

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Perkuliahan merupakan bagian penting dalam jenjang pendidikan tinggi yang menjadi wadah untuk pengembangan intelektual tetapi juga menjadi masa transisi psikologis dan sosial bagi mahasiswa (Estiane, 2015). Pada tahap ini mahasiswa harus menyeimbangkan kehidupan sosial dengan kegiatan akademis termasuk dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu (Saksana, 2024). Hal ini dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Irawan dkk., 2024). Tantangan tersebut semakin besar dirasakan oleh mahasiswa yang menjalani perkuliahan di perantauan (Dara dkk., 2020).

Salah satu tempat perantauan yang populer dan memiliki banyak perguruan tinggi di Pulau Jawa adalah Yogyakarta, karena dikenal sebagai kota pelajar dan menawarkan berbagai universitas negeri dan swasta yang berkualitas (Ciputra, 2022). Sebanyak 70% responden memilih Yogyakarta untuk menjadi tujuan belajar ataupun menempuh pendidikan dibandingkan dengan kota lainnya di Indonesia (Khafid, 2023). Dilansir dari artikel pada tahun 2022 terhadap 51 perguruan tinggi di Yogyakarta sebanyak 52.000 responden merupakan mahasiswa dari Yogyakarta, sedangkan 93.000 responden berasal dari luar wilayah Yogyakarta (Purwata, 2022). Dikutip dari artikel lain juga menyebutkan sebanyak 78,7% dari total mahasiswa DIY merupakan perantau dari luar daerah (Delia, 2026).

Menurut Tangkudung (2014) mahasiswa memiliki pengertian yang merujuk sebagai calon sarjana yang akan lulus di masa depan yang berhubungan dengan kampus atau universitas dan menerima pendidikan untuk menjadi seseorang yang berintelektual. Sedangkan menurut Arvia dan Sumarmi (2024) mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang meninggalkan tempat asalnya untuk suatu periode tertentu guna menamatkan studinya. Prasteyoaji dkk. (2024) mengungkapkan bahwa umumnya mahasiswa berumur sekitar 18 hingga 25 tahun sehingga mahasiswa berada pada tahap masa dewasa awal. Pada usia 18 hingga 25 tahun individu memasuki fase penting dalam perkembangan psikososial yang ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan tanggung jawab, serta transisi ke dunia dewasa (Arnett, 2000).

Pada mahasiswa rantau seringkali menghadapi berbagai rintangan selama masa studinya yang dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional (Aprilia dkk., 2024). Kemudian, mahasiswa rantau ini sering menghadapi tantangan adaptasi psikologis dan akademik sejak awal masa kuliah yang berdampak pada efikasi diri yang dimiliki, terutama saat semester awal dimana proses adaptasi lingkungan baru, tuntutan akademik serta kehidupan sosial yang menimbulkan tekanan adaptif yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi tuntutan di lingkungan kampus yang baru dan kompleks terutama dalam menghadapi adaptasi perkuliahan dan kehidupan sosial yang berbeda dari daerah asalnya (Putri dkk., 2023). Seiring berjalannya waktu, mahasiswa rantau di semester berikutnya tidak serta merta bebas dari tantangan karena rindu kampung halaman, ketidakpastian emosional serta permasalahan akademik yang semakin meningkat yang dimana hal ini

memerlukan efikasi diri yang kuat agar mahasiswa rantau tetap terlibat dalam studi yang dijalani (Patandi dkk., 2025). Hal ini didukung dari penelitian Misra dan Castillo (2004) yang menjelaskan bahwa tekanan ini meningkatkan risiko stres karena menghadapi tuntutan akademik dan kehidupan mandiri secara bersamaan tanpa dukungan keluarga yang langsung. Tantangan tambahan di semester akhir seperti pengerjaan tugas akhir atau skripsi juga memerlukan efikasi diri yang kuat agar mahasiswa tetap mampu bertahan menghadapi tuntutan lanjutan yang lebih kompleks (Nabila & Ashshiddiqi, 2023). Dari beberapa penjelasan permasalahan tersebut mahasiswa rantau memiliki urgensi untuk diteliti karena berada dalam situasi transisi yang penuh tekanan sejak awal hingga akhir masa perkuliahan, kondisi tersebut menempatkan mahasiswa rantau rentan mengalami beban psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Oleh karena itu permasalahan efikasi diri dipilih karena keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri menjadi bagian psikologis yang sangat penting bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial yang menantang di lingkungan perantauan.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam mengelola dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu. Sementara itu, menurut Utami dkk. (2020) efikasi diri merupakan kesungguhan seseorang dalam memandang dirinya sebagai modal dalam menghadapi tantangan. Kemudian, terdapat tiga aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) yang menjadi acuan dalam

penelitian ini yaitu *magnitude/level* (jenjang kesukaran), *strength* (ketahanan), dan *generality* (jangkauan kemampuan individu).

