

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang sedang menjalani proses pendidikan di berbagai bentuk perguruan tinggi, yaitu Akademik, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut, maupun Universitas. Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tersebut dituntut untuk berprestasi dengan maksimal. Capaian tersebut mencerminkan salah satu indikator keberhasilan mahasiswa.¹ Banyak dari mereka yang berasal dari luar daerah dan memilih perantauan untuk melanjutkan studinya karena banyaknya jumlah perguruan tinggi di Indonesia.

Dari data yang didapatkan pada laman detik.com, Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun 2024 menyebutkan bahwa Indonesia memiliki 6.378 perguruan tinggi yang tersebar di berbagai daerah. Maka dari itu, mahasiswa memiliki kebebasan dalam memilih perguruan tinggi. Kalimantan Selatan merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang juga memiliki institusi pendidikan tinggi yang cukup banyak. Tercatat bahwa terdapat sekitar 89 perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, dengan total mahasiswa mencapai kurang lebih 94.790 orang. Hal tersebut menjadikan banyak individu memutuskan untuk merantau dari daerah lain dan memilih berpindah dari kampung halamannya untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Mahasiswa yang

¹ Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, and Ida Sriwaty Sunarjo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo," *Jurnal Sublimapsi* 1, no. 2 (2020): 85–94, <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>.

meninggalkan rumah dan tinggal di daerah lain demi melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi disebut dengan mahasiswa perantau.

Lingga & Tuapattinaja menyebutkan bahwa mahasiswa perantau merupakan individu yang memilih untuk meninggalkan daerahnya demi menuntut ilmu di Perguruan Tinggi dan sedang mempersiapkan diri untuk mencapai suatu keahlian pada tingkat Diploma, Sarjana, Magister, ataupun Spesialis.² Mahasiswa perantau sering kali memiliki tantangan yang lebih kompleks untuk dihadapi, dibandingkan dengan mahasiswa lokal yang tinggal bersama dengan orang tuanya.

Mereka yang merantau tidak hanya dituntut untuk bisa beradaptasi dengan baik di lingkungan akademik yang baru, tetapi juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan nilai-nilai budaya yang berbeda di perantauan. Perubahan besar di dalam hidup individu tersebut dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa perantau, dikarenakan mereka harus menyesuaikan diri dengan budaya baru, membangun jaringan sosial yang baru, serta beradaptasi dengan tuntutan akademik.

Tuntutan akademik pada mahasiswa yang dimaksud oleh Veena & Shastri adalah tuntutan dalam memiliki kemampuan berkompetensi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, menampilkan yang terbaik, menentukan karier, menguasai materi pada presentasi, serta dapat memenuhi tersedianya fasilitas selama melaksanakan perkuliahan.³ Namun, tidak seluruh mahasiswa mampu memenuhi

² Ruth Widya W. L. Lingga dan Josetta M. R. Tuapattinaja, "Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau," *Predicara*, 2012, 32.

³ Buddhprabha D D Pathirana *et al.*, "Stress and Academic Performance," *International Journal of Indian Psychology* 3, no. 3 (2016), <https://doi.org/10.25215/0303.068>.

tuntutan dan tanggung jawab yang dibebankan selama masa studi di perkuliahan. Ketika mahasiswa tidak bisa memenuhi, maka hal tersebut akan memberikan tekanan.

Tantangan dan tekanan tersebut dapat memicu terjadinya stres akademik yang tinggi dan akan berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik. Barseli & Ifdil mendefinisikan stres akademik sebagai keadaan atau kondisi individu yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang sedang mereka hadapi. Kondisi ini melahirkan respons berupa reaksi pada fisik, perilaku, pikiran atau emosi negatif.⁴ Keadaan atau kondisi ini terbilang normal dan terjadi pada hampir setiap mahasiswa. Namun, stres yang berkepanjangan berpotensi membawa pengaruh yang negatif pada diri individu.

Ada beberapa stresor yang menjadi pemicu stres akademik menurut Gadzella, di antaranya yaitu beban diri (*self-imposed*), adanya perubahan (*changes*), tekanan (*pressures*), konflik (*conflicts*), dan frustrasi.⁵ Stres akademik juga disebabkan oleh adanya ekspektasi atau harapan yang terlalu tinggi terhadap dirinya, tuntutan untuk mendapat nilai sempurna, tuntutan tugas perkuliahan serta suasana atau proses perkuliahan yang tidak menyenangkan.⁶

Pra-riset dilakukan peneliti dengan menyebarkan skala stres akademik yang diadopsi dari skripsi Azizah Kartika Nugraheni dengan judul “Stres

⁴ Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, dan Nikmarijal Nikmarijal, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48, <https://doi.org/10.29210/119800>.

