

## PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam perkembangan individu, untuk menempuh pendidikan yang layak, banyak individu yang rela untuk merantau ke luar daerah. Banyak faktor yang membuat individu mulai bermigrasi ke luar daerah, diantaranya ada yang mencari keamanan atau ekonomi yang lebih baik, dimana Jakarta merupakan suatu kota yang menarik banyak perhatian orang-orang karena memiliki perekonomian dan pendidikan yang lebih berkembang. Banyak juga yang meninggalkan tempat kelahiran mereka untuk menempuh pendidikan di Jakarta, menurut penelitian yang dilakukan oleh Siswandi (2020) banyak yang menilai bahwa Universitas di Jakarta dan kota-kota besar lainnya di Indonesia memiliki fasilitas dan sistem pendidikan yang lebih maju, dan disertakan oleh banyaknya peluang kerja atau magang ke perusahaan yang besar dan bergengsi.

Merantau merupakan kejadian dimana seorang meninggalkan kampung halaman untuk menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Mahasiswa yang merantau biasanya tinggal di luar daerah kampung halamannya dalam waktu tertentu, individu ini biasanya menjalani kehidupan sendiri tanpa ada keluarga di sampingnya. Dalam peristiwa merantau tidak sedikit orang yang menghadapi situasi baru dan masalah, dan mereka dituntut untuk bisa menangani hal-hal tersebut sendiri, karena tidak ada sanak saudara ataupun keluarga yang dapat membantu mereka (Halim dan Dariyo, 2017). Hingga saat ini, belum terdapat survei spesifik yang menemukan jumlah mahasiswa perantau di Indonesia. Di wilayah Jabodetabek, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Katadata Insight Center (2022), pada tahun 2021 tercatat jumlah mahasiswa di Jabodetabek mencapai 19.221 orang.

Mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan seringkali menghadapi tantangan emosional. Dalam penelitian Lingga dan Tuapattinaja (2012) dikatakan bahwa mahasiswa yang merantau cenderung menghadapi tantangan emosional yang meliputi *homesickness*, isolasi sosial, dan terputusnya hubungan dengan keluarga akibat adanya jarak. *Homesickness* sendiri dapat memicu rasa cemas hingga depresi, yang menghambat mahasiswa dalam mengelola hubungan sosial mereka (Thurber&Walton, 2012). Mahasiswa merantau juga banyak yang mengalami masalah akademik, mulai dari perencanaan pembelajaran, cara belajar dan juga adaptasi

akan peraturan dan sistem akademik (Adiwaty & Fitriyah, 2015) dalam perkuliahan persaingan cenderung lebih besar beserta dengan tugas-tugas yang lebih berat, hal ini berbeda dengan jenjang-jenjang pendidikan seperti SMA atau SMK.

Contoh permasalahan yang paling sering dihadapi oleh mahasiswa perantau adalah *homesick*. *Homesick* merupakan reaksi emosional yang dirasakan oleh individu akibat terpisahnya mereka dengan rumah mereka, yang berkaitan secara emosional. *Homesickness* ini banyak didapati oleh mahasiswa baru yang merantau dan terpisah dari tempat tinggal mereka. Selain *homesick*, dalam penelitian Halim dan Dariyo (2016), ditemukan bahwa banyak dari mahasiswa yang merantau merasakan kesepian. Kesepian ini dapat membawa dampak yang negatif kepada sebagian besar mahasiswa, diantaranya adalah mahasiswa akan mulai merasakan bosan dan bahkan kesulitan untuk membangun komunikasi dan relasi dengan orang sekitarnya, individu ini cenderung untuk menutup diri mereka dan sulit beradaptasi dengan lingkungan mereka (Cosan, 2014). Bagi mahasiswa yang merantau mereka didorong untuk menghadapi permasalahan-permasalahan diatas untuk dapat bertahan dan beradaptasi di lingkungan baru mereka. Tingkat stress yang tinggi dapat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa perantau, seperti kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa Indonesia. Berdasarkan hasil riset BBC News Indonesia (2024), didapatkan bahwa di tahun 2019 kasus bunuh diri di Indonesia memiliki rasio sebesar 2,4 : 100.000 dan menurut Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN; 2023) kasus bunuh diri di Indonesia pada tahun 2012-2023 mencapai 2.112 kasus dan 985 diantaranya merupakan remaja (46,63%)

