

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses belajar atau menimba ilmu dan terdaftar pada perguruan tinggi baik itu perguruan tinggi akademik, politeknik, sekolah tinggi dan institut (Hartaji, 2012). Perguruan tinggi yang tersebar di seluruh Indonesia dengan total 4600 perguruan tinggi menjadikan setiap mahasiswa memiliki banyak pilihan jika ingin menempuh pendidikan lanjutan. Maka dari itu, tidak sedikit mahasiswa yang akhirnya memilih untuk merantau dari daerah asal ke daerah tujuan dengan tujuan untuk menimba ilmu di perguruan tinggi yang diinginkan. Ismira, dkk (2013) mengemukakan bahwa merantau adalah meninggalkan daerah asal karena keinginan diri sendiri dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan tertentu seperti menuntut ilmu atau mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali ke daerah asal, sehingga bisa disimpulkan bahwa mahasiswa semester awal yang merantau adalah seseorang yang meninggalkan daerah asal dengan tujuan untuk belajar atau menimba ilmu dan terdaftar pada perguruan tinggi di daerah tujuan. Mahasiswa semester awal atau bisa disebut juga sebagai mahasiswa tahun pertama merupakan mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi yang sedang menempuh pendidikan pada semester satu dan semester dua perkuliahan.

Gunarsa & Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa setiap mahasiswa memiliki tantangan tersendiri saat baru pertama kali memasuki dunia perkuliahan, mulai dari perubahan sifat pendidikan, perbedaan dalam hubungan sosial pemilihan

bidang studi atau jurusan dan masalah ekonomi. Hal ini menyebabkan mahasiswa perlu melakukan beberapa proses penyesuaian diri. Thurber & Walton (2012) menyebutkan bahwa salah satu permasalahan yang mungkin timbul pada masa penyesuaian mahasiswa semester awal yang merantau yaitu *homesickness* yang merupakan kondisi yang terjadi akibat terpisahnya mahasiswa dengan rumah, keluarga atau objek lekat tertentu. Selain itu, permasalahan lain yang mungkin dialami mahasiswa adalah kesulitan mengatur keuangan dan mencari teman yang sesuai di daerah yang baru (Eliza, 2018).

Govaerst & Gregoire (2004) juga menyatakan bahwa permasalahan mahasiswa bisa berasal dari beratnya beban studi yang terdiri dari beban tugas akademis dan ujian, kompetisi antar mahasiswa dan tuntutan waktu. Sebanyak 34% mahasiswa menganggap kegiatan perkuliahan merupakan sumber stres, dan 41% mahasiswa menganggap bahwa tugas akademik merupakan stressor yang paling besar. Berbagai situasi dan stressor baru yang dihadapi oleh mahasiswa seringkali menimbulkan emosi negatif seperti rasa marah, sedih, kecewa dan tertekan. Selain itu, saat menghadapi situasi baru yang menyulitkan, mahasiswa bisa mengalami ketidakstabilan emosi yang menyebabkan rasa rendah diri, mudah marah, tersinggung dan lebih sensitif (Rafidah dkk., 2015).

Heiman & Kariv (2005) lebih lanjut menjelaskan bahwa ketidakstabilan emosi akan menyebabkan tindakan yang kurang tepat sehingga memunculkan dampak negatif pada beberapa aspek seperti: a) aspek kognitif yaitu menjadi sulit berkonsentrasi, memahami dan mengingat sesuatu; b) aspek emosional yaitu menjadi sulit memotivasi diri sendiri, muncul perasaan cemas, sedih, marah dan

frustasi; c) aspek fisiologis yaitu adanya gangguan kesehatan dan daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit; d) aspek perilaku yaitu menjadi suka menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah, sering absen, dan mencari kegiatan lain yang menimbulkan rasa senang namun secara berlebihan. Berdasarkan beberapa permasalahan yang bisa ditimbulkan pada masa penyesuaian mahasiswa semester awal yang merantau dengan situasi baru maka bisa dikatakan bahwa beban dan tanggung jawab mahasiswa di perguruan tinggi bukan hal yang mudah. Studi lanjutan di perguruan tinggi mewajibkan para mahasiswa untuk memiliki energi yang lebih secara fisik, psikis, dan finansial untuk menunjang tujuannya dalam belajar (Abouserie, 1994). Kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negatif merupakan salah satu aspek dalam kehidupan yang perlu diperhatikan oleh mahasiswa yang merantau agar terhindar dari dampak negatif yang disebabkan oleh berbagai permasalahan yang muncul pada semester awal. Kemampuan mengelola emosi yang baik akan membantu individu berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan kemampuan mengelola emosi yang buruk akan membuat individu akan lebih mudah memiliki pikiran dan menampilkan emosi negatif (Choirunissa, 2018).