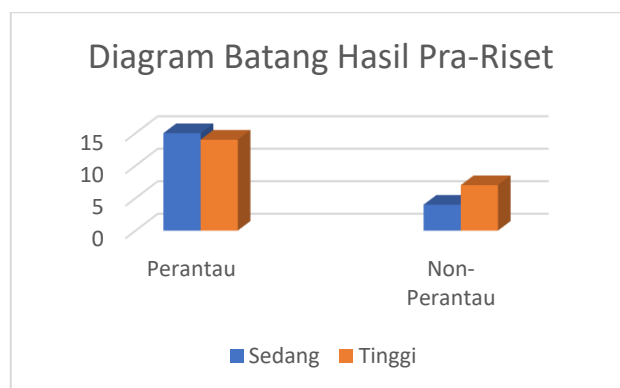
⁵ Bernadette Gadzella, “Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies,” *Psychological Reports* 94 (May 1, 2004): 562–64, <https://doi.org/10.2466/PRO.94.2.562-564>.

⁶ Namira Salsabila Aprilia dan Nono Hery Yoenanto, “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi,” *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (2022): 19–30, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>.

Akademik Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Dan Tingkat Akhir” pada tahun 2012. Skala ini memiliki 30 aitem dengan nilai validitas berada di angka 0.217 sampai 0.663 dan nilai *Alpha Cronbach* yaitu 0.89.⁷ Pengisian skala dilakukan pada 40 mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang bertujuan untuk mengetahui variasi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantau dan non-perantau.

Diagram 1. 1

Sebaran Kategorisasi Stres Akademik Mahasiswa Perantau dan Non-perantau



Dari diagram 1. 1, 14 dari 29 mahasiswa perantau memiliki tingkat stres yang tinggi, sedangkan 15 lainnya memiliki tingkat stres yang sedang. Untuk mahasiswa non-perantau, 4 di antaranya mengalami stres sedang dan 7 lainnya memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan Afifah & Mirna berjudul “*Adversity Quotient* Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau mengalami stres yang sedang yaitu pada kategori 70,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas

⁷ Azizah Kartika Nugraheni, *Stres Akademik Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Dan Mahasiswa Tingkat Akhir*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2012.

mahasiswa perantau mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan.⁸ Dalam penelitian yang berjudul “*Hardiness* dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau” oleh Agustina & Wahyu tahun 2023 juga mengemukakan bahwa mayoritas mahasiswa yang berada dalam kondisi stres akademik merupakan mahasiswa perantau.⁹

Hasil pra-riset didukung oleh hasil wawancara kepada 2 mahasiswa perantau yang memiliki stress dengan kategori tinggi berdasarkan perhitungan kategorisasi norma skala dan sedang menjalani perkuliahan semester 6 di UIN Antasari Banjarmasin. Dari hasil wawancara, S dan N menyebutkan bahwa mereka sering mengalami tekanan yang berlebih karena adanya tuntutan selama menjalani perkuliahan. Adapun tuntutan yang sering dirasakan oleh S yaitu adanya tugas yang menumpuk, materi yang sulit dipahami, kebingungan dalam mencari bantuan kepada teman saat kesulitan mengerjakan tugas, dan lingkungan yang asing. Sedangkan tuntutan yang dirasakan N adalah tuntutan kemandirian, yang mana ia dituntut untuk selalu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri tanpa dukungan orang lain. Sebagai mahasiswa perantau, ia merasa tidak bisa mengandalkan orang tuanya dalam hal apa pun karena terhalang oleh jarak yang terbilang jauh.¹⁰

⁸ Afifah Rusmayani dan Mirna Wahyu Agustina, “Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” *IDEA: Jurnal Psikologi* 7(2) (2023): 1–14, <https://doi.org/>.

⁹ Mirna Wahyu Agustina dan Pracintya Wahyu Putri Deastuti, “Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau,” *IDEA: Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023): 34–45, <https://doi.org/>.

