

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin merupakan sebuah institusi pendidikan tinggi negeri yang dikelola oleh Kementerian Agama Republik Indonesia. Penelitian dilakukan di dua lokasi yaitu Kampus 1 UIN Antasari Banjarmasin yang bertempat di Jalan Jendral Ahmad Yani Km. 4,5 Kecamatan Banjarmasin Timur, Kelurahan Kebun Bunga, Kalimantan Selatan, 70235 dan Kampus 2 UIN Antasari yang bertempat di Jalan Pandaran, Guntung Manggis, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70732.

Sebelum berstatus sebagai universitas, kampus tersebut merupakan sebuah institut yang dikenal dengan nama IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Antasari berdiri pada 17 Mei 1962 dengan nama Universitas Islam Antasari (Unisan). Perubahan nama menjadi IAIN resmi diumumkan pada 20 November 1964. Kemudian seiring perjalanannya, perubahan status terjadi setelah dikeluarkannya Peraturan Presiden Nomor 36 Tahun 2017 mengenai Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin pada tanggal 3 April 2017, yang mana IAIN Antasari Banjarmasin bertransformasi menjadi UIN Antasari Banjarmasin. Seiring dengan peralihan status tersebut, berdirilah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Pada saat ini, UIN Antasari Banjarmasin menawarkan 40 program studi yang tersebar di

enam fakultas, di antaranya adalah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK), Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK), Fakultas Syariah (FS), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), serta Program Pascasarjana.<sup>1</sup>

Visi dan misi UIN Antasari Banjarmasin berguna untuk memberikan arah, panduan, dan motivasi bagi sivitas akademika. Visi UIN Antasari Banjarmasin adalah “Unggul dan Berakhlak”.

- a. **Universitas yang Unggul:** Menjadi lembaga pendidikan tinggi yang unggul, yakni istimewa dan menonjol dalam kajian keilmuan yang integratif antara ilmu-ilmu keislaman dan ilmu-ilmu modern, menghayati nilai-nilai kebangsaan, berbasis lokal dan berwawasan global di Kawasan Asia Tenggara pada tahun 2024.
- b. **Berakhlak:** Menjadi lembaga pendidikan tinggi yang menanamkan nilai-nilai luhur, akhlak mulia, sesuai dengan ajaran Islam. Budi luhur tersebut tercermin dalam sikap dan perilaku seseorang terhadap lingkungan, sesama manusia, Tuhan dan diri sendiri.

Adapun misi UIN Antasari Banjarmasin adalah

- a. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman interdisipliner yang memiliki keunggulan, kekhasan, dan berdaya saing internasional;
- b. Melaksanakan pendidikan akhlak dan spiritualitas Islam di lingkungan kampus secara komprehensif dan berkesinambungan;

---

<sup>1</sup> UIN Antasari, “Situs Resmi UIN Antasari Banjarmasin,” Diakses pada 12 Mei 2025, <https://www.uin-antasari.ac.id/sejarah/>.

- c. Melaksanakan penelitian yang memiliki manfaat bagi pengembangan keilmuan dan masyarakat;
- d. Melaksanakan dan mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis riset yang memiliki manfaat jangka panjang bagi masyarakat;
- e. Membangun kepercayaan dan kerja sama dengan Lembaga regional, nasional, dan internasional;
- f. Mengembangkan tata Kelola berdasarkan manajemen profesional dalam rangka mencapai kepuasan sivitas akademika dan stakeholder.<sup>2</sup>

Dalam pencapaian selama 60 tahun, dari 1964 sampai dengan 2025, IAIN/UIN Antasari Banjarmasin dipimpin oleh sejumlah rektor, di antaranya:

- a. Zafry Zamzam, B.A.
- b. Mastur Jahri, Lc., M.A.
- c. H. Muhammad Asy'ari, M.A.
- d. Dr. H. Alfani Daud, M.A.
- e. Drs. K.H. Asywadie Syukur, Lc.
- f. Dr. H. Kamrani Buseri, M.A.
- g. Dr. H. Akh. Fauzi Aseri, M.A.
- h. Dr. H. Mujiburrahman, M.A.
- i. Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd.<sup>3</sup>

Dengan perjalanan sejarah yang panjang, visi yang kokoh dan misi yang jelas, serta kepemimpinan rektor dari awal berdiri hingga saat ini, UIN Antasari telah menunjukkan perubahan yang signifikan dalam upayanya untuk menjadi

---

<sup>2</sup> UIN Antasari, "Situs Resmi UIN Antasari," Diakses pada 14 Mei 2025., <https://www.uin-antasari.ac.id/visi-misi-dan-filosofi-keilmuan/>.

<sup>3</sup> UIN Antasari, "Situs Resmi UIN Antasari Banjarmasin." Diakses pada 14 Mei 2025.

institusi pendidikan tinggi Islam yang unggul dalam bidang keilmuan dan berakhlak dalam karakter. Pada tahun 2018 hingga 2022, institusi ini telah membangun 10 gedung di Kampus 2 yang berada di Guntung Manggis, Banjarbaru. Sejak tahun 2022, UIN Antasari melaksanakan kegiatan perkuliahan di dua kampus. Institusi ini juga berhasil meraih akreditasi “Unggul” atau peringkat A, yang merupakan peringkat tertinggi yang diberikan oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) melalui Surat Keputusan Nomor 2103/SK/BAN-PT/Ak/PT/XI/2024, sebagai pengakuan atas pemenuhan standar mutu yang sangat baik.

Berdasarkan data terbaru tahun 2024, jumlah mahasiswa aktif di UIN Antasari Banjarmasin dari seluruh angkatan mencapai 8.873 orang. Dari jumlah tersebut, mahasiswa laki-laki berjumlah 3.414 orang, sedangkan mahasiswa perempuan berjumlah 5.459 orang. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa perempuan lebih dominan di lingkungan kampus ini.

Secara institusional, UIN Antasari Banjarmasin memiliki beberapa fakultas dengan jumlah mahasiswa aktif yang tersebar sebagai berikut.

**Tabel 4. 1**

*Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Antasari Banjarmasin Tahun Ajaran 2024/2025*

<b>No.</b>	<b>Fakultas</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>
1	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	3.612 Orang
2	Fakultas Syariah	1.423 Orang
3	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	1.329 Orang
4	Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1.188 Orang
5	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	1.321 Orang
<b>Total</b>		<b>8.873 Orang</b>

Jumlah ini mencerminkan distribusi mahasiswa yang cukup merata di setiap fakultas, dengan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebagai fakultas terbesar berdasarkan jumlah mahasiswanya.

## 2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin yang berasal dari luar Kalimantan Selatan. Peneliti membagikan skala regulasi emosi, stres akademik, dan kelekatan teman sebaya secara daring dan luring kepada mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik responden. Penyebaran skala penelitian dilakukan sejak tanggal 16 April – 14 Mei 2025 sehingga terhitung penyebaran skala dilakukan selama 1 bulan. Adapun durasi penelitian dilakukan selama 13 bulan yang dimulai dari 15 Juli 2024 – 30 September 2025. Tahapan penelitian digambarkan dalam tabel 4.2 sebagai berikut

**Tabel 4. 2**

### *Tahap Pelaksanaan Penelitian*

No	Hari/Tanggal	Pelaksanaan	Keterangan
1.	15 Juli – 20 Juli 2024	Studi pendahuluan dengan dilaksanakannya Pra-riset menggunakan skala penelitian	Melihat tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin
2.	21 Juli 2024	Wawancara untuk data pendukung latar belakang permasalahan	Pada 2 orang mahasiswi yang berasal dari luar Kalimantan Selatan
3.	23 Januari – 30 Januari 2025	Pengajuan surat <i>Expert Judgement</i> pada dosen	<i>Expert Judgement</i> skala modifikasi dilakukan oleh 3 dosen Psikologi Islam yaitu Bapak Musfichin, Ibu Aula, dan Ibu Kinanti
4.	25 Februari 2025	Pengurusan surat izin	Perizinan

LANJUTAN TABEL 4. 2

No	Hari/Tanggal	Pelaksanaan	Keterangan
		uji coba skala ke Universitas Lambung Mangkurat	
5.	28 Februari 2025	Uji coba skala stres akademik, regulasi emosi, dan kelekatan teman sebaya	Uji coba dilakukan pada 30 mahasiswa perantau di luar/selain dari UIN Antasari Banjarmasin
6.	25 Maret 2025	Uji validitas dan uji reliabilitas	<i>SPSS versi 30.0 for windows</i>
7.	16 April – 14 Mei 2025	Penyebaran skala stres akademik, regulasi emosi, dan kelekatan teman sebaya	Skala
8.	15 Mei -17 Mei 2025	Tabulasi dan pengolahan data	<i>Microsoft Excel</i>
9.	18 Mei – 25 Mei 2025	Analisis dan penarikan kesimpulan	<i>SPSS versi 30.0 for windows</i>

### 3. Hasil Uji Instrumen

#### a. Uji Validitas

Validitas merupakan uji coba pernyataan penelitian yang bertujuan untuk melihat sejauh mana pemahaman responden mengenai pernyataan yang akan diajukan oleh peneliti.<sup>4</sup> Suatu aitem dikatakan valid apabila dapat mengukur konsep atau konstruk yang ingin diukur secara akurat.

Peneliti melakukan uji coba (*try out*) terhadap skala stres akademik, regulasi emosi, dan kelekatan teman sebaya pada 30 orang mahasiswa perantau di Universitas Lambung Mangkurat. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program *software SPSS Statistic versi 30.0 for windows*. Terdapat total 99 butir aitem valid yang terbagi dalam 3 skala pengukuran, yaitu 48 butir untuk skala stres akademik, 18 butir untuk skala regulasi emosi, dan 33 butir untuk skala

<sup>4</sup> Sahir, *Metodologi Penelitian*.

kelekatan teman sebaya. Adapun pada skala stres akademik memiliki 6 aitem tidak valid, skala regulasi emosi memiliki 2 aitem tidak valid, dan skala kelekatan teman sebaya memiliki 3 aitem tidak valid. Namun, melihat banyaknya jumlah butir aitem secara keseluruhan, peneliti memangkas aitem dengan mengambil 2-3 butir aitem setiap indikator yang lebih tinggi validitasnya. Pemangkasan aitem dilakukan untuk mengurangi kompleksitas dan meningkatkan fokus pada indikator yang paling relevan. Setelah melewati pemangkasan aitem, maka jumlah butir aitem secara keseluruhan adalah 75 butir.