Dengan kemampuan mengelola emosi yang baik, mahasiswa selanjutnya diharapkan mampu menyesuaikan diri di tengah-tengah perubahan untuk menghadapi kesulitan agar tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai dengan kompetensi yang dimiliki (Alfian, 2014). Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola atau meregulasi emosinya sehingga ketika menghadapi masalah, mahasiswa tidak mengalami afeksi negatif yang berlebihan

(Pertiwi, 2019). Hal ini selaras dengan pernyataan Jannah (2015) yang mengungkapkan bahwa kemampuan dalam mengelola emosi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Kemampuan untuk mengatur, menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan sosial disebut dengan regulasi emosi (Gross, 2002). Lebih lanjut Campos, Frankel & Camras (2004) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan modifikasi dari semua proses yang terjadi pada manusia yang menghasilkan berbagai bentuk emosi baik yang tidak tampak maupun yang termanifestasi dalam perilaku. Di kehidupan manusia, regulasi emosi memiliki peran yang besar dalam memproses berbagai bentuk emosi sehingga bisa tercermin pada perilaku atau sikap seseorang.

Gross (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi memiliki tiga aspek yaitu aspek kemampuan mengontrol emosi yang berfokus pada pengalaman yang pernah dirasakan oleh individu terkait kemampuan mengontrol emosi negatif, positif dan perilaku yang dimunculkan. Aspek kedua yaitu kemampuan mengenali emosi secara sadar karena regulasi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan namun tetap bisa mengontrol dan mampu menunjukkan respon yang sesuai. Aspek ketiga adalah kemampuan mengatasi tekanan yang ditandai dengan kemampuan menerapkan regulasi emosi sebagai salah satu strategi *coping* ketika berhadapan dengan situasi atau peristiwa yang menekan.

Penelitian oleh Sharma (2012) terhadap 50 mahasiswa semester awal dan 50 mahasiswa semester akhir di sebuah perguruan tinggi India menunjukkan bahwa

kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa semester awal masih kurang matang sehingga mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri secara emosional dan sosial terhadap tuntutan perubahan lingkungan dan menghadapi kesulitan akademis jika dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir. Adanya berbagai macam tuntutan tersebut dapat membuat mahasiswa merasa lelah, sedih, kesal, gelisah, dan marah. Respon emosional dari stress yang dialami akan membuat mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, menjadi mudah khawatir, berpikir negatif, mengalami penurunan rasa humor, sulit membuat keputusan, *mood* menjadi tidak menentu, dan menjadi lebih pelupa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa semester awal masih rendah sehingga menimbulkan banyak dampak negatif saat masa penyesuaian dengan tuntutan yang baru.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti terhadap tiga mahasiswa semester awal yang merantau, yang menunjukkan bahwa ketiga responden tersebut memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini diungkap menggunakan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz & Roemer, 2004 yaitu: a) kesadaran dan pemahaman emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol dan memodifikasi emosi sehingga perilaku yang ditunjukkan lebih sesuai; b) penerimaan emosi, merupakan kemampuan individu untuk menerima dan tidak merasa malu atas emosi negatif yang dirasakan akibat suatu peristiwa atau permasalahan; c) perilaku yang bertujuan, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol emosi negatif, tetapi tetap dapat melakukan aktivitas dengan baik; d) strategi regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengatasi suatu permasalahan secara efektif.

Ketiga responden mahasiswa semester awal yang merantau mengatakan bahwa tidak bisa memahami diri sendiri ketika sedang banyak masalah sehingga akan merasa gelisah dan khawatir secara berlarut-larut, hal ini berkaitan dengan aspek kesadaran dan pemahaman emosi. Pada aspek kedua yaitu penerimaan emosi, ketiga responden mengatakan sering merasa bersalah dan menyesal jika sudah marah terhadap lingkungan sekitarnya terutama teman ketika mengalami permasalahan. Di awal masa kuliah, dua dari tiga responden juga sering merasa tidak bisa berkonsentrasi terhadap hal-hal yang sedang dikerjakan saat sedang merasa kesal, hal ini berkaitan dengan aspek perilaku yang bertujuan. Ketiga responden juga mengatakan bahwa ketika sedang marah atau kesal, responden sulit menemukan solusi yang tepat agar bisa merasa lebih baik sehingga perasaan negatif cenderung bertahan lama, hal ini berkaitan dengan aspek strategi regulasi emosi.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu yang pertama faktor umur dan jenis kelamin. Salovey (2004) mengatakan perempuan berumur 7-17 tahun akan cenderung lebih cepat melupakan emosi yang menyakitkan jika dibandingkan dengan anak laki-laki seumurannya, hal ini dikarenakan anak perempuan cenderung memiliki regulasi emosi negatif dengan cara mencari dukungan dan perlindungan secara emosional saat menghadapi peristiwa yang menekan. Berbeda dengan anak laki-laki yang cenderung menggunakan latihan fisik sebagai cara untuk meregulasi emosi yang dirasakan.