Dalam studi yang dilakukan oleh Pratiwi et al (2025) terhadap mahasiswa perantau di Yogyakarta, ditemukan bahwa regulasi emosi yang efektif memberikan pengaruh terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa perantau. Lebih lanjut ditemukan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan *homesickness* dan *loneliness* yang umum dialami mahasiswa perantau. Karena itu, kemampuan regulasi emosi dibutuhkan untuk mencegah terjadinya depresi dan resiko bunuh diri pada mahasiswa perantau (Pratiwi et al, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Antoniadou (2018) di UK, yang menemukan bahwa regulasi emosi diperlukan mahasiswa perantau untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru dan pada lingkungan akademis. Regulasi emosi yang baik akan mengoptimalkan mahasiswa perantau dalam mengambil keputusan dengan baik (Tugade & Fredrickson, 2004). Itulah

sebabnya sangat penting bagi mahasiswa perantau untuk memiliki regulasi emosi yang baik.

Menurut Gross (1998) regulasi emosi merupakan usaha seseorang untuk mempengaruhi, mengekspresikan dan menanggapi emosi mereka. Regulasi emosi berperan sebagai indikator penting dalam kebahagiaan, well-being dan kepuasan hidup pada individu. Regulasi emosi dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar (Mauss, et al., 2007).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2014) yaitu: 1) Faktor biologis, seperti struktur otak *prefrontal cortex* yang memainkan peran dalam meregulasikan emosi; 2) Faktor kognitif, yang bermain peran dalam penilaian ulang (*reappraisal*) serta pemecaan masalah; 3) Perkembangan usia, yang dimana perkembangan emosi berjalan seiringnya bertambahnya usia; 4) Lingkungan dan sosial budaya, perbedaan budaya dapat menyebabkan perbedaan cara seorang mempresepsikan suatu situasi dan juga cara meregulasikan emosi; 5) Kepribadian individu, faktor ini mencakup kesadaran diri serta *temprament* yang dimiliki masing-masing individu; 6) Psikopatologi, faktor ini mencakup gangguan-gangguan seperti *anxiety*, *depression*, dan yang lainnya; 7) Pengalaman, melalui pengalaman, individu belajar untuk meregulasikan emosi secara sehat.

Gross (1998) membagi regulasi emosi menjadi 2 jenis yaitu regulasi emosi *maladaptive* dan regulasi emosi *adaptive*. Regulasi emosi *adaptive* memberikan pengaruh baik dalam interaksi sosial, well-being, dan juga menolong individu berfungsi efektif. Regulasi emosi yang *maladaptive*, sebaliknya, tidak memberikan efek untuk mengurangi emosi negatif untuk jangka panjang dan dapat memperburuk individu secara fisiologis. Gross (2014) juga menyatakan bahwa strategi *maladaptive* dapat berupa *suppression*, *avoidance*, dan *ruminaton* sedangkan strategi *adaptive* dapat berupa *reappraisal*, *attentional deployment*, *situation selection*, dan *situation modification*.

Lebih lanjut, menurut Gross (1998), terdapat dua strategi utama dalam mengelola emosi, yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. Strategi pertama, *Cognitive Reappraisal*, adalah kemampuan untuk berpikir lebih positif dalam menghadapi kejadian negatif atau menantang. Dengan melakukan strategi *Cognitive Reappraisal*, individu dapat lebih mudah mengontrol emosi dan reaksi mereka. Hal ini

disebabkan karena individu mengalami perubahan persepsi atau makna mengenai suatu peristiwa negatif menjadi lebih positif. Contohnya, mahasiswa perantau yang melakukan strategi ini akan memandang atau memaknai situasinya yang penuh tantangan sebagai hal positif untuk tetap maju dan berkembang.

