

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi salah satu sarana penting dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Melalui pendidikan individu dapat meningkatkan kualitas diri berupa cara berpikir, sikap, karakter, interaksi sosial, dan kebiasaan dalam kehidupan. Pentingnya pendidikan dapat membangkitkan semangat individu dalam mengejar pendidikan yang lebih mumpuni (Rumaisa, 2023). Individu yang telah menyelesaikan tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) melanjutkan studi ke tingkat lebih tinggi, yaitu tingkat perguruan tinggi atau perkuliahan.

Banyak siswa bersaing untuk mendapatkan perguruan tinggi terbaik dan diminati baik yang berada di sekitar daerah asal maupun menempuh pendidikan di luar daerah asalnya karena perguruan tinggi yang diinginkan tidak tersedia di tempat tinggal dan mengharuskan individu merantau ke daerah lain yang sering dikenal dengan istilah mahasiswa perantauan. Mahasiswa perantau menurut Devinta (dalam Pandiangan & Yuwono, 2024) adalah mahasiswa yang berasal dari lingkungan secara budaya berbeda dengan daerah tempat perantauan. Mahasiswa perantau lebih memiliki banyak tantangan dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi daripada mahasiswa bukan merantau. Lee (dalam Melati & Barus, 2024) mengemukakan mahasiswa yang berasal dari luar daerah harus beradaptasi dengan budaya baru, pendidikan baru, dan lingkungan sosial baru.

Kehidupan yang mandiri dan jauh dari orang tua akan berdampak pada para mahasiswa perantauan yang membutuhkan tempat bercerita. Keterbukaan diri sangatlah penting tetapi banyak dari sebagian mahasiswa perantauan atau yang kurang terbuka. Hal ini terjadi karena anak yang merantau ke kota lain dan tinggal terpisah dengan orang tuanya menyebabkan komunikasi menjadi terbatas oleh jarak. Hubungan jarak jauh antar anak dan orang tua dapat mempengaruhi komunikasi secara langsung atau tatap muka. Keterbatasan jarak dan lokasi yang berbeda membuat komunikasi tatap muka menjadi semakin terbatas pula (Putra & Malau, 2020). Oleh karena itu sebagai mahasiswa rantau harus mampu melakukan pengungkapan diri kepada orang lain atas hal yang dirasakan kemudian diharapkan dapat mengurangi konflik serta permasalahan selama di perantauan (Hulukati & Djibrin dalam Shara, 2024).

Devito (dalam Apriyanti, 2024) pengungkapan diri adalah mengungkapkan informasi tentang diri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Pengungkapan diri dapat memberi kesempatan bagi individu untuk membuka diri kepada orang lain dan dampaknya adalah individu dapat semakin memahami lingkungan dan diri sendiri (Dharmawijati dalam Shara, 2024).

Pengungkapan diri penting bagi individu untuk menciptakan hubungan sosial dengan orang lain (Hurlock dalam Shara, 2023). Pengungkapan diri dapat menjadi masukan atas masalah yang dihadapi, memahami diri sendiri, *self acceptance*, saling memberi yang dapat menimbulkan rasa aman, dan mengembangkan relasi yang baik (Handayani dalam Setyawati, 2024). Sementara individu yang memiliki pengungkapan diri yang buruk dapat berdampak pada

kehidupan diantaranya tidak mampu menyesuaikan diri, kurangnya percaya diri, munculnya perasaan takut, cemas, merasa rendah hati, dan tertutup (Gainau dalam Shara, 2024).

Menurut Altman dan Taylor (dalam Arissa, 2023) pengungkapan diri adalah inti dari pembentukan hubungan yang mendalam dan bermakna. Ketika Individu sulit membuka diri, hubungan interpersonal cenderung menjadi dangkal dan tidak memuaskan, yang dapat menyebabkan rasa kesepian atau isolasi sosial. Dari sudut pandang psikologis, kurangnya pengungkapan diri juga dapat meningkatkan tingkat stres karena individu merasa terbebani dengan emosi atau masalah yang tidak tersalurkan.