¹⁰ Nur dan Sari, Mahasiswa Perantau di UIN Antasari Banjarmasin Semester 6 UIN, *Wawancara*, (Banjarbaru, 21 Juli 2024. Pukul 17.00 WITA).

Wawancara lebih lanjut kepada S bahwa dampak dari tekanan yang dirasakannya adalah hilangnya nafsu makan dan waktu tidur yang berlebihan. Sehingga, hal tersebut sangat mengganggu aktivitas S dalam kehidupannya sehari-hari. Dilanjut dengan N, yang menyebutkan bahwa tekanan tersebut berdampak pada emosinya, yang mana ketika mengalami tekanan akademik maka muncul pikiran yang berlebihan (*overthinking*). Ia juga merasa bahwa tekanan ini berdampak ke fisiknya, seperti mudah lelah dan keterlambatan menstruasi.¹¹

Dari hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa stres yang dirasakan oleh mereka dapat menimbulkan tekanan yang berlebihan yang disebabkan oleh adanya tuntutan akademik dan tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Stres akademik juga sangat memiliki dampak negatif bagi emosional dan kegiatan sehari-hari. Dapat dilihat juga bahwa pemicu stres akademik bukan hanya tuntutan dari internal saja, akan tetapi juga berasal dari tuntutan eksternal.

Barseli & Ifdill menyebutkan bahwa stres akademik dapat dipicu oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan diri, karakter kepribadian, dan pola pikir individu. Adapun faktor eksternal disebabkan oleh adanya tekanan untuk meraih prestasi, beban tugas akademik, dorongan dari lingkungan luar, serta harapan yang tinggi dari orang tua.¹²

Tuntutan akademik dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa, yang pada akhirnya menjadi pemicu munculnya stres akademik. Ketika stres berlangsung secara terus-menerus dan berkelanjutan, maka akan menimbulkan

¹¹ Nur dan Sari, Mahasiswa Perantau di UIN Antasari Banjarmasin Semester 6 UIN, *Wawancara*.

¹² Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa."

reaksi negatif bagi afektif, perilaku, kognitif, dan fisik bagi individu.¹³ Adapun aspek afektif mencakup perasaan dan emosi yang dialami individu. Mahasiswa perantau yang mengalami stres akademik sering kali berhadapan dengan reaksi emosional yang muncul akibat dari sentimen, seperti ketegangan, sifat marah, dan ketakutan.¹⁴ Oleh karena itu, kemampuannya untuk mengelola emosi sangat penting dalam mengatasi stres akademik.

Regulasi emosi yang dijelaskan oleh Gross merupakan proses individu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana cara mereka untuk mengekspresikan dan mengalaminya.¹⁵ Dalam perspektif Islam, regulasi emosi sangat dianjurkan dalam keadaan apa pun, termasuk saat sedang mengalami kesulitan, karena pengendalian emosi akan membawa dampak yang positif bagi setiap individu. Adapun dampak positif yang dirasakan ketika individu mengelola emosinya seperti terhindar dari konflik, menjadi aman dan nyaman, serta terjamin untuk masuk ke surga.¹⁶

Silk menyebutkan bahwa individu dengan tingkat regulasi emosinya rendah berisiko mengalami gangguan baik internal maupun eksternal. Munculnya gangguan internal seperti depresi, stres, sedih, dan cemas. Adapun gangguan

¹³ Rusmayani dan Agustina, "Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

¹⁴ Rusmayani dan Agustina.

¹⁵ J J Gross dan Ross Thompson, "Handbook of Emotion Regulation," *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*, January 1, 2007, 3–26.

¹⁶ Harmalis, "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam," *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–88, <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>.

eksternal seperti munculnya kemarahan dan perilaku disregulasi.¹⁷ Ketika mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah, maka mereka cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Regulasi emosi merupakan strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengendalikan stres yang dialaminya dengan cara mengelola emosi yang muncul akibat stres tersebut. Mahasiswa dapat memilih untuk menyalurkan atau mempertahankan emosinya secara tepat sesuai situasi demi mencapai tujuan tertentu, contohnya untuk mengurangi emosi negatif yang muncul akibat stres.

