

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Data Badan Pusat Statistik (BPU) DKI Jakarta tahun 2021 menunjukkan jumlah mahasiswa yang terdaftar di Jakarta sebanyak 698.268 orang. Jumlah tersebut mengalami penurunan dari tahun 2020 yaitu sebanyak 707.707. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Siswandi dan Casninti (2020) penelitian di Fakultas Psikologi Universitas YARSI angkatan 2016 menunjukkan bahwa dari 47 mahasiswa terdapat 13 orang yang bukan merupakan warga Jakarta, 13 orang tersebut berasal dari luar daerah Jakarta yaitu Riau, Padang, Kalimantan, Bandung dan lain-lain. Tidak meratanya pendidikan di Indonesia maka tidak semua wilayah memiliki Perguruan Tinggi, sehingga individu akhirnya memilih untuk keluar dari daerahnya menuju kampus-kampus pilihan. Mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikan diluar daerah asal mereka dilatar belakangi oleh beberapa faktor, yaitu ingin hidup mandiri, dan memperluas ilmu, alasan selanjutnya adalah individu yang merantau ingin mendapatkan fasilitas yang lengkap, teknologi yang mutakhir, dan peluang karir yang lebih luas, selain itu individu yang merantau juga memiliki keinginan untuk mempelajari keterampilan baru dari daerah tempat mereka berkuliah yang tidak bisa dipelajari di daerah asal mereka. Merantau juga bisa dianggap sebagai individu memiliki kemampuan untuk membuktikan kualitas diri sebagai seorang dewasa yang bertanggung jawab (Nadlyfah & Kustanti, 2018; Proyoga & Handoyo, 2023)

Mahasiswa rata-rata termasuk kedalam remaja akhir menuju dewasa awal yang berusia rata-rata 18-23 tahun, pada masa ini individu berada pada masa masa kesulitan dan ketegangan emosional, pada masa ini individu sedang mengalami proses perubahan dari fase remaja menuju fase dewasa awal, sehingga tugas perkembangannya pun berbeda. Tugas perkembangan pada masa ini adalah bergabung dalam kelompok sosial, mahasiswa cenderung

berinteraksi dengan teman sebaya yang berasal dari latar belakang geografis yang lebih beragam. Hal ini dapat meningkatkan fokus mereka pada pencapaian dan penilaian. Selain itu, mahasiswa pada masa ini juga cenderung merasa lebih dewasa, memiliki kesempatan lebih banyak untuk mengeksplorasi gaya hidup dan nilai-nilai yang berbeda, menikmati kemandirian, dan dihadapkan pada tantangan intelektual melalui tugas akademis yang mereka hadapi (Hurlock E. B, 1980; Santrock, 2018).

Mahasiswa yang hidup dalam perantauan memiliki berbagai macam perubahan dan perbedaan dari kehidupan sebelumnya, seperti tinggal di tempat kos, asrama atau kontrakan, berjauhan dengan keluarga, perbedaan aktifitas sehari-hari. Tantangan yang dialami oleh mahasiswa rantau berbeda dengan mahasiswa lainnya yang tidak merantau, selain beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan, mahasiswa rantau juga perlu beradaptasi dengan kehidupan baru di tempat kos. Hal-hal yang tidak menyenangkan tersebut membuat mahasiswa rantau merasakan cemas. Kecemasan yang dirasakan membuat mahasiswa rantau tidak dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan baru. Hal tersebut yang akhirnya menjadi penyebab *stressor* pada mahasiswa rantau. Stress yang dirasakan mahasiswa rantau berupa perasaan tidak nyaman dan tidak aman jika terpisah dari orang tuanya, mahasiswa rantau harus mandiri dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi sulit agar dapat bertahan dan berkembang guna mencapai tujuannya (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015; Amarila, 2019; Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019)

Stress pada tahun pertama perkuliahan disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal yaitu faktor yang disebabkan oleh diri sendiri dan lingkungan, salah satu permasalahan mahasiswa rantau yang dipengaruhi oleh faktor eksternal adalah *homesickness* atau rindu rumah. Mahasiswa rantau tahun pertama perkuliahan mengalami *homesickness* (rindu rumah), faktor yang memicu mahasiswa rantau merasa rindu rumah adalah ketika tidak ada orang yang diajak untuk berkeluh kesah, ketika tidak terbiasa melakukan pekerjaan rumah sendiri karena ter biasa dilakukan oleh ibu/orang lain, dan

ketika responden merasa rindu dengan anggota keluarga di rumah karena sudah lama tidak bertemu (Amalia & Maulida, 2024; Safitri, Azzarah, & Setiaji, 2022). Selain masalah rindu rumah, mahasiswa rantau juga memiliki permasalahan *culture shock* (geger budaya) saat pertama kali datang ke daerah lain. Geger budaya juga merupakan salah satu tantangan yang dialami oleh sebagian mahasiswa rantau, mereka masuk dalam lingkungan sosial baru, sehingga cara komunikasi, cara bersosialisasi juga berbeda dengan daerah asal mereka, jenis geger budaya yang dirasakan juga berbeda, ada yang mengalami kesulitan karena perbedaan makanan, kebiasaan, gaya pakaian, tingkah laku, bahkan masalah seperti cuaca bisa menyebabkan geger budaya karena perbedaan geografis dan zona waktu (Handayani & Yuca, 2023; Febrianty, Octisa, Fuadi, Dibrata, & Nastain, 2022).