Idealnya, mahasiswa perantauan di Indonesia mempunyai efikasi diri yang baik akan kemampuannya dalam melewati berbagai rintangan dan permasalahan yang muncul dalam hidup baik itu secara akademik maupun personal (Fitri & Kustanti, 2018). Efikasi diri yang kuat dapat membantu mahasiswa perantauan mengelola tekanan emosional, menghadapi tantangan akademik, dan mengatasi masalah finansial secara lebih adaptif (Yastra dkk., 2024). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menggunakan mekanisme koping untuk memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan (Nurfazira dkk., 2023). Hal ini berkaitan dengan mahasiswa yang merantau dan memilih untuk meninggalkan dari tempat kelahirannya harus bisa menjadi seseorang yang mandiri dapat membantu mengatasi hambatan psikologis, sehingga individu menjadi lebih efektif dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tantangan hidup yang dihadapi (Juwita dkk., 2025).

Namun realitanya, berdasarkan beberapa literatur penelitian mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa rantau di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan efikasi diri rendah ketika dihadapkan pada berbagai tantangan hidup. Hal ini diperkuat dari hasil Penelitian Anggraeny dkk. (2025) pada mahasiswa rantau di Surabaya sebanyak 34,5% responden memiliki efikasi diri rendah. Penelitian Kodu dkk. (2022) pada 267 mahasiswa rantau di Jakarta sebanyak 13,9% memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Penelitian Nurpriyani dan Yusuf (2025) pada mahasiswa rantau luar pulau Jawa di UIN Salatiga sebanyak 15,4% masih memiliki efikasi diri

yang rendah. Penelitian Sumoba dkk. (2024) pada mahasiswa rantau di kota Makassar pada 387 responden, sebanyak 86 responden memiliki efikasi diri dengan kategori rendah (22,2%), dan sebanyak 24 responden memiliki efikasi diri dengan kategori sangat rendah (6,2%). Hasil penelitian Mawwadah dan Yusuf (2023) pada 240 mahasiswa perantauan UIN KHAS Jember, sebanyak 176 responden dengan efikasi diri sedang (73%), dan 33 responden dengan efikasi diri rendah (14%), penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan efikasi diri pada mahasiswa perantauan Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember yang menyebabkan mahasiswa cenderung kurang maksimal dalam menghadapi situasi maupun kondisi yang baru pada lingkungan sosial yang baik.

Hal ini diperkuat dengan wawancara pada mahasiswa rantau di Yogyakarta oleh peneliti melalui google meet pada tanggal 5-8 Juni 2025 dengan jumlah partisipan sebanyak 10 narasumber. Hasil wawancara pada aspek *magnitude* sebanyak 5 dari 10 narasumber mengalami permasalahan dalam aspek ini. Narasumber merasa belum sepenuhnya mampu mengatasi tantangan besar seperti adaptasi lingkungan, tekanan akademik, kesepian, atau sakit secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa separuh narasumber masih berada dalam fase penyesuaian dan membutuhkan dukungan untuk membangun keyakinan diri dalam menghadapi tantangan berat. Pada aspek *strength* 3 dari 10 narasumber menunjukkan kesulitan mempertahankan motivasi ketika menghadapi tekanan akademik, masalah keuangan, maupun kerinduan terhadap keluarga. Meskipun sebagian besar narasumber mampu memotivasi diri dengan mengingat tujuan awal kuliah atau mencari dukungan sosial, masih terdapat beberapa yang merasa ragu dan lelah

dalam menghadapi beban tersebut. Kemudian pada aspek *generality* menunjukkan bahwa 5 dari 10 narasumber belum yakin bahwa kemampuan yang dimiliki dapat diterapkan di berbagai konteks kehidupan seperti akademik, sosial, dan manajemen waktu. Narasumber masih mengalami keraguan terhadap diri sendiri, khususnya dalam hal pengambilan keputusan, membangun relasi sosial, dan mengatur waktu secara efektif.

Hasil dari data wawancara awal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar narasumber masih menghadapi tantangan dalam membangun keyakinan diri. Narasumber mengalami kesulitan dalam beradaptasi, mempertahankan motivasi, serta menerapkan kemampuan diri di berbagai situasi kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa rantau belum sepenuhnya kuat dan masih membutuhkan dukungan untuk berkembang secara optimal.

Berdasarkan dari data-data permasalahan efikasi diri menunjukkan bahwa masih banyak sekali mahasiswa rantau mengalami permasalahan efikasi diri yang rendah di perantauannya hal ini dapat menyebabkan dampak negatif bagi mahasiswa rantau seperti menyerah dalam belajar, kurangnya motivasi, dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri (Hidayat dkk., 2022). Kemudian, dapat menyebabkan mahasiswa rantau cenderung menghindari tantangan, memandang situasi dan tugas yang berat sebagai sesuatu yang berada di luar kemampuan dirinya, lebih fokus pada kegagalan dan kemungkinan hasil negatif (Lianto, 2019). Selain itu, mahasiswa rantau menjadi lebih rentan terhadap penilaian negatif dari orang lain (Mawwadah & Yusuf, 2023).

