

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dilansir dari data yang didapat dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI) pada tahun 2022, Indonesia memiliki 3.107 universitas negeri dan swasta yang berada di bawah Kemendikbudristek (*GoodStats*, 2024). Universitas-universitas tersebut tersebar di seluruh wilayah di Indonesia dengan nilai akreditasi yang bermacam-macam. Berdasarkan data dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI) pada tahun 2022 (*GoodStats*, 2024), terdapat 1.477 universitas di Pulau Jawa yang di antaranya terdapat 49 universitas negeri. Anak-anak Indonesia yang dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi akan memilih salah satu universitas di Indonesia untuk melanjutkan pendidikannya. Salah satunya dengan merantau.

Orang yang merantau ialah orang yang keluar dari kampung halamannya untuk mencapai keinginan mereka dalam waktu yang lama (Fauzia, Asmaran, & Komalasari, 2020). Orang yang merantau biasanya dikarenakan tidak mendapatkan apa yang mereka harapkan di kampung halamannya. Mereka biasanya merantau untuk bekerja atau bersekolah. Hal ini sejalan dengan para mahasiswa yang merantau. Agar dapat melanjutkan pendidikan yang diinginkan, mereka tidak segan untuk merantau dari kampung halamannya demi mendapatkan pendidikan terbaik dari universitas terbaik dan memiliki akreditasi yang bagus.

Mahasiswa yang merantau merupakan mahasiswa yang pergi meninggalkan rumah atau kampung halamannya ke daerah lain untuk menjalankan perkuliahan di universitas yang dipilihnya. Alasan mereka memilih untuk merantau salah satunya

adalah agar dapat hidup secara mandiri (Nadlyfah & Kustanti, 2020). Selain ingin hidup secara mandiri, mereka juga menginginkan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik serta berbagai kesempatan yang tidak dapat mereka raih di kampung halaman mereka. Selama merantau, mereka akan mendapatkan banyak pengalaman baru dan membangun relasi yang lebih luas. Selain keuntungan yang didapat, mereka juga harus menghadapi berbagai macam tantangan yang harus dihadapi sendiri. Menurut Ridha (2018), mahasiswa yang merantau akan menghadapi tantangan seperti perbedaan bahasa, budaya, gaya hidup, dan kemandirian untuk hidup sendiri. Maka dari itu, mereka harus dapat bertahan sendiri selama menjalani pendidikan di universitas yang dituju.

Tantangan selanjutnya yang dihadapi oleh mahasiswa yang merantau adalah tekanan akademik. Tekanan akademik yang ada di perguruan tinggi lebih besar daripada tekanan akademik yang ada di sekolah menengah. Jadwal perkuliahan yang padat, beban kerja yang berat, persaingan antar mahasiswa yang ketat, dan keinginan untuk sukses merupakan masalah utama yang sering dihadapi (Condroningtyas & Marsofiyati, 2024). Seluruh tantangan ini dapat menyebabkan mereka mengalami stres apabila tidak dikelola dengan baik. Maka dari itu, regulasi emosi diperlukan untuk mencegah dampak negatif yang dapat berakibat ke fisik dan mental.

Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, mengendalikan, serta menyampaikan emosi yang ada di dalam diri agar dapat terjaga dengan seimbang. Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah mekanisme dalam mengelola perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, serta respon emosi yang dapat menentukan perilaku yang akan ditunjukkan sesuai dengan situasi sekitar. Perilaku tersebut akan menunjukkan seberapa baik atau buruk mahasiswa dalam mengelola emosinya. Apabila mereka memiliki regulasi emosi yang buruk, mereka tidak akan dapat menghadapi tantangan selama merantau. Menurut Thompson (1994), terdapat tiga indikator dalam regulasi emosi, yaitu 1) memonitor (*emotions monitoring*), yaitu menyadari perasaannya, 2) mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), yaitu mengatur emosinya, dan 3)

memodifikasi (*emotions modification*), yaitu memodifikasi emosi secara maksimal agar dapat mendapatkan motivasi di keadaan yang kurang baik. Dengan memiliki tiga kemampuan tersebut, individu akan lebih baik dalam mengelola emosinya.

