

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal dan menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi seperti universitas, institut, politeknik, atau sekolah tinggi (Astuti & Wahyuningsih, 2021). Dengan banyaknya Universitas di berbagai daerah yang ada di Indonesia dengan kualitas yang beragam membuat calon mahasiswa memiliki pandangan yang berbeda dalam menentukan Universitas yang ingin mereka tuju (Devinta, 2016).

Tidak sedikit dari calon mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan kota asal mereka untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang di anggap memiliki kualitas yang lebih baik, dan menjadi mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi di wilayah yang berbeda dari tempat asalnya (Basri & Ridha, 2020). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu dari provinsi yang juga menjadi destinasi pendidikan yang diminati oleh banyak perantau untuk meneruskan studi di beragam perguruan tinggi yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta (Devinta, 2016). Jumlah perguruan tinggi di Yogyakarta tercatat mencapai 142, baik negeri maupun swasta Ahmad & Sigarete (2018). Hal ini membuat banyak mahasiswa memilih untuk merantau ke Yogyakarta.

Namun, menjadi mahasiswa perantau tidak hanya berarti berpindah tempat tinggal, tetapi juga menghadapi berbagai tantangan adaptasi. Mahasiswa perantau tidak hanya mengalami transisi akademik, tetapi juga perlu menyesuaikan diri dengan gaya hidup, sistem sosial, dan norma budaya yang berbeda dari daerah asal mereka. Fitriana dan Wulandari (2022) menemukan bahwa mahasiswa perantau memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau, khususnya pada aspek tekanan sosial dan emosional.

Tantangan tersebut semakin terasa pada mahasiswa perantau yang berasal dari luar Pulau Jawa, seperti Nusa Tenggara Barat atau Papua. Mereka kerap mengalami *culture shock* akibat perbedaan budaya yang cukup signifikan, terutama dalam aspek bahasa, kebiasaan makan, norma sosial, dan tradisi masyarakat lokal Yogyakarta yang dikenal dengan gaya komunikasi halus dan sopan (Diandra et al., 2024). Di samping itu, mahasiswa perantau juga dapat mengalami berbagai masalah psikososial, seperti kesulitan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang baru, perubahan dalam sistem dukungan sosial, serta masalah intrapersonal yang muncul akibat proses adaptasi (Saniskoro & Akmal dalam Siswandi & Caninsti, 2020).

Mahasiswa perantau memiliki tantangan yang lebih berbeda dibandingkan dengan mahasiswa tidak merantau. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sistem pendidikan yang berbeda, dan jauh dari dukungan sosial keluarga, (Salsabila et al, 2023). Proses adaptasi ini tidak hanya menuntut kemampuan kognitif, tetapi juga berdampak pada aspek psikososial, seperti kesulitan dalam memahami norma sosial yang berlaku di tempat baru, terbatasnya sistem dukungan sosial, serta masalah intrapersonal yang dapat memengaruhi

kemampuan mahasiswa perantau dalam mengatur emosi mereka dalam kehidupan akademik maupun sosial (Siswandi & Caninsti, 2021).

Namun, tidak jarang mahasiswa perantau yang merasa kesulitan dalam menghadapi tantangan tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Nur Ainil Fitri, dkk. (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa perantau kerap mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, perasaan kesepian, serta tekanan akademik yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Dalam hal ini, regulasi emosi memegang peran penting dalam membantu mahasiswa merantau mengelola tekanan tersebut (Mirza dkk., 2024). Regulasi yang buruk dapat dilihat dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosional, kesulitan menyesuaikan perilaku dengan norma sosial, serta lemahnya penyesuaian terhadap tuntutan situasional. Ketika individu gagal dalam regulasi tersebut, gejala emosional seperti kecemasan, kemarahan, dan menarik diri dalam lingkungan sosial seringkali lebih terlihat dibandingkan dengan gejala berupa tindakan agresif atau perubahan fisik seperti detak jantung meningkat atau sakit kepala, (Scharf dkk., 2001). Penelitian oleh Mirza dkk. (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan psikologis, termasuk dalam proses adaptasi lingkungan baru. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme penting dalam menghadapi stres dan tekanan yang dialami mahasiswa perantau. Oleh karena itu, fokus penelitian ini ditujukan pada aspek regulasi emosi, karena emosi menjadi respons paling awal yang terlihat pada individu dalam menghadapi tekanan adaptasi (Forrest & Shumpert, 2020).