Keputusan dalam uji validitas didasarkan pada nilai  $r_{hitung}$ . Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ , maka pernyataan dianggap valid. Namun sebaliknya, jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka pernyataan dinyatakan tidak valid. Instrumen yang dikatakan valid jika hasil uji validitas uji coba (*try out*) skala memiliki nilai *Pearson Correlation*  $> r$  tabel (0.3494) serta tingkat signifikansi dari masing-masing aitem pernyataan terhadap skor total  $< 0.05$ . Aitem yang memiliki nilai di bawah ambang batas validitas akan dieliminasi karena tidak layak untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

### **1) Skala Stres Akademik**

Skala stres akademik dalam penelitian ini terdiri dari 4 aspek yang dijelaskan oleh Robotham meliputi aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku. Aitem total yang telah dimodifikasi berjumlah 54 butir pernyataan yang kemudian diuji melalui proses uji validitas. Berikut adalah *blueprint* skala stres akademik sebelum uji coba:

**Tabel 4. 3***Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba (Try Out)*

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Kognitif	Sering merasa kebingungan	4, 14, 34	1, 24
		Tidak mampu mengelola tugas dengan maksimal	3, 35	37
		Mudah lupa	26, 36	38, 40
		Sulit konsentrasi	8, 39	5, 10
2	Afektif	Cemas	13, 41	45
		Percaya diri yang rendah	15, 20, 30	7
		Mudah stres	6, 17	46
		Sedih	22, 31	47
3	Fisiologis	Gemetar	9, 27	48
		Sakit kepala	18, 23	49
		Sakit perut	19	50, 52
		Jantung berdebar-debar	28, 42	51
4	Perilaku	Menarik diri dari lingkungan sosial	29	11, 12, 25
		Mudah terkejut	32, 43	53
		Menyalahkan orang lain	33, 44	16
		Bersikap aneh	2	21, 54
Total			31	23

Uji coba instrumen penelitian dilakukan pada 30 orang mahasiswa perantau di Universitas Lambung Mangkurat untuk menguji validitas dan reliabilitas skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian. Pemeriksaan terhadap validitas aitem dilakukan dengan membandingkan nilai *r hitung* hasil uji dari program SPSS dengan nilai *r tabel* sebesar 0,3494. Suatu aitem dinyatakan valid jika memenuhi kriteria  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Dengan demikian, aitem-aitem yang memiliki nilai *r hitung* lebih besar dari 0,3494 dianggap valid dan dapat



digunakan dalam penelitian. Adapun hasil uji validitas dari skala stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 4**

*Blueprint Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem			
			Favorable		Unfavorable	
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid
1	Kognitif	Sering merasa kebingungan	4, 14, 34	-	1	24
		Tidak mampu mengelola tugas dengan maksimal	35	3	37	-
		Mudah lupa	26, 36	-	38, 40	-
		Sulit konsentrasi	8, 39	-	5, 10	-
2	Afektif	Cemas	13, 41	-	45	-
		Percaya diri yang rendah	15, 20, 30	-	7	-
		Mudah stres	6, 17	-	46	-
		Sedih	22, 31	-	47	-
3	Fisiologis	Gemetar	9, 27	-	48	-
		Sakit kepala	18, 23	-	49	-
		Sakit perut	19	-	50, 52	-
		Jantung berdebar-debar	28, 42	-	51	-
4	Perilaku	Menarik diri dari lingkungan sosial	29	-	11, 12	25
		Mudah terkejut	43	32	53	-
		Menyalahkan orang lain	33, 44	-	-	16
		Bersikap aneh		2	21, 54	-
Total			28	3	20	3
			54			

Dari hasil uji validitas yang tersaji pada tabel 4. 4, terdapat 48 aitem valid dengan koefisien korelasi item-total bervariasi antara 0.339 hingga 0.867 yang

siap digunakan dalam pengumpulan data tahap selanjutnya. Sementara itu, 6 aitem yang tidak valid harus digugurkan karena tidak akurat dalam mengukur konstruk.

Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan sebanyak 35 aitem pernyataan yang memiliki nilai validitas (*r hitung*) tertinggi pada masing-masing indikator. Pemangkasan aitem dilakukan untuk mengurangi kompleksitas instrumen dan meningkatkan fokus pengukuran terhadap indikator yang paling relevan. Proses seleksi dilakukan dengan cara membandingkan nilai *r hitung* antar aitem dalam setiap indikator, di mana aitem dengan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan aitem lainnya dalam indikator yang sama akan digugurkan. Peneliti mempertahankan 2 hingga 3 aitem yang mewakili setiap indikatornya.

**Tabel 4. 5**

*Blueprint Skala Stres Akademik Sesudah dilakukan Pemangkasan*

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Kognitif	Sering merasa kebingungan	3	1
		Tidak mampu mengelola tugas dengan maksimal	21	23
		Mudah lupa	15, 22	26
		Sulit konsentrasi	5, 27	6
2	Afektif	Cemas	8, 28	33
		Percaya diri yang rendah	12, 19	-
		Mudah stres	4, 9	-
		Sedih	14	34
3	Fisiologis	Gemetar	17	35
		Sakit kepala	10	16
		Sakit perut	11	24
		Jantung berdebar-debar	29	25
4	Perilaku	Menarik diri dari lingkungan sosial	18	7
		Mudah terkejut	30	32
		Menyalahkan orang lain	20, 31	-
		Bersikap aneh	-	13, 2
Total			21	14
			35	

## 2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi dalam penelitian ini terdiri dari 3 aspek yang dijelaskan oleh Gross dan Thompson meliputi *emotion monitoring* (memonitori emosi), *emotion evaluating* (mengevaluasi emosi), dan *emotions modification* (memodifikasi emosi). Aitem total yang telah dimodifikasi berjumlah 20 butir pernyataan yang kemudian diuji melalui proses uji validitas. Berikut adalah *blueprint* skala regulasi emosi sebelum dilakukan uji coba:

**Tabel 4. 6**

*Blueprint Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem			
			Favorable		Unfavorable	
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid
1	Kemampuan Memonitor Emosi	Memahami dan menyadari apa yang sedang dirasakan	1	5	2, 3, 9	-
2	Kemampuan Mengevaluasi Emosi	Mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik sehingga dapat bertindak positif	6, 17, 20	4	7, 11, 14, 15, 19	-
3	Kemampuan Memodifikasi Emosi	Kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi permasalahan	10	-	12, 16	-
		Upaya individu untuk bangkit dari hambatan agar kehidupan menjadi lebih baik	8, 13	-	18	-
Total			8	2	11	-
			20			

Uji coba instrumen dilakukan pada 30 orang mahasiswa perantau di Universitas Lambung Mangkurat untuk menguji validitas dan reliabilitas skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian. Pemeriksaan terhadap validitas aitem dilakukan dengan membandingkan nilai *r hitung* hasil uji dari program SPSS dengan nilai *r tabel* sebesar 0,3494. Suatu aitem dinyatakan valid jika memenuhi kriteria  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ . Dengan demikian, aitem-aitem yang memiliki nilai *r hitung* lebih besar dari 0,3494 dianggap valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Adapun hasil uji validitas dari skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 7**

*Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Kemampuan Memonitor Emosi	Memahami dan menyadari apa yang sedang dirasakan	1, 5	2, 3, 9
2	Kemampuan Mengevaluasi Emosi	Mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik sehingga dapat bertindak positif	5, 6, 17	4, 7, 11, 14, 15
LANJUTAN TABEL 4. 7				
3	Kemampuan Memodifikasi Emosi	Kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi permasalahan	10	12, 16
		Upaya individu untuk bangkit dari hambatan agar kehidupan menjadi lebih baik	8, 13	18
Total			9	11

Dari hasil uji validitas yang disajikan pada tabel 4. 7, terdapat 18 aitem valid dengan koefisien korelasi item-total bervariasi antara 0.525 hingga 0.824 yang siap digunakan dalam pengumpulan data tahap selanjutnya. Sementara itu, 2 aitem yang tidak valid harus digugurkan karena tidak akurat dalam mengukur konstruk.

### 3) Skala Kelekatan Teman Sebaya

Kelekatan teman sebaya pada penelitian ini diukur dengan menggunakan alat ukur *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden & Greenberg dan telah diadaptasi oleh Fachriza Mahdiyatul Husna pada tahun 2020. Skala yang diadaptasi tersebut sudah melalui proses modifikasi oleh peneliti. Adapun aitem total yang telah dimodifikasi berjumlah 36 butir pernyataan yang kemudian diuji melalui proses uji validitas. Berikut adalah *blueprint* skala kelekatan teman sebaya sebelum uji coba:

**Tabel 4. 8**

*Blueprint Skala Kelekatan Teman Sebaya Sebelum Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Rasa Percaya ( <i>trust</i> )	Adanya hubungan responsif dan positif dengan teman sebaya	6, 12, 21	26
		Teman sebaya mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan	14, 15	27
		Adanya rasa aman, yakin, dan nyaman individu terhadap teman sebaya	8, 13, 19, 20	5, 28
2	Komunikasi	Kemampuan berbagi atau mengutarakan permasalahan yang dihadapi	1, 24	29
		Responsivitas teman sebaya	2, 3, 17, 25	30
		Prediktabilitas teman sebaya	7	31
		Konsistensi teman sebaya	16, 32	35

LANJUTAN TABEL 4. 8

3	Alienasi (Keterasingan)	Individu merasa ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya	11, 23	33
		Terjalin hubungan emosional yang lemah antara individu dengan teman sebaya	4, 9, 10, 18, 22	34, 36
	Total		25	11

Uji coba instrumen dilakukan pada 30 orang mahasiswa perantau di Universitas Lambung Mangkurat untuk menguji validitas dan reliabilitas skala kelekatan teman sebaya yang digunakan dalam penelitian. Pemeriksaan terhadap validitas aitem dilakukan dengan membandingkan nilai *r hitung* hasil uji dari program SPSS dengan nilai *r tabel* sebesar 0,3494. Suatu aitem dinyatakan valid jika memenuhi kriteria  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Dengan demikian, aitem-aitem yang memiliki nilai *r hitung* lebih besar dari 0,3494 dianggap valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Adapun hasil uji validitas dari skala kelekatan teman sebaya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. 9**