Selain adaptasi dengan lingkungan baru, mahasiswa yang merantau juga memiliki kekhawatiran mengenai manajemen keuangan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Priyambodo, Katili dan Bisri (2021) menunjukkan hasil bahwa responden yang diteliti merupakan mahasiswa rantau Universitas Negeri Malang memiliki perilaku keuangan yang cenderung rendah. Mereka memiliki kesulitan dalam mengelola keuangannya, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa dalam mengelola keuangan maka semakin tinggi juga kemampuan manajemen keuangan yang dimiliki mahasiswa rantau, dan begitu juga sebaliknya. Saat kontrol diri mahasiswa buruk mereka akan mendapatkan masalah dalam keuangan. Pengelolaan yang baik perlu untuk dilakukan dikarenakan kondisi mahasiswa rantau yang berada jauh dari orangtua dan mendapatkan jatah uang saku setiap bulannya. Dengan berada di lingkungan yang baru dan jauh dari orangtua, mahasiswa rantau harus dapat mengontrol dirinya dalam penggunaan uang saku yang telah diberikan

Stressor yang dialami oleh mahasiswa rantau tersebut membuat mahasiswa rantau merasakan kecemasan. Kecemasan yang dirasakan membuat mahasiswa rantau tidak dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan baru. Hal tersebut yang akhirnya menjadi penyebab *stressor*, mahasiswa

rantau yang tidak dapat beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan yang baru akan mengalami kesulitan dalam mencari solusi atas permasalahan yang terjadi, baik itu masalah kognitif atau emosional yang akan membawanya pada permasalahan yang lebih kompleks. Menurut Tugade dan Fredickson (2006) regulasi emosi adalah factor yang diperlukan oleh individu untuk mencapai *coping* yang efektif. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa rantau yang mengalami kesulitan-kesulitan pada tahun pertama perkuliahan mengalami resiko terhadap kesulitan dalam melakukan regulasi emosi (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015)

Mahasiswa rantau yang mengalami berbagai macam stressor perlu untuk dapat mengubah semua perasaan negatif yang dirasakan menjadi emosi yang lebih terkoordinir dengan melakukan regulasi emosi, regulasi emosi menekankan bagaimana proses individu dalam mengatur dan mengekspresikan perasaan dan emosi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi mengarah pada keseimbangan emosional yang dilakukan seseorang baik sikap maupun perilakunya (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

Regulasi emosi telah diartikan secara luas sebagai proses dimana individu dapat mempengaruhi dan mengontrol emosi yang dimilikinya, bagaimana mereka mengungkapkan emosi mereka dengan baik. Namun jika individu tidak dapat melakukan hal itu dengan baik, maka individu disebut 4 disregulasi emosi (Gratz & Roemer , 2004). Gross (1999) mengatakan bahwa ketidakmampuan dan kesulitan seseorang untuk meregulasi emosinya secara efektif biasanya diketahui dengan sebutan disregulasi emosi. seseorang yang mengalami disregulasi emosi akan mengalami kesulitan untuk menerima, merespon, mengatur serta memahami emosi yang sedang dirasakan.

Brener dan Salovey (1989) mengungkapkan beberapa faktor dapat mempengaruhi regulasi emosi. Faktor pertama adalah usia, seiring bertambahnya usia mereka menjadi lebih baik dalam mengendalikan emosi. Faktor kedua adalah keluarga. Individu pertama-tama belajar dengan melihat orang tua mereka mengekspresikan emosi mereka. Orang tua juga akan

diajarkan cara berlatih menghadapi emosi dan konflik yang muncul. Faktor terakhir adalah lingkungan. juga dapat mempengaruhi emosi individu.

Strategi regulasi emosi penting dilakukan pada mahasiswa rantau yang memiliki stressor dalam kehidupan sehari-harinya. Individu yang memiliki kontrol impuls yang tinggi akan memiliki regulasi emosi yang tinggi pula. Ketika seseorang tidak mampu mengontrol impuls, ia akan menerima *belief* yang pertama kali muncul pada dirinya tanpa mempertimbangkan hal lainnya. Akibatnya ia akan percaya setiap kejadian negatif dan berlaku sesuai dengan *belief*nya. Menurut teori Gross (1999). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) bahwa responden yang menggunakan *suppression* sebagai strategi regulasi emosi didapatkan hasil sebanyak 15,8% responden berada pada kategori sangat tinggi, dan sebanyak 68,4% responden berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa upaya untuk menekan ekspresi emosi negatif tidak membantu untuk mengurangi pengalaman negatif justru menekan ekspresi positif pada individu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diruaikan di atas, peneliti ingin mengkaji bagaimana gambaran regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh regulasi emosi pada mahasiswa rantau.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah, penukis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat gambaran regulasi emosi pada mahasiswa rantau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah gambaran regulasi emosi pada mahasiswa rantau?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling mengenai gambaran regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Jakarta.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

a. Mahasiswa

Mahasiswa dapat memahami regulasi emosi berupa mengenali dan mengolah emosi yang dirasakannya terkait dengan permasalahan yang dialaminya saat sedang merantau di daerah lain, mahasiswa rantau juga dapat memahami bahwa regulasi itu penting untuk mencapai strategi *coping* akan permasalahan yang dialami tersebut.

b. Peneliti lainnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa ataupun yang berkaitan dengan regulasi emosi terutama pada mahasiswa rantau, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.