Carl Rogers (dalam Shara, 2024) menekankan bahwa keterbukaan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan adalah kunci untuk mencapai aktualisasi diri dan kesejahteraan emosional. Kahn dan Cantwell (dalam Shara, 2024) menunjukkan bahwa individu dapat mengungkapkan diri ketika dukungan sosial tersedia. Dukungan sosial yang diperoleh didapatkan dari orang yang menyayangi, memberi keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empatik yang ditunjukkan individu. Artinya salah satu faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dimaknai sebagai bentuk penerimaan dari individu atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong (Sarafino dalam Kasyfillah & Susilarin, 2021).

Individu akan menemukan bahwa orang lain peduli, menghargainya, dan mencintainya (Aditya & Permatasari dalam Srivaniwati, 2022). Casel (dalam

Rahman, 2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah adanya kehadiran orang lain dari kelompok sosial individu, yaitu keluarga, rekan kerja, dan teman dekat yang dapat memberi kepercayaan, cinta kasih, dan perhatian kepada individu. Individu akan merasa dipedulikan, ditolong, dan dibantu dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan adanya dukungan sosial. Individu juga akan memiliki media untuk membagi informasi terkait dirinya ke orang lain. Informasi yang dapat dibagi berupa keinginan, pikiran, pendapat, dan perasaan. Dengan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa individu akan melakukan pengungkapan diri kepada orang yang mendukungnya (Wahyuni & Radjito dalam Shara, 2024). Khan dan Antonucci (dalam Kholilurahmah, 2022) tanpa dukungan sosial pengungkapan diri dapat menjadi lebih sulit dan menyebabkan perasaan kesepian atau terasing.

Tingkat pengungkapan diri antara laki laki dan perempuan memiliki perbedaan. Pada umumnya perempuan condong ke arah lebih terbuka saat sedang melakukan pengungkapan diri daripada laki-laki, keterbukaan ini dilakukan secara bertatap muka maupun berkomunikasi via online (Hollenbaugh & Ferris dalam Shara, 2024). Hambatan lain dalam mengungkapkan diri pada laki-laki turut dipicu timbulnya perasaan malu dalam mengatakan secara frontal terkait keinginan, perasaan, dan hal tidak baik lainnya apabila ada orang lain yang tahu. (Papu dalam Shara, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Ratih (dalam Shara, 2024) dengan judul penelitian “Perbedaan Pengungkapan Diri dalam Media Sosial Online Ditinjau dari Jenis Kelamin” menyatakan bahwa perempuan memiliki pengungkapan diri lebih tinggi dari pada laki-laki, yaitu perempuan sebesar 47% sedangkan laki-laki 27%.

Jourard (dalam Shara, 2023) penyebabnya adalah harapan berbeda pada perempuan dan laki-laki, dimana laki-laki diharapkan mampu terlihat tidak emosional, pekerja keras, objektif, dan lebih kuat. Dengan adanya harapan-harapan pada laki-laki ini dapat menghambat pengungkapan diri pada laki-laki (Nugroho dalam Shara, 2024). Ilmi (2022) mengungkapkan pengungkapan diri lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa perantau perempuan dibandingkan dengan mahasiswa perantau laki-laki sehingga mahasiswa perantau laki-laki cenderung tertutup yang menyebabkan emosi menjadi tidak tersalurkan berdampak pada penyesuaian diri, kurangnya percaya diri, munculnya perasaan takut, dan cemas.

Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan kepada lima orang mahasiswa perantau laki-laki di Universitas Dharma Andalas pada 25 Oktober 2024, peneliti mendapatkan informasi, yaitu terdapat beberapa poin yang tidak menggambarkan terjadinya pengungkapan diri pada mahasiswa perantau laki-laki di Universitas Dharma Andalas. Mahasiswa merasa kurang nyaman untuk berbagi perasaan atau masalah pribadi seperti permasalahan dalam perkuliahan. Saat merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan mahasiswa lebih memilih menyimpan masalah itu sendiri dibanding membicarakannya kepada orang tua.