*Blueprint Skala Kelekatan Teman Sebaya Setelah Uji Coba*

No	Aspek	Indikator	Aitem			
			Favorable		Unfavorable	
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid
1	Rasa Percaya ( <i>trust</i> )	Adanya hubungan responsif dan positif dengan teman sebaya	6, 12, 21	-	26	-
		Teman sebaya mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan	14, 15	-	27	-
		Adanya rasa aman, yakin, dan nyaman individu terhadap teman sebaya	8, 13, 19, 20	-	5, 28	-

LANJUTAN TABEL 4. 9

No	Aspek	Indikator	Aitem			
			Favorable		Unfavorable	
			Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid
2	Komunikasi	Kemampuan berbagi atau mengutarakan permasalahan yang dihadapi	24	1	29	-
		Responsivitas teman sebaya	2, 3, 17, 25	-	30	-
		Prediktabilitas teman sebaya	7	-	31	-
		Konsistensi teman sebaya	16, 32	-	35	-
3	Alienasi (Keterasingan)	Individu merasa ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya	11, 23	-	33	-
		Terjalin hubungan emosional yang lemah antara individu dengan teman sebaya	4, 10, 18	9, 22	34, 36	-
Total			22	3	11	-
			36			

Dari hasil uji validitas pada tabel 4. 9, terdapat 33 aitem valid dengan koefisien korelasi item-total bervariasi antara 0.447 hingga 0.889 yang siap digunakan dalam pengumpulan data tahap selanjutnya. Sementara itu, 3 aitem yang tidak valid harus digugurkan karena tidak akurat dalam mengukur konstruk.

Namun, peneliti hanya memakai 22 aitem pernyataan yang memiliki nilai validitas lebih tinggi dalam setiap indikator. Pemangkasan aitem dilakukan untuk mengurangi kompleksitas instrumen dan meningkatkan fokus pengukuran terhadap indikator yang paling relevan. Proses seleksi dilakukan dengan cara membandingkan nilai *r hitung* antar aitem dalam setiap indikator, di mana aitem dengan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan aitem lainnya dalam

indikator yang sama akan digugurkan. Peneliti mempertahankan 2 hingga 3 aitem yang mewakili setiap indikatornya.

**Tabel 4. 10**

*Blueprint Skala Kelekatan Teman Sebaya Sesudah dilakukan Pemangkasan*

No	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1	Rasa Percaya ( <i>trust</i> )	Adanya hubungan responsif dan positif dengan teman sebaya	5, 14	-
		Teman sebaya mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan	7, 8	-
		Adanya rasa aman, yakin, dan nyaman individu terhadap teman sebaya	6, 13	17
2	Komunikasi	Kemampuan berbagi atau mengutarakan permasalahan yang dihadapi	16	18
		Responsivitas teman sebaya	1, 11	19
		Prediktabilitas teman sebaya	2	20
		Konsistensi teman sebaya	10, 21	-
3	Alienasi (Keterasingan)	Individu merasa ditolak atau diabaikan oleh teman sebayanya	4, 15	22
		Terjalin hubungan emosional yang lemah antara individu dengan teman sebaya	3, 12	9
Total			22	

#### **b. Uji Reliabilitas**

Pada uji reliabilitas, aitem yang akan diuji dalam instrumen penelitian adalah aitem yang sudah dinyatakan valid. Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan sebuah alat ukur dapat memberi hasil yang sama dan konsisten jika diukur di waktu yang berbeda. Skala dikatakan reliabel ketika nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0.6.<sup>5</sup> Ketika alat ukur tersebut reliabel, maka hal tersebut

<sup>5</sup> Jannah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.



membuktikan bahwa alat ukur tersebut dapat dipercaya. Berikut adalah hasil uji reliabilitas menggunakan program *software SPSS*.

**Tabel 4. 11**

*Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik, Regulasi Emosi, dan Kelekatan Teman Sebaya*

<b>Skala</b>	<b>Jumlah Aitem</b>	<b><i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b>Keterangan</b>
Stres Akademik	48	0.941	Sangat Reliabel
Regulasi Emosi	18	0.904	Sangat Reliabel
Kelekatan Teman Sebaya	33	0.955	Sangat Reliabel

Berdasarkan kriteria penilaian yang mana jika nilai *Alpha Cronbach*  $> 0.6$  maka ketiga instrumen penelitian dapat dikategorikan “Sangat Reliabel”. Pada skala stres akademik saat uji coba skala adalah 0.941 yang terdiri dari 48 aitem valid, nilai *Alpha Cronbach* pada skala regulasi emosi sebesar 0.904 dengan 18 aitem valid, serta *Alpha Cronbach* pada skala kelekatan teman sebaya bernilai sebesar 0.955 dengan 33 aitem valid. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga skala dikatakan reliabel karena bernilai  $> 0.6$ .

#### **4. Gambaran Responden Penelitian**

Responden pada penelitian ini berjumlah 408 orang mahasiswa yang sedang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin dan berstatus aktif pada jenjang Strata 1 (S1). Data mahasiswa perantau yang diambil sebagai data penelitian dan di analisis ialah mahasiswa yang berasal dari luar Kalimantan Selatan dan tinggal sendiri tanpa orang tua di kos/kontrakan. Responden dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, usia, semester, fakultas, dan asal daerah. Berikut merupakan gambaran responden penelitian.

### a. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Untuk mengetahui gambaran dasar responden penelitian ini, maka dilakukan identifikasi karakteristik demografis, salah satunya berdasarkan jenis kelamin. Diagram 4. 1 berikut menampilkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

**Diagram 4. 1**

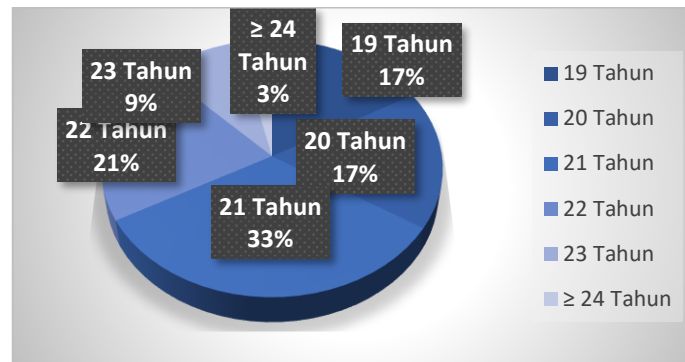
*Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*



Berdasarkan data yang disajikan dalam diagram 4. 1, jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan adalah 271 orang yang mewakili 66% dari total keseluruhan responden penelitian. Sedangkan jumlah responden penelitian yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 107 orang atau mewakili 34% dari total responden.

### b. Responden Berdasarkan Usia

Selain jenis kelamin, karakteristik responden juga dilihat berdasarkan rentang usia. Diagram 4. 2 berikut menyajikan distribusi responden berdasarkan kelompok usia.

**Diagram 4. 2***Responden Berdasarkan Usia*

Dalam diagram 4. 2, usia responden penelitian menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah 21 tahun yaitu 131 orang yang mewakili 33% dari total keseluruhan responden penelitian. Adapun responden yang berusia 22 tahun ada 82 orang (21%), usia 20 tahun berjumlah 69 orang (17%), usia 19 tahun berjumlah 66 orang (17%), usia 23 tahun berjumlah 35 orang (9%), dan  $\geq 24$  tahun berjumlah 14 orang (3%).

### c. Responden Berdasarkan Semester

Untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai profil responden, data juga dianalisis berdasarkan kelompok semester. Diagram 4. 3 menunjukkan sebaran responden berdasarkan semester.

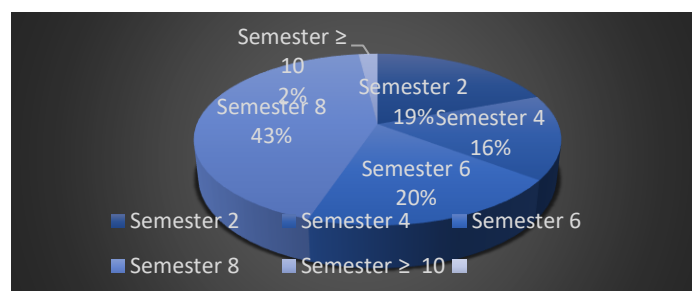
**Diagram 4. 3***Responden Berdasarkan Semester*

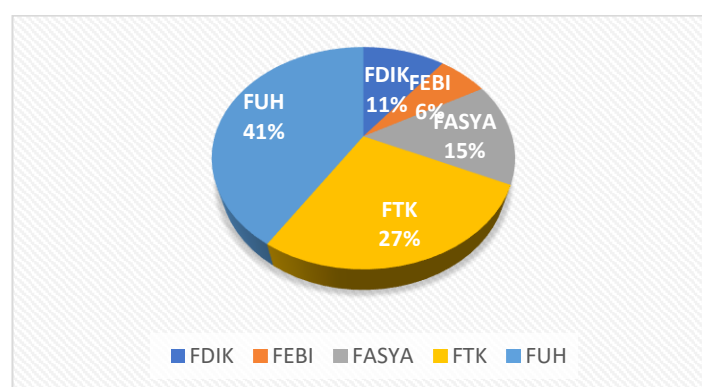
Diagram 4. 3 menunjukkan bahwa responden penelitian ini merupakan mahasiswa/i aktif di UIN Antasari Banjarmasin yang tersebar dari semester 2 hingga semester 12. Adapun responden paling sedikit adalah mahasiswa/i semester  $\geq 10$  yang berjumlah 8 orang yang mewakili 2% dari total keseluruhan responden. Sedangkan responden penelitian yang paling banyak adalah mahasiswa/i semester 8 yang berjumlah 175 orang dan mewakili 43% dari keseluruhan responden. Kemudian mahasiswa/i semester 6 berjumlah 81 orang (20%), mahasiswa/i semester 4 berjumlah 65 orang (16%), dan mahasiswa/i semester 2 yang berjumlah 79 (19%).

