

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA

Diana Intan Purnamasari

210810120

ABSTRAK

Mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai tantangan terkait penyesuaian diri, tekanan akademik, serta kondisi emosional yang dapat mempengaruhi keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Rendahnya efikasi diri bagi mahasiswa rantau dapat berdampak negatif dalam adaptasi akademik dan sosial selama di perantauan. Salah satu faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa rantau yaitu regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 220 orang dengan kriteria mahasiswa berusia 18-25 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *General Self-Efficacy Scale* dan Skala Regulasi Emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,557 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,310 menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 31,0% terhadap efikasi diri, sementara 69,0% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Mahasiswa Rantau, Regulasi Emosi, Efikasi Diri*

ABSTRACT

Migrant students often face various challenges related to self-adjustment, academic pressure, and emotional conditions that can affect their belief in their abilities. Low self-efficacy among migrant students can negatively impact their academic and social adaptation while living away from home. One factor that contributes to increasing self-efficacy in migrant students is emotion regulation. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and self-efficacy in migrant students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between emotion regulation and self-efficacy among migrant students in Yogyakarta. The subjects of this study were 220 students aged 18-25 years. The data collection methods used in this study was the General Self-Efficacy Scale and the Emotion Regulation Scale. The results showed a significant positive relationship between emotion regulation and self-efficacy in migrant students in Yogyakarta, with a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.557 ($p < 0.05$). The determination coefficient (R^2) value of 0.310 indicates that emotion regulation contributes 31.0% to self-efficacy, while the remaining 69.0% is influenced by other factors.

Keywords: *Overseas Students, Emotional Regulation, Self-Efficacy*