Namun, regulasi emosi tidak bisa langsung muncul begitu saja. Individu harus belajar untuk mengendalikan emosi negatif yang ada dalam dirinya sehingga ia bisa mengatur emosinya di berbagai macam situasi. Pratisti menyebutkan bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial individu, seperti teman sebaya.¹⁸

Dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya berperan penting dalam kesejahteraan emosional dan akademik yang dimiliki mahasiswa. Terkhusus bagi mahasiswa perantau yang jauh dengan keluarga dan lingkungan asalnya. Memiliki keterikatan dengan teman sebaya di lingkungan baru dapat menjadikan sumber dukungan yang sangat penting bagi kesejahteraan emosional dan akademiknya. Keterikatan dengan teman sebaya dikenal dengan kelekatan teman sebaya (*peer attachment*).

¹⁷ Jennifer S Silk, Laurence Steinberg, and Amanda Sheffield Morris, "Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior.," *Child Development* 74, no. 6 (2003): 1869–80, <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>.

¹⁸ Wiwien Dinar Pratisti, "Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya Dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja," *Prisiding Seminar Nasional Psikologi Islam*, 2012, 116–30.

Peer attachment atau kelekatan dengan teman sebaya didefinisikan oleh Armsden & Greenberg sebagai hubungan yang dekat antara individu dengan temannya yang terbentuk karena adanya komunikasi yang baik.¹⁹ Dalam penelitian Audry dkk, Barrocas juga mendefinisikan kelekatan dengan teman sebaya sebagai hubungan individu dengan temannya yang berperan sebagai sumber keamanan psikologis. Ketika dia memiliki kelekatan dengan temannya, maka mereka akan membentuk komunikasi dan penerimaan yang intens serta menimbulkan rasa kenyamanan, keamanan, dan ketergantungan. Mereka akan lebih terbuka untuk mengekspresikan keadaannya mengenai pikiran, perasaan, dan emosi yang sedang dirasakannya.²⁰

Ketika individu memiliki kelekatan dengan teman sebaya, maka dia bisa lebih terbuka mengenai perasaan dan emosi yang sedang dialaminya, terutama emosi negatif. Individu akan menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan yang bisa memberikan rasa nyaman dan aman. Mereka juga akan belajar untuk mengembangkan kemampuan dalam meregulasi emosi pada kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan penelitian Papalia & Feldman bahwa mereka yang menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dapat meniru, melihat tindakan, pola pikir, serta memahami perilaku yang dilakukan oleh teman sebayanya.²¹

¹⁹ Gay C. Armsden dan Mark T. Greenberg, "The Inventory of Parent dan Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence," *Journal of Youth and Adolescence* 16, no. 5 (1987): 427–54, <https://doi.org/10.1007/BF02202939>.

²⁰ Audry Aulya, Hairani Lubis, dan Miranti Rasyid, "Pengaruh Kerinduan Akan Rumah Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 2 (2022): 307, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7558>.

²¹ Diane E. Papalia, *Human Development: Psikologi Perkembangan*, 9th ed. (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2008).

Maka dari itu, teman sebaya berperan penting karena dapat menjadi contoh bagaimana individu bisa mengelola emosi dengan baik serta memberikan dukungan dan saran ketika sedang menghadapi tantangan akademik.

Dengan demikian, muncul asumsi bahwa regulasi emosi akan memiliki kontribusi pada penurunan stres akademik yang terdapat pada mahasiswa perantau. Kelekatan dengan teman sebaya dapat bertindak sebagai variabel moderator karena dapat mempengaruhi cara mahasiswa dalam meregulasi emosinya yang kemudian berdampak pada penurunan atau peningkatan stres akademik. Regulasi emosi yang baik didapatkan dari keterikatan seseorang dengan teman sebayanya, yang pada gilirannya dapat membantunya dalam menurunkan tingkat stres akademik. Dengan kata lain, kelekatan teman sebaya diduga dapat memperkuat atau memperlemah kontribusi regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik.

Oleh karena itu, peneliti mengambil judul yaitu “Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik dengan Kelekatan Teman Sebaya sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Perantau di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin”. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang empiris dan bermanfaat serta menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca.