#### **d. Responden Berdasarkan Fakultas**

Identifikasi kelompok berdasarkan fakultas dilakukan untuk mengetahui asal fakultas responden dalam penelitian ini. Diagram 4. 4 berikut menampilkan hasil pengelompokkan responden berdasarkan fakultas.

**Diagram 4. 4**

*Responden Berdasarkan Fakultas*



Sajian diagram 4. 4 menunjukkan distribusi responden berdasarkan fakultas mahasiswa/i. Mayoritas responden penelitian berasal dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan persentase 41% atau sebanyak 167 orang,

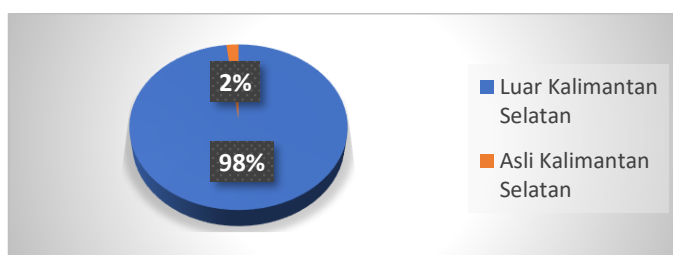
Fakultas Tarbiyah Keguruan yang berjumlah 111 orang (27%), Fakultas Syariah dengan jumlah 61 orang (15%), Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebanyak 43 orang (11%), serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 26 orang (6%) yang dapat dilihat bahwa fakultas ini memiliki responden penelitian paling sedikit.

#### e. Responden Berdasarkan Asal Daerah

Analisis dilanjutkan dengan memetakan asal daerah responden penelitian. Adapun rincian responden berdasarkan asal daerah ditampilkan pada diagram 4. 5.

**Diagram 4. 5**

*Berdasarkan Asal Daerah*



Berdasarkan sajian diagram 4. 5, dapat dilihat bahwa responden yang berasal dari luar Kalimantan memiliki persentase sebesar 98% atau 400 orang dari total keseluruhan 408 responden, sedangkan 8 lainnya berasal dari Kalimantan Selatan. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang memenuhi kriteria penelitian dan dapat dianalisis berjumlah 400 orang dan 8 lainnya harus digugurkan. Berikut adalah tabel sebaran responden berdasarkan asal daerah.

**Tabel 4. 12**

*Sebaran Responden Berdasarkan Asal Daerah*

No	Asal Daerah	FTK	FUH	FS	FEBI	FDIK	Total
1.	Kalimantan Tengah	80	110	47	17	26	280
2.	Kalimantan Timur	27	41	9	6	12	95

LANJUTAN TABEL 4. 12

No	Asal Daerah	FTK	FUH	FS	FEBI	FDIK	Total
3.	Kalimantan Barat	-	-	-	-	1	1
4.	Malaysia	-	8	1	-	2	11
5.	Jawa Timur	-	1	-	1	-	2
6.	Sulawesi Tengah	1	-	-	1	1	3
7.	Jawa Tengah	-	-	-	1	1	2
8.	Sulawesi Barat	1	-	-	-	-	1
9.	Jawa Barat	-	1	-	-	-	1
10.	Sulawesi Selatan	-	3	-	-	-	3
11.	Sumatera Selatan	-	1	-	-	-	1
<b>Total</b>		109	165	57	26	43	400

Dari sebaran data pada tabel 4. 12, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin berasal dari Kalimantan Tengah dengan jumlah responden sebanyak 280 orang. Adapun mahasiswa yang berasal dari Kalimantan Timur sebanyak 95 orang dan Kalimantan Barat hanya 1 orang. Adapun mahasiswa yang berasal dari luar pulau Kalimantan sebanyak 13 orang, sisanya berasal dari Malaysia sebanyak 11 orang.

### 5. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengolah data dengan cara memaparkan hasil data yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang sebenarnya, tanpa bertujuan untuk menyimpulkan dan menggeneralisasikannya. Dalam analisis deskriptif menggunakan tabel sebagai bentuk penyajian data.<sup>6</sup> Berikut adalah hasil *descriptive statistics* menggunakan bantuan SPSS *for windows*.

---

<sup>6</sup> Muslich Anshori dan Sri Iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2009).

**Tabel 4. 13***Hasil Uji Descriptive Statistics*

<i>Descriptive Statistics</i>					
<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Stres Akademik	400	35	140	87.5	17.5
Regulasi Emosi	400	18	72	45	9
Kelekatan Teman Sebaya	400	22	88	55	11

Sajian tabel 4. 13 menunjukkan nilai rata-rata (*mean*), nilai skor terendah (minimum), nilai skor tertinggi (maksimum), dan nilai standar deviasi. Hasil dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres akademik responden ada di angka 87.5 dengan nilai standar deviasi sebesar 17.5. Nilai tertinggi pada stres akademik berada di angka 140, sedangkan nilai terendah yaitu sebesar 35. Adapun pada variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata di angka 45 dengan nilai standar deviasi sebesar 9. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa nilai tertinggi variabel regulasi emosi berada di angka 72 dan nilai terendah yaitu 18. Kemudian, variabel moderator yaitu kelekatan teman sebaya memiliki nilai rata-rata sebesar 55 dengan standar deviasi sebesar 11. Adapun nilai tertinggi dari variabel tersebut berada di angka 88 dan nilai terendah di angka 22.

Kemudian dilakukan pengelompokan kategori untuk setiap variabel dengan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi data ini didasarkan pada norma skala, yang mana nilai rentang harus dihitung dengan cara mengurangkan skor maksimum dan minimum dan kemudian dibagi dengan jumlah kategori. Lalu ketika nilai rentang diperoleh, nilai tersebut akan digunakan

sebagai interval dalam perhitungan kategorisasi data.<sup>7</sup> Berikut adalah hasil pengelompokan kategorisasi data pada setiap variabel berdasarkan norma skala.

#### a. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Setelah dilakukan penghitungan kategorisasi, berikut adalah hasil pengelompokan yang dilakukan pada variabel stres akademik.

**Tabel 4. 14**

*Kategorisasi Stres Akademik*

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tinggi	105 - 140	4	1%
Sedang	70 - 104	326	82%
Rendah	35 - 69	70	17%
<b>Jumlah</b>		<b>400</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan penyajian tabel 4. 14 tentang kategorisasi variabel stres akademik, diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin kategori stres akademik lebih dominan pada tingkat sedang yaitu sebanyak 326 orang (82%) responden penelitian dari total 400 responden. Sedangkan kategori stres akademik tingkat tinggi sebanyak 4 orang (1%). Sementara itu, 70 orang (17%) mahasiswa lainnya berada dalam kategori stres akademik tingkat rendah.

Adapun sebaran kategorisasi stres akademik berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas dan semester adalah sebagai berikut.

---

<sup>7</sup> Saifuddin Azwar, "Kelompok Subjek Ini Memiliki Harga Diri Yang Rendah"; Kok, Tahu...?," *Buletin Psikologi* 1, no. 2 (1993): 13–17, <https://doi.org/10.22146/bpsi.13160>.



**Tabel 4. 15***Sebaran Kategorisasi Stres Akademik*

Tingkatan		Kategorisasi		
		Tinggi	Sedang	Rendah
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	101	33
	Perempuan	4	225	37
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>326</b>	<b>70</b>
Usia	< 19 – 20 tahun	2	115	26
	21 – 22 tahun	2	171	35
	23 – 24 tahun	0	40	9
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>326</b>	<b>70</b>
Fakultas	FTK	1	97	12
	FS	1	39	17
	FUH	2	135	28
	FDIK	0	35	7
	FEBI	0	20	6
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>326</b>	<b>70</b>
Semester	2	1	64	12
	4	1	53	10
	6	0	67	13
	8	2	136	33
	> 10	0	6	2
<b>Total</b>		<b>4</b>	<b>326</b>	<b>70</b>

Berdasarkan analisis deskriptif, sebagian besar mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin mengalami stres akademik pada kategori tingkat sedang. Ditinjau dari jenis kelamin, stres sedang paling banyak dialami oleh perempuan. Sementara berdasarkan usia, kelompok 21-22 tahun menjadi usia yang paling dominan dalam kategori stres sedang dan tinggi. Adapun dari segi fakultas, mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) memiliki jumlah stres sedang tertinggi, diikuti oleh Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK). Sementara berdasarkan semester, stres sedang paling banyak terjadi pada mahasiswa semester 8, yang mana diduga berkaitan dengan beban akademik akhir seperti skripsi.

### b. Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

Pada tahap selanjutnya, dilakukan kategorisasi pada variabel regulasi emosi yang ditampilkan pada tabel 4. 16 sebagai berikut.

**Tabel 4. 16**

*Kategorisasi Regulasi Emosi*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	54 - 72	103	26%
Sedang	36 - 53	282	71%
Rendah	18 - 35	15	4%
<b>Jumlah</b>		<b>400</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kategorisasi variabel regulasi emosi pada tabel 4. 16, hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi emosi tingkat sedang yakni 282 orang (71%), lalu diiringi dengan 103 (26%) orang berada di kategori tingkat regulasi emosi yang tinggi, dan 15 orang (4%) menempati kategori tingkat rendah.

Adapun sebaran kategorisasi regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas dan semester adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 17**

*Sebaran Kategorisasi Regulasi Emosi*

Tingkatan		Kategorisasi		
		Tinggi	Sedang	Rendah
Jenis Kelamin	Laki-laki	51	79	4
	Perempuan	52	203	11
<b>Total</b>		<b>103</b>	<b>282</b>	<b>15</b>
Usia	< 19 – 20 tahun	39	101	3
	21 – 22 tahun	53	145	10
	23 – 24 tahun	11	36	2
<b>Total</b>		<b>103</b>	<b>282</b>	<b>15</b>
Fakultas	FTK	22	81	7
	FS	21	35	1
	FUH	45	118	2
	FDIK	10	29	3

LANJUTAN TABEL 4. 17

	FEBI	5	19	2
<b>Total</b>		<b>103</b>	<b>282</b>	<b>15</b>
Semester	2	21	53	3
	4	14	49	1
	6	19	57	4
	8	47	117	7
	> 10	2	6	0
<b>Total</b>		<b>103</b>	<b>282</b>	<b>15</b>

Berdasarkan data deskriptif, mayoritas mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang. Ditinjau dari jenis kelamin, perempuan lebih banyak berada pada kategori sedang dibandingkan laki-laki. Sedangkan dari sisi usia, kelompok 21-22 tahun mendominasi kategori regulasi emosi tingkat sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi emosional mereka cukup baik di usia pertengahan memasuki masa perkuliahan.