Mahasiswa seringkali tidak jujur dalam mengungkapkan diri seperti saat merasa sedih atau *down* mahasiswa lebih memilih untuk terlihat baik-baik saja di depan temannya dan berusaha menutupi serta menyelesaikan masalah sendiri. Mahasiswa enggan mengungkapkan mengenai hal-hal buruk yang terjadi selama perkuliahan seperti saat kesulitan dalam keuangan, mahasiswa memilih untuk tidak meminta bantuan kepada teman karena takut dianggap membebani. Saat memiliki

kesempatan dalam mengungkapkan perasaan mahasiswa sangat berhati-hati dalam membicarakannya, mahasiswa tidak ingin membicarakan terlalu dalam mengenai permasalahan yang dialami.

Permasalahan pengungkapan diri yang dialami mahasiswa, diungkap lebih lanjut terkait kurangnya dukungan sosial, yaitu ditemukan mahasiswa merasa kurangnya simpati dan perhatian dari orang tua dan teman-teman sehingga membuat mahasiswa sulit mengungkapkan perasaan. Selain itu ketika mengungkapkan perasaan, teman-teman hanya merespon sekedarnya saja tanpa memberikan solusi yang diperlukan, hal ini menghambat dalam proses pengungkapan diri pada mahasiswa. Selain itu saat mahasiswa membutuhkan bantuan seperti meminjam uang dan meminta bantuan dalam mengerjakan tugas perkuliahan, seringkali teman-teman enggan untuk membantu. Hal ini juga menyebabkan mahasiswa enggan mengungkapkan kesulitan dan permasalahan pribadi kepada orang lain.

Penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial dan pengungkapan diri telah dilakukan oleh Wahyuni dan Radjito (2017) dengan judul “Dukungan Sosial dan Pengungkapan Diri pada Peserta Didik Program Kesetaraan Paket B di PKBM Negeri 33 Malaka Jakarta Timur”. Hasil penelitian menunjukkan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap pengungkapan diri, dengan tingkat pengungkapan diri berada pada kategori rendah. Penelitian lainnya dilakukan oleh Nashrullah dan Widyastuti (2024) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Pengungkapan Diri pada Remaja”. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial guru dengan pengungkapan

diri pada remaja. Penelitian lainnya dilakukan oleh Shara (2024) dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial dengan Pengungkapan Diri pada Laki-Laki Dewasa Awal”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada laki-laki dewasa awal, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula pengungkapan diri pada laki-laki dewasa awal.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini terletak pada metode, hasil penelitian, subjek dan tempat penelitian, serta karakteristik penelitian. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti ingin melakukan penelitian lebih dalam mengenai “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Pengungkapan Diri pada Mahasiswa Perantau Laki-Laki Universitas Dharma Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada mahasiswa perantau laki-laki Universitas Dharma Andalas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan pengungkapan diri pada mahasiswa perantau laki-laki Universitas Dharma Andalas.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dalam membantu mengatasi tekanan atau masalah selama perkuliahan.

b. Bagi Keluarga dan Teman Mahasiswa

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi keluarga dan teman mahasiswa dalam memahami pentingnya dukungan sosial untuk mendorong pengungkapan diri serta membantu mahasiswa merasa aman untuk berbagi perasaan atau masalah yang dihadapi.

c. Bagi Pihak Kampus

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi pihak kampus dalam memberikan wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial dalam pengungkapan diri pada mahasiswa yang dapat digunakan untuk meningkatkan program pendampingan dan kebijakan kampus.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dapat informasi tambahan dan menambah wawasan bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dukungan sosial maupun pengungkapan diri dan mencari hubungan variabel lainnya.