B. Rumusan Masalah/Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang pada penelitian ini, fokus penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana tingkat kelekatan teman sebaya pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin?
4. Apakah terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin?
5. Apakah kelekatan teman sebaya memoderasi kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.
2. Mengidentifikasi tingkat regulasi emosi pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Mengidentifikasi tingkat kelekatan teman sebaya pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

4. Menganalisis kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.
5. Menganalisis peran dari kelekatan teman sebaya sebagai variabel moderator dalam memperkuat atau memperlemah kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai regulasi emosi, stres akademik, dan kelekatan teman sebaya, terkhusus pada bidang psikologi klinis. Kontribusi dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana regulasi emosi dan kelekatan teman sebaya dapat memengaruhi tingkat stres akademik. Hal ini relevan untuk intervensi klinis dalam membantu individu mengelola stres. Penelitian ini juga memberikan wawasan teoritis tentang kelekatan dengan teman sebaya dapat memengaruhi dampak regulasi emosi terhadap stres akademik. Sehingga menambah literatur tentang bagaimana keterikatan sosial dengan teman sebaya dapat memodulasi respons individu terhadap stres, khususnya dalam lingkup akademik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa perantau untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai cara pengelolaan emosi, mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres akademiknya. Penelitian ini juga menekankan pentingnya kelekatan dengan teman sebaya sebagai faktor yang memperkuat dampak regulasi emosi. Mahasiswa perantau yang jauh dari keluarga dapat didorong untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya agar mereka mendapatkan dukungan emosional dan psikologis.

b. Bagi Pihak Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dorongan bagi pihak terkait untuk merancang program dukungan psikologis yang lebih efektif bagi mahasiswa perantau. Seperti pengadaan kegiatan *workshop* regulasi emosi, memperkuat sistem bimbingan konseling, serta meningkatkan program orientasi dan komunitas mahasiswa yang mendorong keterlibatan sosial. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mengelola stres akademik

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengayaan pengetahuan bagi peneliti mengenai regulasi emosi, stres akademik, dan kelekatan teman sebaya, khususnya dalam konteks mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam

merancang, melaksanakan, dan menganalisis penelitian ilmiah, sekaligus memberikan refleksi pribadi terkait strategi regulasi emosi yang efektif dan pentingnya dukungan dari teman sebaya. Selain itu, penelitian ini juga mempersiapkan peneliti untuk karier di masa depan sebagai akademisi atau praktisi psikologi serta memenuhi syarat akademik dalam menyelesaikan studi sarjana.

E. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Penelitian ini menggunakan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Robotham yang didefinisikan sebagai keadaan mahasiswa yang menimbulkan tekanan-tekanan semasa kuliah.²² Adapun aspek-aspek dari stres akademik yang dikemukakan oleh Robotham yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Skala yang digunakan berdasarkan skala stres akademik yang disusun oleh Dara Aisyah dari program studi Magister Psikologi Universitas Medan Area dalam tesisnya yang berjudul “Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Binjai” tahun 2022. Skala ini akan dimodifikasi untuk disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa perantau.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, stres akademik pada mahasiswa perantau merupakan keadaan di mana mahasiswa tidak mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang tinggi seperti tugas yang terlalu banyak, tuntutan

²² David Robotham, “Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda,” *Higher Education* 56, no. 6 (2008): 735–46, <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>.

untuk beradaptasi dengan lingkungan baru seperti budaya, bahasa, kebiasaan yang berbeda serta kerinduannya akan rumah.

2. Regulasi Emosi

Penelitian ini menggunakan teori regulasi emosi menurut Gross & Thompson yang didefinisikan sebagai kumpulan berbagai proses yang digunakan untuk mengatur emosi. Proses ini bisa dikontrol dan disadari atau terjadi tanpa disadari, serta dapat mempengaruhi satu atau lebih proses yang memicu emosi. Adapun aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh menurut Gross & Thompson yaitu memonitori emosi (*emotion monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), serta memodifikasi emosi (*emotions modification*).²³ Skala yang digunakan berdasarkan skala regulasi emosi yang disusun oleh Ulfa Hafizhatunnisa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul skripsi “Hubungan antara Intensitas Membaca Al-Qur’an dengan Regulasi Emosi pada Remaja” pada tahun 2021. Skala ini akan dimodifikasi dan disesuaikan dengan subjek mahasiswa perantau.