Sementara berdasarkan fakultas, FUH menjadi fakultas yang memiliki jumlah regulasi emosi tingkat tinggi dan sedang paling besar. Kemudian, mahasiswa semester 8 memiliki jumlah tertinggi dalam kategori regulasi emosi tingkat tinggi dan sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun berada pada masa akademik paling menekan, sebagian besar mahasiswa mampu mengelola emosinya secara adaptif.

### c. Kategorisasi Variabel Kelekatan Teman Sebaya

Untuk mengetahui gambaran tingkat kelekatan teman sebaya secara lebih jelas, dilakukan kategorisasi berdasarkan norma skala. Hasil pengelompokan disajikan pada tabel 4. 18 sebagai berikut.

**Tabel 4. 18***Kategorisasi Kelekatan Teman Sebaya*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	66 - 88	137	34%
Sedang	44 - 65	260	65%
Rendah	22 - 43	3	1%
<b>Jumlah</b>		<b>400</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan sajian tabel 4. 18, dapat dilihat bahwa mahasiswa perantau yang menjadi responden paling banyak memiliki kelekatan teman sebaya tingkat sedang yakni sejumlah 260 orang (65%). Kemudian diurut kedua, 137 orang (34%) berada di kategorisasi kelekatan teman sebaya tingkat tinggi. Adapun yang tersisa yaitu 3 orang (1%) berada di kategori kelekatan teman sebaya tingkat rendah.

Adapun sebaran kategorisasi kelekatan teman sebaya berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas dan semester adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 19***Sebaran Kategorisasi Kelekatan Teman Sebaya*

Tingkatan		Kategorisasi		
		Tinggi	Sedang	Rendah
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	82	0
	Perempuan	85	178	3
<b>Total</b>		<b>137</b>	<b>260</b>	<b>3</b>
Usia	< 19 – 20 tahun	49	93	1
	21 – 22 tahun	70	136	2
	23 – 24 tahun	18	31	0
<b>Total</b>		<b>137</b>	<b>260</b>	<b>3</b>
Fakultas	FTK	32	78	0
	FS	22	33	2
	FUH	61	104	0
	FDIK	11	31	0
	FEBI	11	14	1
<b>Total</b>		<b>137</b>	<b>260</b>	<b>3</b>

LANJUTAN TABEL 4. 19

Semester	2	22	55	0
	4	23	40	1
	6	31	48	1
	8	59	111	1
	> 10	2	6	0
<b>Total</b>		<b>137</b>	<b>260</b>	<b>3</b>

Berdasarkan analisis deskriptif, sebagian besar mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin memiliki tingkat kelekatan teman sebaya dalam kategori sedang. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan cenderung memiliki kelekatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dilihat dari usia, kelompok 21-22 tahun mendominasi kategori tinggi dan sedang. Hal ini menandakan bahwa usia pertengahan kuliah menjadi masa penting dalam membangun relasi sosial yang erat.

Sementara berdasarkan fakultas, mahasiswa dari FUH memiliki kelekatan teman sebaya paling tinggi. Kemudian ditinjau dari semester, mahasiswa semester 8 menempati jumlah tertinggi pada kategori kelekatan teman sebaya tinggi dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama menjalani masa perkuliahan, kecenderungan memiliki kelekatan emosional yang kuat dengan teman sebaya akan semakin besar.

## 6. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, analisis pada uji normalitas menggunakan bantuan program SPSS versi 30.0. Metode yang dipakai untuk melakukan uji ini adalah metode *One Sample Kolmogrov-Smirnov*. Tujuannya adalah untuk melihat berdistribusi normal atau tidak sebaran data tersebut. Dalam uji normalitas, peneliti menggunakan dasar acuan sebagai berikut: jika nilai signifikansi (Monte

Carlo Sig. 2-tailed) > dari 0.05 maka residual berdistribusi normal. Sedangkan jika Monte Carlo Sig. 2-tailed < 0.05 maka residual dikatakan tidak berdistribusi normal (bebas).<sup>8</sup> Adapun hasil dari uji normalitas disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 4. 20**

*Hasil Uji Normalitas*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardize d Residual
N			400
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.07797786
Most Extreme Differences	Absolute		.041
	Positive		.038
	Negative		-.041
Test Statistic			.041
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.104
Monte Carlo Sig. (2- tailed) <sup>d</sup>	Sig.		.104
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.096
		Upper Bound	.112
a. Test distribution is Normal.			
b. Lilliefors Significance Correction.			

Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dengan pendekatan *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* diperoleh sebesar  $0.104 > 0.05$ . Hasil nilai tersebut dapat diartikan bahwa data residual dari variabel regulasi emosi, stres akademik, dan kelekatan teman sebaya terdistribusi normal. Data yang berdistribusi secara normal berarti memiliki sebaran yang normal pula. Hal ini berarti bahwa data penelitian yang diperoleh dianggap dapat mewakili populasi.

<sup>8</sup> R. Cyrus dan R. Nitin, "IBM SPSS Exact Tests," 1996, 213, <http://www.spss.co.jp/medical/tutorial/04.html>

### b. Uji *Multikolinearitas*

Tujuan dari uji *multikolinearitas* adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara masing-masing variabel bebas. Pelaksanaan uji ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen pada suatu model regresi. Untuk melihat ada atau tidaknya *multikolinearitas* maka dapat diketahui dari nilai toleransi dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIP). Jika nilai  $VIF < 10$  dan nilai *Tolerance*  $> 0,01$ , maka variabel dinyatakan tidak terjadi *multikolinearitas*. Adapun sebaliknya, jika  $VIF > 10$  dan atau nilai *Tolerance*  $< 0.01$  maka dinyatakan terjadi *multikolinearitas*.<sup>9</sup> Berikut adalah hasil uji *multikolinearitas* yang dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Versi 30.0.

**Tabel 4. 21**

*Hasil Uji Multikolinearitas*

<i>Coefficients<sup>a</sup></i>								
Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.	<i>Collinearity Statistics</i>	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	154.708	3.027		51.115	<,001		
	Regulasi	-1.207	.050	-.744	-23.992	<,001	.832	1.202
	Kelekatan	-.251	.047	-.165	-5.315	<,001	.832	1.202

Dari output pada tabel 4. 21, lihat kolom VIF, dapat diketahui bahwa nilai VIF untuk kedua variabel bernilai 1,202 Karena nilai  $VIF < 10$  dan nilai

<sup>9</sup> Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*.

*Tolerance*  $0,832 > 0,01$ , maka dapat disimpulkan bahwa pada model regresi tidak ditemukan masalah *multikolinieritas*. Maka uji asumsi ini terpenuhi.

### c. Uji *Heteroskedastisitas*

Uji *heteroskedastisitas* bertujuan untuk mendeteksi ada tidaknya ketidaksamaan varians dari residual pada setiap pengamatan dalam model regresi. Apabila varians dan residual bersifat konsisten antar pengamatan, kondisi ini disebut *homoskedastisitas*. Sebaliknya, jika terjadi perbedaan, maka dinamakan *heteroskedastisitas*. Model regresi yang baik adalah ketika varians dan residual terjadi *homoskedastisitas* dan bebas dari *heteroskedastisitas*. Adapun nilai signifikansinya harus  $> 0.05$  atau 5%.<sup>10</sup> Uji ini dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 30.0 *for windows*. Berikut adalah hasil dari uji tersebut.

**Tabel 4. 22**

*Hasil Uji Heterokedasitas*

<i>Correlations</i>					
			Regulasi	Kelekatan	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>Spearman's rho</i>	Regulasi	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.384**	-.024
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	<,001	.629
		N	400	400	400
	Kelekatan	<i>Correlation Coefficient</i>	.384**	1.000	.013
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	<,001	.	.795
		N	400	400	400
	<i>Unstandardized Residual</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	-.024	.013	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.629	.795	.
		N	400	400	400

<sup>10</sup> Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*.



LANJUTAN TABEL 4. 22

<i>Correlations</i>
<i>**.</i> <i>Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</i>

Dilihat dari tabel 4. 22 pada variabel Regulasi Emosi, nilai signifikansi sebesar 0,629 atau lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel Regulasi Emosi dengan Unstandardized Residual tidak ditemukan masalah *heteroskedastisitas*.

Kemudian pada variabel Kelekatan Teman Sebaya, nilai signifikansi sebesar 0,795 atau lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel Kelekatan Teman Sebaya dengan Unstandardized Residual tidak ditemukan masalah *heteroskedastisitas*. Dengan demikian melalui kedua penjelasan tersebut, uji asumsi ini terpenuhi.

## 7. Uji Hipotesis

Setelah semua asumsi dasar terpenuhi, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini, uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui kebenaran suatu pernyataan atau dugaan yang berkaitan dengan hubungan antar variabel. Proses pengujian dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 30.0 *for Windows*. Pada tahapan ini, dilakukan dua jenis analisis yaitu regresi linier sederhana dan *Moderate Regression Analysis* (MRA). Analisis ini bertujuan untuk melihat adanya efek interaksi antara variabel independen dan variabel moderator terhadap variabel dependen. Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

- a.  $H_a^1$ : Terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

Ho<sup>1</sup>: Tidak terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

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

Ho<sup>2</sup>: Tidak terdapat peran kelekatan teman sebaya dalam memoderasi kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

### 1) Analisis Regresi Linear Sederhana Variabel Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik

Berikut adalah hasil analisis regresi linear sederhana variabel regulasi emosi terhadap stres akademik. Tujuan dari analisis tersebut adalah untuk melihat seberapa besar kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik

**Tabel 4. 23**

*Nilai R Square X terhadap Y*

<i>Model Summary<sup>b</sup></i>				
Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.812 <sup>a</sup>	.659	.659	7.335
a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi				
b. Dependent Variable: Stres Akademik				

Pada tabel *Model Summary* dapat dilihat nilai R sebesar 0,812 yang berarti regulasi emosi mempunyai pengaruh yang sangat kuat terhadap stres akademik. Koefisien determinasi ( $R^2$  atau R-Square) sebesar 0,659, hal ini berarti menunjukkan varians dari regulasi emosi terhadap stres akademik sebesar 65,9%, sedangkan selebihnya merupakan varians dari faktor lain.