Menurut Gratz & Roarmer (2004) Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengawasi, memahami, dan menerima emosi, serta kemampuan untuk berperilaku sesuai dengan arah yang diinginkan saat emosi tersebut muncul. Regulasi emosi merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengendalikan, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional, khususnya terkait dengan intensitas serta waktu kemunculannya, guna mencapai tujuan tertentu, Thompson (1994). Sedangkan, Gross (1998) menjelaskan regulasi emosi merupakan upaya individu untuk mengontrol pengalaman emosi, menentukan kapan emosi itu muncul, dan cara bagaimana mereka mengekspresikannya. Regulasi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosinya. Regulasi ini dapat memengaruhi perilaku dan pengalaman individu, dengan hasilnya berupa peningkatan, penurunan, atau penghambatan ekspresi perilaku (Kartika, 2004).

Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, seperti aspek yang dikemukakan Gross (2001), yaitu: *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Berdasarkan penelitian Vierdiana (2023) yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Surakarta, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang hingga rendah. Sebanyak 29,1% responden perempuan dan 7,9% responden laki-laki berada pada kategori regulasi emosi rendah.

Sebagai gambaran awal mengenai fenomena yang diteliti, peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada lima mahasiswi perantau di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa

sebagian besar narasumber menghadapi tekanan emosional dengan cara menghindari permasalahan terlebih dahulu hingga mereka merasa siap atau mengetahui solusi yang tepat. Seluruh narasumber juga cenderung mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas yang disukai agar tidak larut dalam emosi negatif. Saat mengekspresikan emosi, tiga dari lima narasumber mengaku akan menangis ketika merasa tertekan, sedangkan dua lainnya mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Ketika melakukan kesalahan, empat narasumber merasa bersalah hingga menangis, sementara satu orang lainnya merasa kesal. Selain itu, dua narasumber memilih untuk mengamati situasi terlebih dahulu sebelum mulai berbaur, sementara tiga orang lainnya lebih memilih diam.

Beberapa narasumber juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang saat mendapat dukungan dari teman-teman dekat, seperti ditemani saat menangis, diajak mengobrol, atau sekadar diberikan ruang untuk bercerita. Hal ini memperlihatkan bahwa keberadaan teman sebaya berperan dalam membantu mereka mengelola emosi dan menyesuaikan diri selama menjalani kehidupan di perantauan. Dengan demikian, dukungan sosial dari teman sebaya dan regulasi emosi menjadi dua aspek yang saling berkaitan dan penting untuk diteliti lebih lanjut dalam memahami kesejahteraan emosional mahasiswa perantau.

Estefan dan Wijaya (2014) mengungkapkan bahwa individu yang mampu memahami permasalahan secara tepat cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosinya. Mereka tidak mudah larut dalam emosi negatif maupun memberikan respons emosional yang berlebihan, karena

pemahaman yang akurat terhadap situasi akan membantu individu dalam menyesuaikan dan mengelola emosi secara lebih adaptif.

Menurut Kumala & Darmawanti (2022) Regulasi emosi diperlukan untuk mengendalikan emosi negatif agar tidak berdampak pada aktifitas sehari-hari. Jika seseorang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, maka reaksi yang dihasilkan akan cenderung positif. Sebaliknya, jika keterampilan regulasi emosinya rendah, reaksi yang dihasilkan bisa berupa tindakan negatif dan agresif (Anggraini, 2015)

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Putriana dan Gunatirin (2021) Regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk tetap merasa bahagia dan menjaga stabilitas emosinya meskipun sedang menghadapi berbagai tekanan. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi sangat penting untuk mendukung konsentrasi optimal selama proses pembelajaran. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih fokus dan tidak mudah teralihkan oleh tekanan psikologis di lingkungan akademik (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi berperan penting dalam memproses informasi baru, karena individu yang emosinya stabil akan lebih mudah menyerap, memahami, dan menyimpan materi pembelajaran. Dengan demikian, regulasi emosi yang baik dapat menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan mahasiswa di lingkungan perkuliahan (Peña & Losada, 2017).

Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami berbagai dampak negatif, seperti kesulitan akademik, kecemasan, stres kronis, dan gangguan psikologis lainnya. Ketidakmampuan dalam

mengelola emosi juga dapat meningkatkan risiko terlibat dalam perilaku menyimpang, kesulitan dalam relasi sosial, hingga gangguan makan (Mulyani, Putra, & Fitriani, 2021). Kesulitan dalam mengatur emosi, terutama dalam menghadapi emosi negatif, berkontribusi terhadap munculnya kelelahan akademik dan gangguan psikologis lainnya (Mohammadi Bytamar, Saed, & Khakpoor, 2020). Selain itu, regulasi emosi yang buruk dapat memperkuat hubungan antara stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa (Liu, Yu, Shi, & Ma, 2023).

Salovey dan Sluyter (1997) mengemukakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah usia, keluarga, dan lingkungan sosial. Lingkungan sosial sangat berpengaruh karena menjadi tempat individu berinteraksi, belajar, dan menyesuaikan strategi pengelolaan emosinya. Bagi mahasiswa, terutama yang sedang menjalani masa perantaraan, lingkungan sosial seperti teman sebaya cenderung memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan keluarga. Teman sebaya dapat membantu individu belajar mengatur emosi dalam lingkungan pergaulan mereka (Siswandi 2020).