Gross dan John (2003) membagi dimensi regulasi emosi menjadi dua, yaitu reappraisal kognitif sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif dan penekanan ekspresif sebagai strategi regulasi emosi yang kurang adaptif. Reappraisal kognitif dikatakan adaptif karena mengubah pandangan terkait situasi yang dihadapi dengan lebih positif, sehingga intensitas emosi negatif yang muncul akan berkurang. Kemudian, penekanan ekspresif dikatakan kurang adaptif karena menekan ekspresi setelah emosi yang dirasakan muncul. Emosi tersebut dapat berupa positif dan negatif. Penekanan ekspresif tidak mengatasi pengalaman emosional secara internal, melainkan hanya menahan ekspresi saja. Maka, emosi negatif tersebut tidak terselesaikan dan berakhir menumpuk.

Individu yang menggunakan reappraisal kognitif lebih terbuka dengan orang lain. Individu yang cenderung menggunakan strategi penekanan ekspresif dalam regulasi emosinya, biasanya memilih untuk tidak cerita serta membagikan permasalahan dengan orang lain, sehingga mereka lebih memilih untuk menjauh. Apabila mahasiswa rantau menggunakan strategi ini secara terus-menerus, hal ini akan berdampak buruk pada studinya dan kehidupan di perantauan. Linnenbrink dan Pintrich (2000) melakukan penelitian yang hasilnya menunjukkan bahwa emosi memiliki pengaruh yang besar terhadap proses kognitif dan motivasi. Pengelolaan emosi yang buruk, seperti selalu menekan ekspresi dapat mengganggu proses kognitif mereka dalam belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, dkk., (2024) mengatakan bahwa banyak mahasiswa merasa tertekan karena merindukan kampung halaman dan menghadapi tekanan akademik, namun sebagian besar dari mereka mampu beradaptasi. Melakukan kegiatan positif merupakan cara yang umum mahasiswa untuk mengelola stres. Mayoritas mahasiswa perantau, yakni sebanyak 38%, kadang-kadang mengalami

tingkat stres dan tekanan mental, sementara 34% dari mereka mengalami stres dan tekanan mental secara sering bahkan selalu. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardi, dkk., (2025) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos atau kontrakan cenderung mengalami stres akademik lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal bersama kerabat atau saudara, yang menandakan bahwa lingkungan tempat tinggal memiliki peran terhadap tingkat stres akademik mahasiswa rantau.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dzulfikri dan Affandi (2023), terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki, semakin rendah stres yang dialami. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda., dkk (2025), bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki keberhasilan pada saat belajar, sedangkan siswa yang merasakan emosi yang buruk cenderung terdistraksi dari belajarnya dikarenakan perasaan negatifnya. Maka dari itu, strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti reappraisal kognitif sangat dibutuhkan bagi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

Regulasi emosi yang adaptif dapat meningkatkan fokus serta mempermudah mereka dalam meraih keinginannya selama di perguruan tinggi dengan meningkatnya motivasi. Sedangkan, regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti penekanan ekspresif dapat menghambat fokus serta motivasi dalam meraih keinginannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa rantau untuk memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif, terlebih selain menjalani perkuliahan, mereka juga dituntut untuk hidup mandiri di daerah lain.

Regulasi emosi yang dimiliki individu mulai terbentuk sejak mereka kecil. Menurut Gross (2007), kelekatan antar individu dan pola asuh memengaruhi regulasi emosi. Mereka tumbuh dan berkembang dengan dampingan kedua orang tuanya yang memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan emosionalnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kewa (2022), yang menunjukkan bahwa

keterlibatan orang tua sangat penting pada masa tumbuh kembang emosi anak, sehingga keterlibatan mereka akan memengaruhi perkembangan kemampuan anak dalam regulasi emosinya. Maka dari itu, regulasi emosi yang dimiliki erat kaitannya dengan kelekatan orang tua.

Gross (2008) mengatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu sistem saraf, temperamen anak, pengasuhan, fisiologis pengaturan emosi, dan salah satunya, yaitu kelekatan. Menurut Bowlby (1969) kelekatan merupakan ikatan psikologis antar individu yang muncul sejak awal kehidupan anak antara ia dengan pengasuhnya, sehingga berdampak pada hubungan selama kehidupan anak. Sedangkan menurut Papalia (2018) kelekatan merupakan ikatan timbal balik antara dua individu yang berusaha untuk menjaga kedekatan yang bersifat aktif dan afektif. Kelekatan antara anak dengan orang tua terjalin sejak anak tersebut lahir.