Dari uraian di atas, regulasi dapat diartikan sebagai kemampuan seorang mahasiswa dalam menghadapi emosi dengan cara mengelola dan mengendalikan perasaan mereka, baik dalam situasi menyenangkan maupun menegangkan. Termasuk kemampuan mereka dalam meredakan emosi negatif yang disebabkan oleh stres akademik, seperti perasaan cemas atau khawatir berlebihan mengenai perkuliahan, frustrasi terhadap usaha yang tidak membuahkan hasil, kebingungan mengenai materi perkuliahan, ketakutan akan kegagalan akademik, dan lain

²³ Ross Gross dan Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation.*, 2007.

sebagainya. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki kemampuan mengelola emosi secara efektif dengan mengamati emosi untuk mengetahui apa yang dirasakan, menilai emosi yang dirasakan, serta mengubah emosi ke arah yang lebih positif.

3. Kelekatan Teman Sebaya (*Peer Attachment*)

Attachment didefinisikan oleh Armsden & Greenberg sebagai ikatan pada perasaan yang bertahan lama dan terbentuk antara individu dengan temannya yang disebabkan dengan adanya komunikasi yang terjalin, saling memahami, serta menimbulkan perasaan aman dan nyaman.²⁴ Adapun aspek-aspek dari kelekatan teman sebaya meliputi *trust* (rasa percaya), *communication* (komunikasi), dan alienasi (keterasingan). Skala yang dipakai berdasarkan skala “*Inventory of Parents and Peer Attachment*” yang telah diadaptasi oleh Fachriza Mahdiyatul Husna dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2020, dengan judul skripsi “Pengaruh Kelekatan Teman Sebaya (*Peer Attachment*) Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2019-2020”. Skala ini akan dimodifikasi dan disesuaikan dengan subjek mahasiswa perantau.

Secara sederhana, kelekatan teman sebaya adalah hubungan dekat yang dimiliki mahasiswa perantau dengan teman sebayanya. Ketika mereka memiliki hubungan yang kuat dan lekat, maka masing-masing dari individu tersebut akan dapat mengekspresikan perasaannya serta menjadikan temannya sebagai sumber keamanan bagi psikologisnya.

²⁴ Armsden dan Greenberg, “The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences dan Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence.”

4. Mahasiswa Perantau

Menurut Lingga & Tuapattinaja, mahasiswa perantau merupakan individu yang memilih untuk meninggalkan daerahnya demi menuntut ilmu di Perguruan Tinggi dan sedang mempersiapkan diri untuk mencapai suatu keahlian pada tingkat Diploma, Sarjana, Magister, ataupun Spesialis.²⁵

Secara sederhana, mahasiswa perantau merupakan seseorang yang meninggalkan kampung halaman atau tempat tinggal asalnya untuk menetap di tempat yang cukup jauh sehingga mereka tidak bisa pulang setiap hari. Mahasiswa perantau yang menjadi responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berkuliah di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, berasal dari luar daerah Kalimantan Selatan, dan orang tua tidak mendampingi di perantauan. Kebanyakan mahasiswa tersebut berasal dari Kalimantan Tengah, Kalimantan Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Utara, bahkan dari luar pulau Kalimantan.

F. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang berhasil diperoleh sebagai berikut:

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Amanah Anwar dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Coping* Penyelesaian Studi Mahasiswa”** yang terbit pada tahun 2018 di Jurnal Psikologi Vol. 16 No. 2 Hal. 56-59. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi mahasiswa. Penelitian ini

²⁵ Lingga dan Tuapattinaja, “Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau.”

menggunakan penelitian kuantitatif yang dilakukan pada 66 mahasiswa dari perguruan tinggi swasta X di Jakarta Barat yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik penelitian yang digunakan adalah *probability sampling* dengan *proporsional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari *the Way of Coping Questionnaire* dari Lazarus (1992) dan revisi *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) dari Lembaga Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Adapun hasil penelitiannya yaitu adanya pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi dengan nilai $F = 11.192$ $p < 0.01$. Sumbangan regulasi emosi terhadap *coping* penyelesaian studi sebesar 14.9% sedangkan sisanya 85.1 % dipengaruhi oleh faktor lain ($R Square = 0.149$) serta hasil analisis regresi uji t yaitu sebesar ($t = 3.345$, $p < 0.01$). Jadi, ketika mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi dengan baik, maka ia menunjukkan upaya penataan diri secara kognitif dan perilaku yang lebih terarah, sehingga secara signifikan dapat memengaruhi penyelesaian studinya.²⁶ Adapun perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel terikat, tempat, dan responden penelitian. Penelitian akan dilaksanakan di UIN Antasari Banjarmasin dengan kriteria responden yaitu mahasiswa perantau. Peneliti juga menggunakan stres akademik sebagai variabel terikat dan adanya kelekatan teman sebaya sebagai

²⁶ Amanah Anwar, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Coping Penyelesaian Studi Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 16, no. 2 (2018): 56.

variabel moderator. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan *coping* penyelesaian studi sebagai variabel yang dipengaruhi oleh regulasi emosi.