**Tabel 4. 24***Hasil Uji Regresi Linear Sederhana XY*

<i>Coefficients<sup>a</sup></i>								
Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.	<i>Collinearity Statistics</i>	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	144.122	2.356		61.183	<,001		
	Regulasi Emosi	-1.317	.047	-.812	-27.761	<,001	1.000	1.000

Pada Tabel 4. 24 *Coefficient*, diperoleh:

- Nilai a (*constant* pada *Unstandardized Coefficients* di B) sebesar 144.122
- Nilai b (*constant* pada *Unstandardized Coefficients* di B) di  
Regulasi\_Emosi sebesar -1.317

Sehingga melalui rumus  $Y = a + bx$ , maka  $Y = 144.122 - 1.317 x$ . Dapat diartikan bahwa jika regulasi emosi (X) mengalami kenaikan 1 (satu) poin, maka tingkat stres akademik (Y) akan menurun sebesar 1.317 poin. Nilai koefisien yang bernilai negatif maksudnya adalah terjadi hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin menurun tingkat stres akademik, dan sebaliknya.

Selain itu, berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -27,761 dengan  $t_{tabel}$  sebesar 2,588 pada taraf signifikansi 0,01 dan derajat kebebasan ( $df$ ) = 398. Dikarenakan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $-27.761 > 2.588$ , dan  $p < 0,05$  ( $0,01 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada peranan secara signifikan antara regulasi emosi terhadap stres akademik.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi secara signifikan memprediksi stres akademik pada mahasiswa, ( $\beta = -0.812$ ;  $t(398) = -27,761$ ;  $p < 0,05$ ; 95%) (Hipotesis alternatif diterima). Regulasi emosi juga mampu menjelaskan secara signifikan besar perubahan proporsi varian stres akademik pada mahasiswa perantau,  $R^2 = 0,659$ ;  $p < 0,05$ . Regulasi emosi memiliki nilai koefisien yang negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa. Artinya semakin besar skor regulasi emosi, semakin rendah stres akademik pada mahasiswa perantau dan berlaku sebaliknya.

## 2) *Moderated Regression Analysis (MRA)*

Pada analisis selanjutnya dilakukan menggunakan *Moderated Regression Analysis (MRA)* dengan tujuan untuk melihat peran dari variabel Z untuk memperkuat atau memperlemah pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

**Tabel 4. 25**

*Hasil Uji Moderated Regression Analysis (MRA)*

<i>Coefficients<sup>a</sup></i>					
		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	
		B	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	
Model					t
1	(Constant)	108.019	14.847		7.276
					Sig.
					<,001

LANJUTAN TABEL 4. 25

	Regulasi Emosi*Kelekatan Teman Sebaya	-.014	.004	-.884	-3.211	.001
a. <i>Dependent Variable: Stres Akademik</i>						

Pada sajian tabel 4. 25 menunjukkan hasil uji *Moderated Regression Analysis* (MRA) yang ditujukan untuk mengetahui ada atau tidaknya efek moderasi variabel kelekatan teman sebaya yang dilihat dari nilai signifikansi. Variabel pengaruh variabel X terhadap Y dikatakan terdapat efek moderasi ketika nilai  $\text{sig} < 0.05$ , sebaliknya jika  $\text{sig} > 0.05$  maka tidak terdapat efek moderasi pada pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Hasil sajian tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$ , artinya nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat efek moderasi variabel kelekatan teman sebaya pada kontribusi variabel regulasi emosi terhadap variabel stres akademik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_a^2$  diterima dan  $H_o^2$  ditolak.

**Tabel 4. 26**

*Nilai R Square Moderate Regression Analysis (MRA)*

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.831 <sup>a</sup>	.690	.688	7.014
a. Predictors: (Constant), X1M, Kelekatan Teman Sebaya, Regulasi Emosi				
b. Dependent Variable: Stres Akademik				

Berdasarkan tabel 4. 23, diketahui bahwa nilai R-square pada model 1 sebesar 0,659 atau 65,9% yang menunjukkan bahwa variabel X yaitu regulasi emosi mampu menjelaskan 65.9% variasi pada variabel Y yaitu stres akademik. Setelah uji MRA pada tabel 4. 26, dengan menambahkan interaksi antara variabel

regulasi emosi (X) dan variabel kelekatan teman sebaya (Z) pada model 2, nilai R-square meningkat menjadi 0.690 atau 69%.

Dengan demikian, terjadi peningkatan nilai R-square sebesar 0,031 atau 3,1%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya berperan sebagai moderator, karena keberadaannya meningkatkan kemampuan model dalam menjelaskan variabel regulasi emosi (dependen). Artinya, pengaruh variabel X terhadap Y menjadi lebih kuat atau lebih tepat prediksi ketika mempertimbangkan kelekatan teman sebaya sebagai variabel yang memoderasi hubungan tersebut.

### **3) Sumbangan Efektif**

Perhitungan sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui sejauh mana masing-masing aspek memberikan kontribusi terhadap pembentukan variabel dependen atau konstruk tertentu. Proses ini membantu peneliti dalam mengidentifikasi aspek mana yang memberikan pengaruh paling besar. Tujuannya adalah untuk menunjang penelitian berdasarkan perolehan data tiap aspek variabel. Perolehan nilai sumbangan efektif pada setiap aspek dihitung dengan membagi skor keseluruhan setiap aspek dengan skor total keseluruhan variabel.

#### **a) Aspek Stres Akademik**

Perhitungan nilai sumbangan efektif bertujuan untuk mengetahui nilai statistik stres akademik dari setiap aspeknya yang diperoleh dari responden. Berikut adalah hasil sumbangan efektif pada setiap aspek variabel stres akademik.

**Tabel 4. 27***Stres Akademik Pada Setiap Aspek*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Kognitif	400	23.125	4.063	10	40
Afektif	400	22.098	3.640	9	36
Fisiologis	400	18.332	3.995	8	32
Perilaku	400	20.878	2.854	8	32

Berdasarkan tabel 4. 27 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang tidak terlalu signifikan pada setiap aspek stres akademik. Adapun aspek kognitif menjadi aspek dengan nilai mean tertinggi sebesar 23.125, sedangkan aspek fisiologis menjadi aspek dengan nilai mean terendah sebesar 18.332 dalam kontribusinya terhadap variabel stres akademik.

Adapun nilai sumbangan efektif pada setiap aspek berdasarkan jawaban dari responden adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 28***Sumbangan Efektif Setiap Aspek Stres Akademik*

<b>Aspek Stres Akademik</b>	<b>Total</b>	<b>Efektif</b>
Kognitif	9250	27%
Afektif	8839	26%
Fisiologis	7333	22%
Perilaku	8351	25%
Total	33773	100%

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4. 28, maka diketahui bahwa persentase sumbangan efektif dari aspek kognitif sebesar 27%, aspek afektif sebesar 26%, aspek fisiologis sebesar 22% dan aspek perilaku sebesar 25%.

#### **b) Aspek Regulasi Emosi**

Selanjutnya dilakukan juga perhitungan nilai sumbangan efektif pada aspek regulasi emosi. Tujuannya adalah untuk mengetahui nilai statistik regulasi emosi dari setiap aspeknya yang diperoleh dari responden. Berikut adalah hasil sumbangan efektif pada aspek-aspek regulasi emosi.

**Tabel 4. 29**

*Regulasi Emosi Pada Setiap Aspek*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Kemampuan Memonitor Emosi	400	10.56	2.166	4	16
Kemampuan Mengevaluasi Emosi	400	21	3.591	8	32
Kemampuan Memodifikasi Emosi	400	17.49	2.931	6	24

Berdasarkan tabel 4. 29 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan cukup signifikan pada setiap aspek regulasi emosi. Adapun aspek kemampuan mengevaluasi emosi menjadi aspek dengan nilai mean tertinggi sebesar 21.00. Sedangkan aspek kemampuan memonitor emosi menjadi aspek dengan nilai mean terendah sebesar 10.565 dalam kontribusinya terhadap variabel regulasi emosi.

Pada tabel 4. 30 disajikan nilai sumbangan efektif pada setiap aspek berdasarkan jawaban responden.

**Tabel 4. 30**

*Sumbangan Efektif Setiap Aspek Regulasi Emosi*

<b>Aspek Regulasi Emosi</b>	<b>Total</b>	<b>Efektif</b>
<i>Emotion Monitoring</i>	4226	22%
<i>Emotion Evaluating</i>	8400	43%



LANJUTAN TABEL 4. 30

Aspek Regulasi Emosi	Total	Efektif
<i>Emotion Modification</i>	6999	36%
Total	19625	100%

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4. 30, maka diketahui bahwa persentase sumbangan efektif dari aspek *monitoring emotion* sebesar 22%, aspek *evaluating emotion* sebesar 43%, dan aspek *modification emotion* sebesar 36%.

### c) Aspek Kelekatan Teman Sebaya

Analisis sumbangan efektif dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masing-masing aspek dalam membentuk kelekatan teman sebaya. Adapun hasil analisis diuraikan pada tabel 4. 31.

**Tabel 4. 31**

*Kelekatan Teman Sebaya Pada Setiap Aspek*

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>Valid</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
<i>Trust</i> (Rasa Percaya)	400	19.935	2.397	7	28
<i>Communication</i> (Komunikasi)	400	26.120	3.915	9	36
<i>Alienasi</i> (Keterasingan)	400	17.567	2.789	6	24

Berdasarkan tabel 4. 31 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan cukup signifikan pada setiap aspek regulasi emosi. Adapun aspek komunikasi menjadi aspek dengan nilai mean tertinggi sebesar 26.120. Sedangkan aspek alienasi menjadi aspek dengan nilai mean terendah sebesar 17.567 dalam kontribusinya terhadap variabel kelekatan teman sebaya.