Kelekatan yang tercipta antara anak dan orang tuanya akan berpengaruh kepada keadaan jasmani, bentuk temperamen, serta kondisi psikologis anak (Rahmatunnisa, 2019). Armsden dan Greenberg (1987) membagi aspek kelekatan orang tua ke dalam tiga dimensi, yaitu 1) kualitas komunikasi (*communication*), yaitu komunikasi antara orang tua dan anak yang bersifat dua arah dan saling mendengarkan, 2) tingkat kepercayaan (*trust*), yaitu kepercayaan yang dimiliki anak terhadap kedua orang tuanya, dan 3) kemarahan dan keterasingan (*anger and alienation*), yaitu anak merasakan perasaan marah dan terasing terhadap orang tuanya. Ketiga aspek tersebut merupakan fondasi dalam kelekatan yang baik antara orang tua dan anak. Apabila kelekatan yang dimiliki baik, mereka akan lebih mudah untuk mengekspresikan perasaannya (Agustin, Purwaningtyas, Ristanti, & Fira, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda dan Satwika (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada remaja. Kelekatan yang bersifat positif serta aman akan membuat anak merasa dekat serta didukung oleh orang tuanya secara emosional. Hal ini akan membantu mereka lebih mudah dalam mengelola emosinya. Kemudian,

Amira dan Mastuti (2021) mengemukakan hasil penelitiannya, yaitu terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dengan kemampuan regulasi emosi reappraisal kognitif pada remaja, sedangkan terdapat hubungan negatif antara kelekatan orang tua dengan kemampuan regulasi emosi penekanan ekspresif pada remaja. Penelitian lain juga dilakukan oleh Hartono (2023), hasilnya mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada mahasiswa yang merantau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan antara orang tua dan mahasiswa, semakin baik juga mereka mampu untuk mengelola emosinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bertujuan untuk meneliti lebih lanjut terkait kelekatan orang tua dengan regulasi emosi mahasiswa. Apabila dilihat pada penelitian-penelitian sebelumnya, masih terbatas pada penelitian mengenai hubungan kelekatan orang tua dengan regulasi emosi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterbatasan pada penelitian mengenai pengaruh kelekatan orang tua dengan regulasi emosi mahasiswa, sehingga peneliti berusaha mengisi gap penelitian tersebut dengan melakukan penelitian terkait pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau di Jabodetabek. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang merantau akan mengalami transisi kehidupan di daerah perantauan yang membuat mereka hidup jauh dari keluarga dan teman dekat, sehingga dukungan yang biasanya dirasakan secara langsung, kini tidak lagi dapat dirasakan. Pemilihan tempat populasi di Jabodetabek dikarenakan Jabodetabek merupakan wilayah urban yang memiliki banyak perguruan tinggi, serta beragam mahasiswa yang merantau.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, permasalahan yang dapat diidentifikasi, yaitu:

1. Banyak mahasiswa rantau yang masih kesulitan dalam mengelola emosinya.
2. Tuntutan akademik menjadi salah satu tantangan bagi mahasiswa rantau untuk dapat mengelola emosi secara baik.
3. Kelekatan orang tua memengaruhi mahasiswa rantau dalam mengelola emosinya.

## **1.3 Batasan Masalah**

Terdapat beberapa batasan masalah dalam penelitian ini agar penelitian yang dilakukan jelas dan spesifik, sehingga menjadi terarah. Beberapa penelitian tersebut, yaitu:

1. Penelitian ini hanya berfokus kepada permasalahan regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Jabodetabek.
2. Sampel penelitian pada penelitian ini hanyalah mahasiswa aktif yang sedang menjalankan studi program sarjana.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta batasan masalah yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat pengaruh signifikan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Jabodetabek?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Jabodetabek.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai kelekatan orang tua, regulasi emosi pada mahasiswa, dan mahasiswa yang merantau, serta sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu mengenai kelekatan orang tua dan regulasi emosi.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Beberapa manfaat praktis yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bagi universitas untuk menyediakan edukasi bagi para mahasiswanya terkait regulasi emosi serta menyediakan tempat untuk sesi konseling.

2. Bagi Mahasiswa Rantau

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi para mahasiswa rantau untuk memahami pentingnya kelekatan dengan orang tua dan regulasi emosi.

3. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para orang tua mengenai pentingnya kelekatan dengan anak dan regulasi emosi pada anak mereka saat merantau.