Faktor kedua yaitu hubungan anak dengan lingkungan sekitar berupa kesulitan dan hambatan yang dirasakan individu dari lingkungan yang akan

mempengaruhi regulasi emosi. Jika individu terlalu banyak mendapatkan kesulitan dan hambatan saat ingin mencapai tujuan tertentu maka emosi negatif akan terus dirasakan, sebaliknya jika individu tidak banyak mendapatkan kesulitan dan hambatan maka individu akan merasakan lebih banyak emosi positif. Faktor yang terakhir yaitu komunikasi interpersonal anak dengan orang tua yang mampu menghasilkan emosi negatif atau positif dan mempengaruhi secara langsung kemampuan regulasi emosi pada anak. Orang tua yang bersosialisasi secara langsung dengan anak akan membuat anak merasa dicintai sehingga cara anak dalam menunjukkan emosinya di lingkungan sosial lebih sesuai (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Pada penelitian ini peneliti memilih faktor komunikasi interpersonal anak dengan orang tua. Komunikasi interpersonal memiliki banyak fungsi, salah satunya adalah untuk menghilangkan tekanan emosional dan stress (Mulyana, 2005). Komunikasi interpersonal orang tua dan anak juga merupakan suatu hal yang sangat penting, dimana komunikasi berfungsi sebagai alat atau sebagai media penjemputan dalam hubungan antara anak dengan orang tua (Paramitha, 2014). Dampak dari regulasi emosi yang rendah pada mahasiswa yaitu mahasiswa akan mengalami kesulitan untuk melakukan modifikasi terhadap emosi yang dirasakan dalam proses menyelesaikan masalah karena ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi serta sulit memahami kejadian yang dialami (Robertson, Daffern & Bucks, 2012).

Choirunissa & Ediati (2018) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak merupakan aspek yang penting bagi perkembangan emosi

anak karena orang tua merupakan tempat anak pertama kali belajar mengenai cara berkomunikasi dan bersosialisasi dengan orang lain. Komunikasi interpersonal yang efektif antara orang tua dan anak yang menerapkan aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan akan membuat anak merasa dihargai dan membantu anak untuk mencapai kematangan emosi dalam bertindak (Hurlock, 2014). Lebih lanjut, anak yang mampu terbuka menyampaikan masalah dan kendala yang dihadapinya serta orang tua yang mampu menghargai dan empati dalam menerima pesan yang berisi luapan emosi anak serta memberikan dukungan dan sikap yang positif akan membuat anak mengerti dinamika kehidupan yang sedang dialami. Selain itu dalam pola komunikasi interpersonal orang tua-anak, anak akan belajar mengenai respon orang tua saat berkomunikasi.

Parke (1994) menyatakan sikap orang tua saat berkomunikasi dengan anak cenderung mempengaruhi cara anak meregulasi emosinya. Jika saat berkomunikasi orang tua sering berteriak dan menampakkan muka marah maka anak akan cenderung menunjukkan emosi yang sama saat berkomunikasi, begitu pula sebaliknya, saat orang tua menampilkan emosi dan sikap yang positif seperti terlihat tenang dan mampu berpikir jernih untuk membantu menemukan solusi atas permasalahan anak, maka anak akan cenderung untuk tetap tenang dan tidak menyalahkan keadaan atas permasalahan yang terjadi. Model belajar ini akan dibawa oleh anak sepanjang hidupnya dan dapat mengakibatkan cara regulasi emosi yang salah sehingga cenderung tidak adaptif untuk menyelesaikan sebuah permasalahan (Desiatnikov, 2014). Regulasi emosi yang rendah perlu untuk ditingkatkan karena dengan dimilikinya kemampuan dalam meregulasi emosi dapat

mendorong mahasiswa untuk memiliki keyakinan pada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, serta menyadari kekuatan dan keterbatasan diri (Yusuf & Kristiana, 2017). Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester awal yang merantau.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester awal yang merantau.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai wawasan keilmuan dalam bidang psikologi klinis secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmiah dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi klinis terkait dengan komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan regulasi emosi mahasiswa semester awal yang merantau

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan komunikasi interpersonal orang tua-anak dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester awal yang merantau sehingga bisa menjadi bahan pembelajaran bagi orang tua dan anak agar lebih memperhatikan komunikasi

interpersonal yang dibangun karena memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi pada anak.