Strategi kedua, *Expressive Suppression*, adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik, dalam arti tidak mengeluarkan emosi secara berlebihan, dapat mengatur ekspresi wajah, nada suara serta perilaku agar tidak merugikan orang-orang di sekitarnya. *Expressive suppression* dilakukan dengan cara mengurangi ekspresi wajah dan nada suara namun tidak mengubah perspektif atau emosi internal pada individu. Adapun *Expressive suppression* yang dilakukan terlalu berlebihan dapat meningkatkan beban secara fisiologis yang berhubungan dengan sistem saraf pada individu. Contohnya, pada mahasiswa yang menggunakan strategi ini, saat mengalami stress akademik, mahasiswa tidak memperlihatkan ekspresi dan emosi negatif yang mereka miliki kepada orang-orang sekitarnya.

Regulasi emosi memiliki peran yang besar dalam pengambilan keputusan rasional (Grecucci, 2007) dimana regulasi emosi dapat mempengaruhi tujuan, sikap, dan keputusan individu. Gross (1998) juga mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu usaha individu untuk mengendalikan emosi mereka secara sadar atau tidak sadar, hal ini meliputi emosi apa saja yang individu alami, kapan individu mengalaminya, dan bagaimana individu mengekspresikannya. Dalam definisi ini Gross (1998) juga menekankan bahwa ada 3 aspek penting dalam regulasi emosi yaitu 1) *What* yaitu apa emosi yang dirasakan oleh individu, (2) *When* yaitu kapan individu merasakan emosi tersebut, dan (3) *How* yaitu bagaimana emosi tersebut disalurkan.

Berdasarkan *survey* yang peneliti telah lakukan pada beberapa mahasiswa perantau beasiswa dan juga non-beasiswa dan mendapatkan bahwa mahasiswa merantau cenderung mengalami rasa kesepian dan memerlukan waktu untuk beradaptasi pada lingkungan baru. Peneliti juga mendapatkan bahwa mahasiswa perantau cenderung menginginkan adanya *support system* yang dapat membantu mereka selama menjalani masa perkuliahan, hal ini dapat dilihat dari bagaimana mahasiswa perantau menjawab pertanyaan terbuka:

- 1) mengapa anda lebih menyukai tinggal sendiri atau berkelompok?

- 2) Bagaimana perasaan anda selama merantau?
- 3) Apakah saat ini anda merasa sudah dapat beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan?
- 4) Apakah anda lebih ingin tinggal secara berkelompok dibandingkan sendiri?
- 5) Jelaskan mengapa anda ingin tinggal sendiri / berkelompok?

Setelah peneliti menyebarkan pertanyaan terbuka melalui media *google form* peneliti mendapatkan 3 responden yang merupakan mahasiswa perantau beasiswa dan 3 mahasiswa perantau non beasiswa, dan dilihat bahwa kebanyakan mahasiswa menyukai kehidupan berkelompok yang membuat mereka lebih cepat beradaptasi dan juga membantu mereka dalam kegiatan akademik serta menjadi *support system*. Peneliti melihat juga bahwa kebanyakan responden menginginkan *support system* semasa perkuliahan mereka dan juga ingin teman untuk tinggal bersama.

Universitas Pelita Harapan merupakan universitas Kristen yang memiliki visi yang berpusat pada pendidikan kristiani dan berkembang dengan fondasi kekristenan, dengan misi untuk menghasilkan pemimpin masa depan yang unggul dan takut akan Tuhan. Universitas Pelita Harapan menerima lebih dari 4.000 mahasiswa baru dan diantaranya 1.076 mahasiswa yang menerima program beasiswa (Universitas Pelita Harapan, 2019). Pelita Harapan tidak hanya memberikan beasiswa namun juga akomodasi gratis untuk para mahasiswa beasiswa yang datang dari luar pulau, mulai dari tempat tinggal berupa dorm atau asrama serta akomodasi lainnya. Dalam asrama ini mahasiswa beasiswa akan tinggal dengan teman-teman lainnya yang menerima beasiswa dalam satu kamar, hal ini dapat juga mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa beasiswa karena adanya *support system* dari lingkungan yang berperan penting dalam regulasi emosi mahasiswa, hal ini berbeda dengan mahasiswa yang tinggal sendiri akan mengalami lebih banyak rintangan dalam menghadapi masalah dalam meregulasikan emosi mereka, karena kurangnya *support system* yang ada.

Sebagai studi awal, peneliti melakukan *survey* singkat dengan menanyakan pertanyaan berikut terhadap dua orang mahasiswa perantau penerima beasiswa dan dua orang mahasiswa perantau non-beasiswa yang berkuliah di UPH.