Menurut Bandura (1997) faktor-faktor yang berperan dalam menentukan efikasi diri yaitu pengalaman penguasaan melalui tindakan (*enactive mastery experience*), pengamatan terhadap orang lain (*social modeling*), dorongan melalui lisan (*persuasi verbal*), kondisi fisik dan emosional (*physiological and affective states*). Dalam penelitian ini keadaan emosional merupakan faktor untuk menjelaskan regulasi emosi yang dapat mempengaruhi efikasi diri. Ketika individu mampu mengelola emosinya, maka akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan (Rasmanah, 2020). Kemampuan mengelola emosi ini disebut dengan regulasi emosi, yaitu proses individu dalam memahami, menilai, dan mengendalikan reaksi emosionalnya untuk mencapai keseimbangan psikologis (Pratama & Jannah, 2024). Selain itu hasil penelitian Hafizah (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan efikasi diri, sehingga regulasi emosi menjadi faktor yang berkontribusi meningkatkan efikasi diri. Disebutkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan reaksi-reaksi emosional pada seseorang seperti rasa takut yang mendalam, kecemasan, atau tingkat stres yang tinggi hal tersebut dianggap sebagai tanda bahwa seseorang memiliki kinerja yang rendah, pada gilirannya dapat mengurangi rasa efikasi diri individu (Hafizah, 2023). Dengan demikian, maka faktor regulasi emosi dipilih peneliti untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi adalah proses di mana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki termasuk pengalaman, ekspresi, dan pengaturannya. Sementara itu menurut Sun dan Nolan (2021) regulasi emosi merupakan langkah yang mengawasi, menilai dan mengubah respon emosional

untuk mencapai keinginan individu. Gross (2014) mengungkapkan empat aspek regulasi emosi yaitu strategi pengaturan emosi (*strategies*), terlibat dalam tindakan yang fokus pada pencapaian (*goals*), pengendalian reaksi emosional (*control impulse*), penerimaan terhadap reaksi emosional (*acceptance*).

Proses regulasi emosi sangat berperan dalam menjaga keseimbangan emosi positif dan negatif dalam kehidupan individu (Rehing dkk.,2024). Mahasiswa rantau seringkali kesulitan dalam meregulasi emosi secara optimal yang akhirnya berpengaruh terhadap tingkat efikasi diri hal ini disebabkan karena adanya jarak dari keluarga, dan teman dekat sehingga mahasiswa rantau rentan kesepian dan terisolasi (Pratiwi dkk., 2025). Selain itu regulasi emosi yang buruk membuat mahasiswa rantau mengalami tantangan dalam menangani masalah dalam kehidupannya seperti penurunan kinerja akademis, kesulitan menyelesaikan tugas, kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, gangguan kesehatan mental, hubungan sosial yang buruk, serta menurunnya kualitas hidup (Datuchtidha & Huwae,2024). Kemudian, regulasi emosi memiliki kaitan yang sangat erat dengan efikasi diri untuk menghadapi setiap permasalahan yang ada, regulasi emosi berperan untuk mengatur emosi yang dialami individu, sedangkan efikasi diri dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa rantau untuk terus berusaha mencapai tujuan yang diinginkan meskipun mengalami kegagalan (Domenech dkk, 2024).

Pada penelitian Hakim dan Solichah (2022) menyebutkan bahwa pengelolaan emosi dapat mempengaruhi kemampuan yang dimiliki yang dapat berkontribusi sebesar 9,3% terhadap efikasi diri pada karyawan. Dari studi yang dilakukan oleh Sharma (2024) pada mahasiswa di Universitas terkemuka di Delhi menemukan

hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan efikasi diri, studi ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi akan menunjukkan teknik-teknik regulasi emosi yang lebih baik. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Sitompul (2025) pada guru Raudhatul Athfal (RA), menjelaskan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri, dimana keduanya memiliki hubungan positif. Selain itu penelitian terdahulu yang dilakukan Fahriyani dkk. (2020) mengungkapkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan efikasi diri. Dengan kata lain ketika regulasi emosi bertambah tinggi efikasi diri akan semakin meningkat, sedangkan jika regulasi emosi menurun efikasi diri akan rendah.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, masih belum ditemui adanya penelitian yang membahas hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Dimana mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai tuntutan tambahan, kondisi ini menuntut mahasiswa rantau memiliki kemampuan regulasi emosi agar mampu mengelola perasaan negatif yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Khususnya kota di Yogyakarta yang memiliki jumlah mahasiswa rantau yang sangat besar dari berbagai daerah Indonesia. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Beberapa penelitian sebelumnya sering menggunakan karyawan, guru, atau mahasiswa secara umum sebagai subjeknya. Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan dari penelitian sebelumnya dan memberikan

pembaharuan dari sisi subjek penelitian dengan meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri yang menggunakan subjek mahasiswa rantau di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian mengenai permasalahan tersebut, maka peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?".

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pada pengembangan ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi klinis dan psikologi sosial berkaitan dengan regulasi emosi dan efikasi diri pada mahasiswa rantau.

#### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kepada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di luar kota untuk memahami pentingnya regulasi emosi dan efikasi diri dalam menghadapi berbagai tantangan selama di perantauan.