Adapun nilai sumbangan efektif dari setiap aspek pada variabel kelekatan teman sebaya disajikan dalam tabel 4. 32 sebagai berikut.

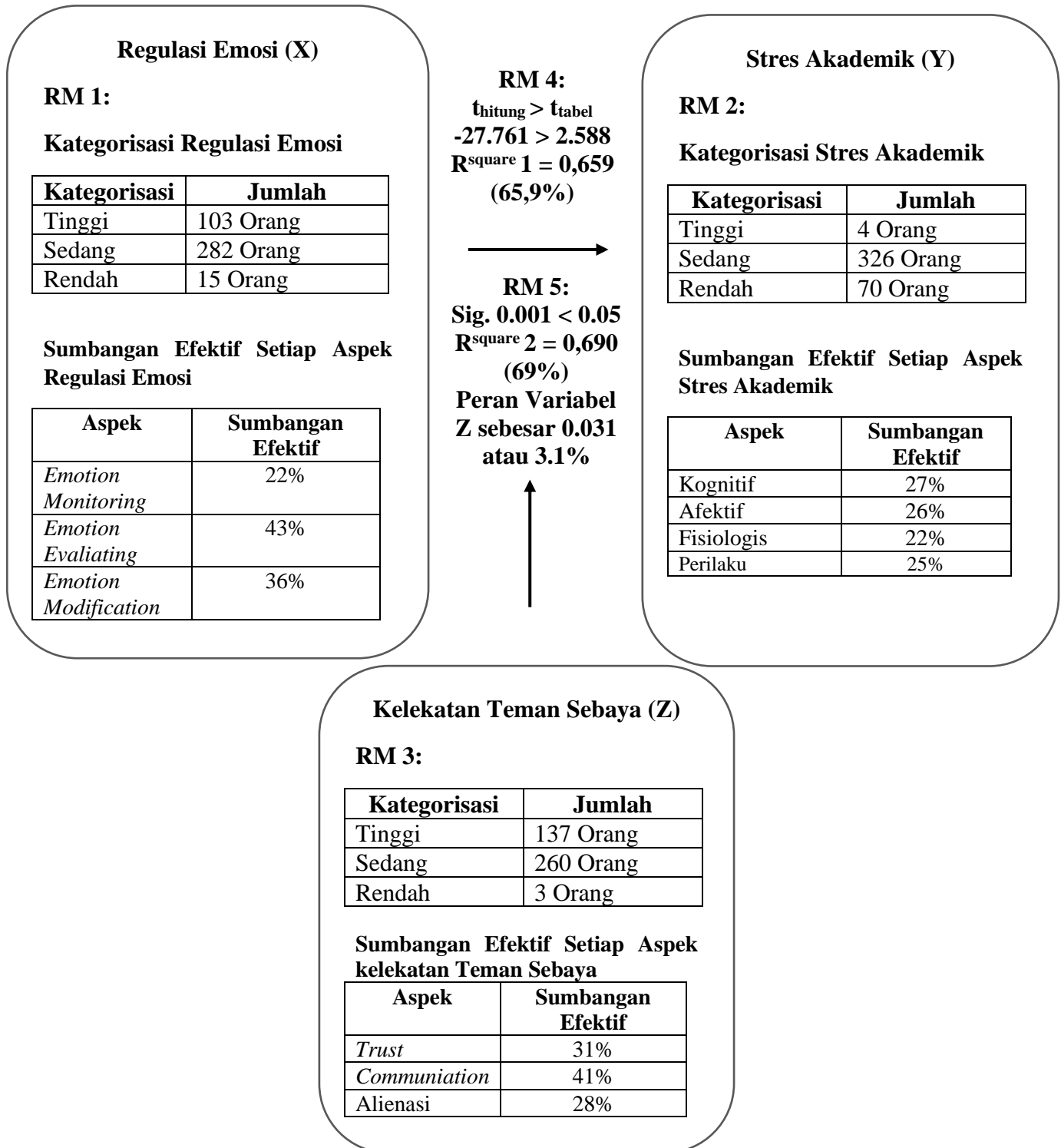
**Tabel 4. 32**

*Sumbangan Efektif Setiap Aspek Kelekatan Teman Sebaya*

<b>Aspek Kelekatan Teman Sebaya</b>	<b>Total</b>	<b>Efektif</b>
Rasa Percaya ( <i>Trust</i> )	7974	31%
Komunikasi ( <i>Communication</i> )	10448	41%
Alienasi (Keterasingan)	7027	28%
Total	25449	100%

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4. 32, maka diketahui bahwa persentase sumbangan efektif dari aspek rasa percaya sebesar 31%, aspek komunikasi sebesar 41%, dan aspek alienasi sebesar 28%.

Berikut adalah skema hasil penelitian yang menunjukkan gambaran mahasiswa perantau dari masing-masing variabel serta kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik dan peran kelekatan teman sebaya sebagai variabel moderator.



Gambar 4. 2 Skema Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik yang berarti jika semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosi, maka tingkat stres akademik cenderung menurun. Selain itu, kelekatan teman sebaya memiliki peran sebagai variabel moderator yang memperkuat pengaruh tersebut, meskipun kontribusinya tidak terlalu besar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai R-square setelah dilakukan uji MRA. Dengan demikian, skema ini menegaskan adanya pengaruh langsung antara regulasi emosi terhadap stres akademik serta hubungan interaksi yang dimoderasi oleh kelekatan teman sebaya.

## **B. Pembahasan**

Dimulai sejak 21 Juli 2024, peneliti melakukan studi pendahuluan di UIN Antasari Banjarmasin dengan metode kuesioner dan wawancara untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Pra-riset menggunakan kuesioner diisi oleh 40 mahasiswa, 29 di antaranya merupakan mahasiswa perantau dan 11 lainnya adalah mahasiswa lokal. Dari hasil riset tersebut, stres akademik yang dialami mahasiswa perantau dan lokal berada di kategori tingkat sedang dan tinggi. Kemudian peneliti menggali pengalaman yang dialami mahasiswa perantau lebih dalam dengan menggunakan metode wawancara.

Wawancara dilakukan pada dua mahasiswa semester 6 yang berasal dari luar Kalimantan Selatan yang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Dari wawancara tersebut didapati hasil bahwa ketika mereka menjalani perkuliahan

yang jauh dari kampung halaman, mereka cenderung merasakan tekanan yang berlebihan. Tekanan tersebut disebabkan oleh adanya tuntutan dalam perkuliahan dan tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Tekanan-tekanan yang dialami mereka seperti tugas yang menumpuk, kesulitan memahami materi perkuliahan, bingung dalam mencari bantuan, lingkungan yang asing, juga dituntut untuk mandiri. Hal tersebut berdampak pada pikiran negatif yang berlebihan (*overthinking*) dan merasa mudah kelelahan.<sup>11</sup>

Dari hasil wawancara yang telah diuraikan, menunjukkan bahwa tekanan mahasiswa perantau berasal dari tuntutan dalam perkuliahan dan tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eka Handayani dan Novita Normalasari yang berjudul “Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan” berupa permasalahan tentang mahasiswa perantau yang cenderung memiliki tingkat stres yang berat daripada mahasiswa lokal. Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa stres yang dialami mahasiswa perantau dikarenakan adanya hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa perantau. Hambatan yang paling sering ditemui adalah kesulitan dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru sehingga menjadi pemicu adanya tekanan atau stresor. Kesulitan yang dialami seperti perbedaan cara berkomunikasi, logat, bahasa, dan intonasi bicaranya.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Nur dan Sari, Mahasiswa Perantau di UIN Antasari Banjarmasin Semester 6 UIN, *Wawancara*, (Banjarbaru, 21 Juli 2024. Pukul 17.00 WITA).

<sup>12</sup> Eka Handayani dan Novita Nirmalasari, “Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Dan Bukan Perantauan,” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 11, no. 3 (2020): 63–66.

Kemudian, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa salah satu mahasiswa perantau dituntut untuk dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang tua dalam berbagai hal. Kondisi ini menggambarkan beban psikologis tersendiri bagi mahasiswa perantau yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru namun juga tidak bisa sepenuhnya mengandalkan orang tua. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Agustina yang berjudul “*Hardiness* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau” yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua cenderung mengalami tekanan psikologis. Tekanan ini tidak hanya muncul dari aspek akademik seperti beban tugas dan tuntutan untuk berprestasi, namun dipengaruhi juga oleh faktor non-akademik seperti perbedaan gaya hidup dan adat istiadat, hambatan bahasa dan interaksi sosial, kesepian, serta tantangan dalam menjalin relasi sosial. Persoalan tersebut diperlukan proses adaptasi yang lebih berat bagi mahasiswa perantau.<sup>13</sup>

Selain dari hambatan dalam lingkungan baru, mahasiswa perantau juga memiliki tekanan dalam perkuliahan. Dalam penelitian Qurrotul A'yun dkk yang berjudul “Navigasi Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau: Apakah *Mindfulness* Menjadi Solusi?” disebutkan bahwa penyebab utama dari stres akademik karena adanya tuntutan yang tinggi dalam mencapai sebuah prestasi. Keadaan jauh dari keluarga dan perubahan lingkungan serta budaya juga menjadi pemicu stres akademik pada mahasiswa perantau.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Agustina and Deastuti, “Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau.”

<sup>14</sup> Qurrotul A'yun, Herlan Pratikto, and Akta Ririn Aristawati, “Navigasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau: Apakah *Mindfulness* Menjadi Solusi?,” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 02, no. 04 (2024): 1–8.

Barseli dan Ifdil menjabarkan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan, kepribadian, dan pola pikir mahasiswa. Adapun faktor eksternal berasal dari tekanan untuk meraih prestasi, beban akademik, tekanan dari lingkungan sekitar, serta ekspektasi dari orang tua.<sup>15</sup>

Respons terhadap stres tersebut juga bervariasi antar individu, seperti yang dijelaskan Robotham bahwa terdapat 4 aspek yang menjadi reaksi individu yang akan muncul ketika mengalami stres. Di antara reaksi tersebut adalah reaksi kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Dalam konteks afektif, mahasiswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala emosional seperti rasa tegang, mudah marah, dan sedih yang berlebihan ketika kesulitan dalam pemenuhan tuntutan akademik yang dikenal dengan emosi negatif.<sup>16</sup>

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa mahasiswa perantau lebih rentan mengalami stres akademik dibandingkan dengan mahasiswa lokal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta faktor eksternal yang mencakup beban akademik, tuntutan prestasi, tekanan lingkungan, dan kesulitan beradaptasi dengan budaya maupun lingkungan baru. Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian yang menyoroti cara regulasi emosi berperan dalam membentuk mahasiswa perantau dalam mengelola tekanan akademik.