- 1) Bagaimana perasaan anda selama merantau?
- 2) Apakah saat ini anda merasa sudah dapat beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan?
- 3) Apakah anda lebih ingin tinggal secara berkelompok dibandingkan sendiri?

Hasil survei singkat ini mendapatkan bahwa mahasiswa merantau mengalami rasa kesepian dan memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Peneliti juga menemukan bahwa mahasiswa perantau cenderung menginginkan adanya *support system* yang dapat membantu mereka selama menjalani masa perkuliahan.

Para partisipan survei menjawab menyukai kehidupan berkelompok yang membuat mereka lebih cepat beradaptasi. Kehidupan berkelompok juga membantu mereka dalam kegiatan akademik, serta menjadi *support system*. Peneliti juga menemukan bahwa kebanyakan responden menginginkan *support system* semasa perkuliahan mereka dan juga ingin teman untuk tinggal bersama.

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara mahasiswa penerima beasiswa dan non-beasiswa di UPH. Saat ini terdapat 136 orang secara total mahasiswa perantau penerima beasiswa dan perantau non-beasiswa yang berkuliah di UPH.

Sejauh studi literatur yang peneliti lakukan, terdapat beberapa studi di luar Indonesia yang melakukan perbandingan antara regulasi emosi mahasiswa beasiswa dan non-beasiswa. Salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh Giroir (2009) pada mahasiswa penerima beasiswa di University of Southern Mississippi. Giroir menemukan bahwa mahasiswa penerima beasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibanding mahasiswa non-beasiswa, hal ini disebabkan oleh karena mahasiswa penerima beasiswa harus menghadapi tekanan lebih tinggi untuk mempertahankan penghargaan akademik mereka, yang mendorong mahasiswa beasiswa untuk mengelola emosi lebih baik (Giroir, 2009).

Adapun peneliti menemukan bahwa penelitian yang membandingkan regulasi emosi antara mahasiswa perantau penerima beasiswa dan non-beasiswa di Indonesia masih sangat terbatas. Peneliti juga menemukan bahwa penelitian di Indonesia yang

melakukan survei terhadap regulasi emosi pada beberapa kampus sudah dilakukan seperti di Universitas Negeri Jakarta dan pada penelitian yang dilakukan oleh Siswandi (2020) namun belum ada yang melakukan penelitian serupa pada mahasiswa di UPH.

Universitas Pelita Harapan tidak hanya memberikan beasiswa namun juga akomodasi gratis untuk para mahasiswa beasiswa yang datang dari luar pulau, mulai dari tempat tinggal berupa dorm atau asrama serta akomodasi lainnya. Dalam asrama ini mahasiswa beasiswa akan tinggal dengan teman-teman lainnya yang menerima beasiswa dalam satu kamar, hal ini dapat juga mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa beasiswa karena adanya *support system* dari lingkungan yang berperan penting dalam regulasi emosi mahasiswa, hal ini berbeda dengan mahasiswa yang tinggal sendiri akan mengalami lebih banyak rintangan dalam menghadapi masalah dalam meregulasikan emosi mereka, karena kurangnya *support system* yang ada

Peneliti juga mempertimbangkan studi mengenai regulasi emosi pada mahasiswa perantau, yang khususnya beasiswa dan non-beasiswa masih sangat terbatas, sedangkan penelitian ini diperlukan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa perantau meregulasikan emosi mereka, sehingga dapat membantu memberikan intervensi dan *insight* untuk regulasi mahasiswa perantau dan apa saja yang dapat mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa perantau beasiswa maupun non-beasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dalam memberikan gambaran mengenai regulasi emosi pada mahasiswa perantau penerima beasiswa dan non-beasiswa di UPH dan untuk menjadi acuan untuk mengembangkan program intervensi psikologis bagi mahasiswa UPH yang merantau.

### **Hipotesis Penelitian**

- H<sub>0</sub>: Tidak terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara mahasiswa perantau non-beasiswa dan beasiswa
- H<sub>a</sub>: Terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi yang signifikan antara mahasiswa perantau non-beasiswa dan beasiswa.