2. Penelitian oleh Mirna Purwati & Amalia Rahmandani yang terbit pada tahun 2018 dengan Vol. 7 No. 2 Hal. 28-39 di Jurnal Empati yang berjudul **“Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perancangan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang”**. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik serta mengetahui besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kelekatan pada teman sebaya terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek yaitu mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro sebanyak 190 orang dengan menggunakan teknik *stratified cluster random sampling*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan Skala Stres Akademik (28 aitem, $\alpha = 0.854$) dan Skala Kelekatan pada Teman Sebaya (41 aitem, $\alpha = 0.929$). Dari penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = -0,402$; $p < 0.05$). Tanda negatif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kelekatan pada teman sebaya maka stres akademik rendah, sebaliknya jika kelekatan pada teman sebaya rendah maka stres akademik semakin tinggi. Sumbangan efektif kelekatan

pada teman sebaya sebesar 16,1% pada variabel stres akademik dan 83,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.²⁷ Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel bebas yaitu “Kelekatan Teman Sebaya” yang akan dijadikan peneliti sebagai variabel moderator yang nantinya akan memperkuat atau memperlemah pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

3. Penelitian oleh Tamara Sindy Pratama & Titin Suprihatin pada tahun 2022 yang terbit di Jurnal Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unisula (KIMU) 7 dengan ISSN. 2809-3003 Hal. 456-467 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini berjudul **“Hubungan antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang dilakukan pada 195 Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISULA Angkatan 2018-2020 dengan pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu Skala Stres Akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.938. Skala Efikasi Diri terdiri dari 35 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.896. Skala Regulasi Emosi yang terdiri dari 16 aitem dengan koefisien reliabilitas

²⁷ Mirna Purwati dan Amalia Rahmandani, “Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang,” *Jurnal Empati* 7, no. April (2018): 28–39.

0.734. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi dan parsial, yang mana analisis pertama menunjukkan koefisien $R = 0.690$ dan $F = 87.219$ serta signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tergolong signifikan dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi. Hasil analisis kedua dengan koefisien $r_{x1y} = (-0.173)$ dengan taraf signifikan 0.016 ($p < 0.05$) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan pada variabel efikasi diri terhadap stres akademik. Analisis hipotesis ketiga adalah koefisien $r_{z2y} = (-0.443)$ dengan taraf signifikan 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang antara regulasi emosi dengan stres akademik. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. Berdasarkan hasil koefisien determinasi R-square sebesar $0,476$ menjelaskan sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar $47,6\%$. Adapun efikasi diri dan stres akademik memiliki hubungan negatif dengan taraf signifikansi $0,016$. Variabel regulasi emosi juga memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik dengan taraf signifikansi $0,000$.²⁸ Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu efikasi diri dan regulasi emosi, sedangkan untuk penelitian selanjutnya adalah regulasi

²⁸ Tamara Sindy dan Pratama dan Titin Suprihatin, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 7, 2022, 456–67.

emosi dan kelekatan teman sebaya sebagai variabel moderator. Subjek pun akan terfokus pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

4. Penelitian oleh Theresia Syarli Nurfitriani & A. Setyandari pada tahun 2022 dengan Vol. 4 No. 1 Hal. 1-11 yang terbit pada *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development* yang berjudul **“Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta”**. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran tentang kemampuan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *likert* yang mana skala stres regulasi diri dalam belajar mengacu pada teori Zimmerman dan Schunk serta skala stres akademik yang diadaptasi dari skala Bedewy dan Gabriel tahun 2015. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari KMPKS (Keluarga Mahasiswa/Pelajar Katolik dari Sumatera bagian Selatan) yang sedang menempuh perkuliahan di Yogyakarta berjumlah 50 orang. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Hasil uji normalitas diperoleh taraf signifikan sebesar $0.896 > 0.05$ yang mana menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Kemudian pengujian hipotesis dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.389$ dengan $p = 0.000$. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki arah hubungan yang berlawanan dengan stres akademik dan memiliki tingkat korelasi yang cukup kuat. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan

regulasi diri dalam belajar yang tinggi, maka stres akademik yang dialami mahasiswa akan rendah. Begitu pun sebaliknya, jika regulasi diri dalam belajar itu rendah, maka stres akademik akan tinggi. Mahasiswa yang berhasil melakukan pengaturan diri yang baik pada belajarnya, maka ia akan berhasil memenuhi tuntutan akademik yang dihadapinya.²⁹ Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas, yang mana peneliti memakai regulasi emosi sebagai variabel yang mempengaruhi stres akademik. Penelitian yang akan dilakukan lebih memfokuskan bagaimana pengelolaan emosi dapat menjadi jalan keberhasilan yang dilakukan mahasiswa dalam pemenuhan tuntutan akademik yang dihadapi.

5. Penelitian oleh Audry Aulya, Hairani Lubis, & Miranti Rasyid yang diterbitkan pada tahun 2022 dengan Vol. 10 No. 2 Hal. 307-319 pada Psikoborneo yang berjudul **“Pengaruh Kerinduan Rumah dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Stres Akademik”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa sekolah berasrama X di kota Samarinda. Metode penelitiannya menggunakan metode kuantitatif dengan statistik deskriptif. Subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 170 orang siswa asrama di sekolah X Kota Samarinda serta memiliki tingkat stres yang sedang sampai tinggi. Pengumpulan data menggunakan skala stres

²⁹ Theresia Syarli Nurfitriani dan A Setyandari, “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta,” *Journal of Counseling and Personal Development* 4, no. 1 (2022): 1–11.

akademik dengan nilai reliabilitas sebesar 0.824, skala kerinduan akan rumah dengan nilai reliabilitas sebesar 0.916, serta skala kelekatan teman sebaya dengan nilai reliabilitas sebesar 0.858. Teknik analisis data menggunakan analisis linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $F_{hitung} 17.989 > F_{tabel} 3.05$ serta nilai $p = 0.034$. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya terhadap stres akademik pada siswa sekolah berasrama X di kota Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak. Kontribusi (R^2) sebesar 0.312, artinya bahwa 31.2 persen dari faktor terjadinya stres akademik dapat dijelaskan oleh kerinduan akan rumah dan kelekatan teman sebaya.³⁰ Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel bebas yang digunakan dan subjek penelitian. Subjek merupakan mahasiswa perantau UIN Antasari Banjarmasin, kemudian untuk variabel kelekatan teman sebaya yang dijadikan sebagai variabel moderator.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah diuraikan, maka dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yang terletak pada variabel moderator dan populasi. Pada populasi, peneliti berfokus pada mahasiswa perantau di UIN Antasari yang menghadapi tantangan akademik. Kemudian kelekatan teman sebaya juga dijadikan sebagai variabel moderator pada penelitian ini untuk mengetahui perannya sebagai

³⁰ Aulya, Lubis, dan Rasyid, "Pengaruh Kerinduan Akan Rumah Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik."

variabel yang memperkuat atau melemahkan pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik.

G. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang masalah dan tinjauan literatur yang telah dibahas, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

Ho: Tidak terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

2. Ha: Terdapat peran kelekatan teman sebaya dalam memoderasi kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

Ho: Tidak terdapat peran kelekatan teman sebaya dalam memoderasi kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan tersusun dari lima bab dan masing-masing di dalam bab terdapat sub bab, yang akan diuraikan sebagai berikut.

1. Bab I, terdiri dari pendahuluan yang memuat Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Signifikansi Penelitian, Definisi Operasional, Penelitian Terdahulu, Hipotesis, dan Sistematika Penulisan

2. Bab II, berisikan kajian teori, yang memuat Pengertian, Faktor-faktor yang mempengaruhi, Aspek-aspek, dan Kerangka Pikir.
3. Bab III, berisi tentang Metode Penelitian, dalam bab ini memuat pembahasan mengenai metode penelitian yang terdiri dari: Pendekatan dan Jenis penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Desain Pengukuran, dan Analisis Data.
4. Bab IV yang memuat pemaparan hasil dan pembahasan yang terdapat analisis antara teori dan hasil penelitian yang telah didapatkan.
5. Bab V, terdiri dari simpulan dan rekomendasi penelitian.