Dalam regulasi emosi, terdapat berbagai strategi yang digunakan individu seperti *reappraisal* (menilai ulang suatu situasi) dan *suppression* (menekan ekspresi emosional) untuk mengelola respons emosional (Gross, 2015). Strategi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh adanya dukungan dari lingkungan sosial.

Namun demikian, keberadaan dukungan sosial secara objektif tidak selalu berdampak positif jika tidak dirasakan secara subjektif oleh individu. Oleh karena itu, aspek yang lebih penting untuk diteliti adalah *perceived social support*, yaitu

dukungan sosial yang dipersepsikan oleh individu, bukan semata-mata yang secara nyata diberikan (Zimet et al., 1988). Persepsi ini menentukan sejauh mana dukungan tersebut benar-benar berdampak pada kondisi emosional individu.

Xiao, Chen, dan Chen (2023) menyatakan bahwa meskipun seseorang berada dalam lingkungan sosial yang aktif, apabila ia tidak mempersepsikan interaksi sosial tersebut sebagai bentuk dukungan, maka efek protektif terhadap kesehatan mental tidak akan muncul. Hal ini memperkuat pentingnya meneliti *perceived social support*, khususnya dari teman sebaya, pada kelompok mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan adaptasi sosial dan emosional.

Penelitian Pan, Liu, dan Chen (2023) menemukan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa, khususnya dalam membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dipilih sebagai variabel independen dalam penelitian ini karena dinilai paling relevan dalam konteks mahasiswa perantau yang cenderung menghadapi tekanan emosional lebih tinggi.

Kurniawan, Mulyani, Imadduddin, (2022) menyatakan bahwa adanya dukungan sosial dari teman sebaya dapat membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai, dipercayai, dan dihargai pada saat yang tepat. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial akan memperoleh pemahaman tentang kondisi emosional teman mereka sebelum memberikan dukungan, sehingga mereka akan mengembangkan keterampilan simpati dan empati, Nisa, Tiatri, & Mularsih dalam (Kurniawan, Mulyani, & Imadduddin, 2022).

Dukungan sosial merupakan dukungan psikologis yang tidak hanya melindungi individu dari gangguan kesehatan mental, tetapi juga dapat mendorong munculnya perilaku positif (Taylor et al., 2015). Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial adalah bentuk penerimaan dari individu atau kelompok terhadap seseorang, yang menciptakan persepsi bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dibantu.

Dukungan teman sebaya adalah sistem saling memberi dan menerima bantuan di antara individu dengan kesamaan latar belakang, berdasarkan rasa saling menghargai, tanggung jawab bersama, serta pengalaman serupa, Penny (2018). Teman sebaya memiliki posisi strategis dalam kehidupan mahasiswa perantau karena keberadaan keluarga yang jauh, sehingga peran sosial mereka cenderung menjadi lebih dominan.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial terbagi ke dalam empat aspek, yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Teman sebaya dapat memberikan keempat bentuk dukungan ini dalam konteks pergaulan akademik maupun sosial.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kaitan positif dengan regulasi emosi. Dukungan sosial yang dirasakan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam memahami, mengekspresikan, dan mengontrol emosi mereka secara adaptif. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa dalam meregulasi emosi mereka, misalnya dengan berbagi cerita ketika sedang merasa tertekan, sehingga emosi negatif dapat diredakan (Lewis et al., 2010). Hal ini sejalan dengan temuan Siswandi dan Caninsti (2020)

yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam mendukung individu mengatur dan menstabilkan emosinya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan individu memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau mengelola emosi mereka secara adaptif. Teman sebaya tidak hanya menjadi sumber utama dalam membangun koneksi sosial di lingkungan baru, tetapi juga berkontribusi terhadap kestabilan emosi yang diperlukan dalam menjalani tantangan akademik dan kehidupan perkuliahan. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana dukungan dari teman sebaya berhubungan dengan regulasi emosi pada mahasiswa perantau.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengangkat topik serupa, seperti penelitian oleh Putri dan Widyawati (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan dalam strategi regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. Penelitian oleh Andini dan Raharjo (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa perantau, namun tidak mengkaji hubungan langsung keduanya. Sementara itu, Salsabila (2021) menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswi perantau yang tinggal di *kost*, namun tidak mempertimbangkan dukungan sosial sebagai variabel penting. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk memperkaya literatur, dengan meneliti hubungan langsung antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi mahasiswa perantau di Yogyakarta.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya pada regulasi emosi mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran serta pengaplikasiannya dalam bidang psikologi pendidikan

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat bagi mahasiswa perantau dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya dapat mempengaruhi proses regulasi emosi.