorban melihat apa yang mungkin akan terjadi. Dan terakhir, *climbers* ialah individu yang benar-benar memahami tujuan dan menikmati proses.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Menurut Stoltz (2000), ketika seseorang memiliki *adversity quotient* tinggi umumnya menunjukkan ketahanan yang lebih kuat, mampu mengelola situasi menantang, bertanggung jawab dalam menghadapi tantangan yang dialaminya, dan memandang rintangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Mereka cenderung lebih proaktif untuk mencari cara mengatasi masalahnya. Menjadi lebih gigih dan siap untuk menghadapi rintangan dalam komunikasi dan lebih cepat bangkit dari perasaan negatif. *Adversity quotient* yang tinggi membantu seseorang bangkit dari

situasi sulit dengan menjadi kuat dan dewasa. Seseorang akan belajar dari pengalaman, mengembangkan keterampilan baru, dan membangun kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan di masa depan (Rijwan, 2025).

Hal tersebut senada dengan pendapat Haber dan Runyon (1984) menjelaskan bahwa seseorang yang menyesuaikan diri harus bisa melakukan koping terhadap perubahan serta hambatan yang sedang dihadapinya. Disisi lain, mahasiswa dengan tingkat *adversity quotient* yang rendah akan merasa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Yang mana kegagalan dalam penyesuain diri akan berdampak pada kehidupan mahasiswa.

Selain itu, kesabaran dalam islam dikenal dengan istilah *sabr* juga merupakan salah satu variabel penting dalam proses penyesuaian diri. Sabar berarti menahan diri dari keluh kesah. Mengeluh merupakan hawa nafsu yang bisa dikendalikan (Ratnawati, 2021). Kesabaran bukan sekedar menahan kesulitan, melainkan juga mengendalikan diri, menerima keadaan, dan tetap kuat ketika berada pada situasi diluar kendali. Dengan sabar, seseorang dapat melihat perubahan sebagai tantangan yang dihadapi dan dikelola, bukan sebagai tekanan.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Pada mahasiswa yang memiliki stres akademik, kesabaran menjadikan mahasiswa merasa lebih tenang, mampu mencari solusi yang efektif dan dapat menjaga kesehatan mental (Siregar, dkk 2024). Konsep sabar menekankan pada pendekatan keagamaan dan *adversity quotient* menekankan pada pendekatan positivistik. Hal tersebut menjelaskan bahwa keduanya dapat saling berkaitan meskipun melalui pendekatan yang berbeda (Wijaya, 2020).

Berdasarkan uraian penulis diatas, penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul apakah terdapat "pengaruh *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Kota Padang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Kota Padang.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih fokus dan memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan, maka perlu dibatasi permasalahan yang akan diteliti, yaitu:

1. Kategorisasi tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa perantau?
2. Kategorisasi tingkat sabar pada mahasiswa perantau?
3. Kategorisasi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa perantau?
4. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Kota Padang, baik secara parsial atau simultan?

UIN IMAM BONJOL PADANG

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui kategorisasi tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa perantau.
2. Mengetahui kategorisasi tingkat sabar pada mahasiswa perantau.
3. Mengetahui kategorisasi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa perantau.

4. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Kota Padang, baik secara parsial atau simultan.

E. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi islam yang berkaitan antara *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri.

b. Praktis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan mengembangkan strategi yang lebih efektif serta dapat mendorong penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang terkait dengan *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau serta dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang upaya yang tepat dalam menangani masalah penyesuaian diri.

UIN IMAM BONJOL PADANG

F. Sistematika Penelitian

Sistematis penulisan bertujuan memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi, yang terdiri dari:

BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematis masalah.

BAB II : Landasan Teori

Pada bab ini menjelaskan tentang tinjauan pustaka yang terdiri dari teori-teori yang berkaitan dengan *adversity quotient*, sabar, dan penyesuaian diri serta dinamika hubungan antar variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Pada bab ini terdiri dari jenis penelitian yang digunakan, identifikasi variable penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, instrumen penelitian, validitas dan reabilitas, dan teknik analisis data yang digunakan.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini menjelaskan hasil penelitian yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : Penutup

Pada bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran yang telah dilakukan dalam penelitian.

UIN IMAM BONJOL
PADANG