Berdasarkan hasil uji deskriptif tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin, didapatkan bahwa sebanyak 362 orang

---

<sup>15</sup> Barseli dkk, "Konsep Stres Akademik Siswa."

<sup>16</sup> Robotham, "Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda."

(82%) dari keseluruhan responden berada pada tingkat stres akademik sedang, diikuti kategori rendah sebanyak 70 orang (17%) dan sisanya 4 orang (1%) pada kategori tinggi. Dari data tersebut, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin berada pada tingkat stres akademik sedang. Menurut Abdulghani, responden yang merasakan stres akademik dengan intensitas sedang memiliki dampak positif maupun negatif. Stres akan memberikan dampak yang positif jika tekanan yang dialami oleh individu tidak melampaui batas toleransi stres ataupun kemampuan dan kapasitas yang dimilikinya.<sup>17</sup> Dalam kondisi ini, stres bisa mendorongnya untuk berprestasi, berkembang, ataupun beradaptasi dalam menghadapi tantangannya. Namun, jika tekanan tersebut melampaui kapasitas individu untuk mengatasinya akan berdampak negatif seperti penurunan minat terhadap kegiatan perkuliahan, penurunan motivasi, bahkan dapat memengaruhi perilaku.<sup>18</sup> Tingkat stres yang sedang mencerminkan bahwa stresor yang dihadapi belum mencapai titik kritis, namun sudah cukup memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Dalam situasi ini, mahasiswa masih memiliki kapasitas untuk mengelola kondisi dan meminimalisir disorientasi konflik dalam kehidupannya, terutama jika didukung oleh keinginannya untuk berinteraksi dan bersosialisasi, kemampuan berkomunikasi lintas budaya agar dapat hidup berdampingan dengan mahasiswa

---

<sup>17</sup> Hamza Mohammad Abdulghani, "Stress and Depression among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia," *Pakistan Journal of Medical Sciences* 24, no. 1 (2008): 12–17.

<sup>18</sup> Sitti S. L. Rekozar dan Meta Damariyanti, "Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran," *Arjwa: Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2022): 192–204, <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311>.



lokal sehingga menciptakan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.<sup>19</sup> Mahasiswa yang berada di kategori sedang pada stres akademik dinilai masih bisa untuk mengatasi tekanan tersebut. Mereka cenderung adaptif dalam menggunakan *coping* untuk mengurangi tekanan akademik yang dirasakannya, misalkan dengan mencari dukungan sosial dari teman sebaya, kemampuannya dalam beradaptasi terhadap perubahan lingkungan sosial maupun akademik. Selain itu, motivasi diri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar juga berperan dalam membantu mahasiswa mengelola stres yang dialami agar tidak berkembang menjadi stres berat.

Selanjutnya, hasil dalam penelitian menunjukkan bahwa aspek stres akademik yang paling dominan berbentuk kognitif sebesar 27%. Aspek kognitif dalam stres akademik merujuk pada pemikiran, pemahaman, ingatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Aspek ini mengacu pada kondisi yang dirasakan mahasiswa pada fungsi berpikirnya ketika berada di bawah tekanan, seperti kesulitan fokus saat belajar, menurunnya kemampuan dalam mengelola tugas dengan maksimal, kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, serta sering merasa kebingungan.<sup>20</sup>

Kemudian pada aspek selanjutnya dari stres akademik adalah aspek afektif sebesar 26%. Perbedaannya tidak terlalu signifikan dengan aspek kognitif. Aspek afektif dalam stres akademik berkaitan dengan perasaan, emosi, dan suasana hati individu. Aspek ini merujuk pada kondisi emosional yang dialami mahasiswa saat menghadapi tekanan. Mahasiswa cenderung mengalami penurunan rasa percaya

---

<sup>19</sup> Handayani dan Nirmalasari, "Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Dan Bukan Perantauan."

<sup>20</sup> Robotham, "Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda."

diri, cemas, dan menunjukkan emosi negatif seperti mudah marah serta merasa sedih berlebih ketika kesulitan untuk memenuhi tuntutan akademik yang dialami.<sup>21</sup>

Adapun sumbangan dari aspek perilaku dalam stres akademik dalam penelitian ini ditemukan sebesar 25%. Aspek ini merujuk pada manifestasi stres dalam bentuk tindakan atau respons perilaku yang cenderung negatif. Mahasiswa yang mengalami stres akademik pada aspek ini menunjukkan perilaku seperti penurunan minat sosial, mudah marah, sering menunda tugas perkuliahan, bersikap acuh, cenderung menyalahkan orang lain, serta melibatkan diri dalam aktivitas berisiko sebagai bentuk pelarian untuk kesenangan berlebih.<sup>22</sup> Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi cara mahasiswa merespons lingkungan sekitarnya secara tidak adaptif.

Terakhir yaitu aspek fisiologis, di mana aspek ini menyumbang sebesar 22% terhadap kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa. Aspek ini merujuk pada reaksi fisik tubuh sebagai respons terhadap tekanan akademik. Di antara respons fisik dalam aspek ini meliputi penurunan nafsu makan, sering merasa pusing, kualitas tidur yang menurun, merasa tidak sehat, terlihat pucat, gemetar, munculnya keringat dingin, serta terjadinya gangguan pada sistem pencernaan.<sup>23</sup> Respons fisik tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada psikologis dan perilaku individu, namun juga dapat memengaruhi kesehatan fisik mahasiswa.

---

<sup>21</sup> Robotham.

<sup>22</sup> Robotham.

<sup>23</sup> Robotham.

Berdasarkan pemaparan hasil pada tabel kategorisasi stres akademik, diketahui bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cukup tinggi yaitu berada di kategori sedang. Stres akademik yang terus menerus dirasakan akan memengaruhi mahasiswa secara menyeluruh, seperti menurunnya kemampuan beradaptasi dengan tekanan yang dihadapinya.<sup>24</sup>

Gadzella memaparkan stresor yang dapat menjadi pemicu emosi negatif pada mahasiswa, di antaranya adalah beban diri (*self-imposed*), perubahan (*changes*), tekanan (*pressures*), konflik (*conflicts*), dan perasaan frustrasi.<sup>25</sup> Temuan ini mengemukakan bahwa salah satu penyebab utama munculnya emosi negatif pada mahasiswa adalah perasaan frustrasi yang berasal dari tekanan akademik. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses terhadap dukungan dari keluarga, sehingga kemampuan dalam mengelola emosi menjadi sangat krusial.

Adapun dampak dari stresor tersebut akan di respons berbeda oleh setiap mahasiswa, ketika stresor dipersepsikan dengan baik maka akan menurunkan tingkat stres. Begitu pun sebaliknya, jika stresor dipersepsikan dengan buruk maka dapat meningkatkan tingkat stres yang dialaminya.<sup>26</sup> Goff memaparkan bahwa stres akademik yang meningkat dapat berpengaruh pada penurunan performa akademik yang akan berdampak pada indeks prestasi mahasiswa.<sup>27</sup>

Ada beragam dampak stres yang dirasakan oleh mahasiswa, seperti gangguan psikologis meliputi kecemasan, atau bahkan sampai ke permasalahan

---

<sup>24</sup> Potter dan Perry, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*.

<sup>25</sup> Gadzella, "Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies."

<sup>26</sup> Handayani dan Nirmalasari, "Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Dan Bukan Perantauan."

<sup>27</sup> Goff, "Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students."

yang lebih berat seperti depresi, kurangnya motivasi belajar, serta mengalami gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam penyelesaian tugas akademik.<sup>28</sup> Stres juga dapat mengganggu memori, konsentrasi, penyelesaian masalah,<sup>29</sup> dan penurunan daya tahan tubuh individu, sehingga mereka mudah mengalami sakit. Jika dibiarkan terus menerus, kondisi mental juga akan berpengaruh pada individu tersebut, seperti mudah menyerah, sulit mengendalikan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, merusak diri, dan lain-lain.<sup>30</sup>

Dampak-dampak yang terjadi akan menimbulkan efek yang negatif terutama bagi emosi individu jika stres akademik dibiarkan dalam rentang waktu yang panjang. Maka dari itu, regulasi pada penelitian ini diduga mampu menjadi faktor penurunan tingkat stres akademik mahasiswa perantau. Regulasi emosi menjadi aspek penting untuk membantu mahasiswa merespons tekanan secara adaptif. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung mampu mengelola emosi negatif seperti cemas, marah, dan frustrasi yang merupakan reaksi umum dari stres akademik.<sup>31</sup>

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki kemampuan meregulasi emosi pada kategori tingkat sedang. Sehingga, kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi berfungsi dengan cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil uji deskriptif tingkat regulasi emosi pada mahasiswa perantau

---

<sup>28</sup> A'yun, Pratikto, dan Aristawati, "Navigasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau: Apakah Mindfulness Menjadi Solusi?"

<sup>29</sup> Goff, "Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students."

<sup>30</sup> Oon, *Teaching Children Handling Study Stress*.

<sup>31</sup> Aulya, Lubis, dan Rasyid, "Pengaruh Kerinduan Akan Rumah Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik."

di UIN Antasari Banjarmasin, didapatkan bahwa sebanyak 282 orang (71%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang berada pada kategori sedang. Sedangkan 103 orang (26%) berada pada kategori regulasi emosi tingkat tinggi dan 15 orang lainnya (4%) berada di kategori regulasi emosi tingkat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, yang mencerminkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan perkuliahan.

Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola emosi negatif, menjaga kesehatan psikologis, serta mampu mengekspresikan emosinya secara tepat.<sup>32</sup> Kategori sedang diartikan bahwa sebagian besar individu dapat melakukan regulasi emosi dengan baik, namun ada hal-hal yang belum optimal seperti belum sepenuhnya mampu mengatasi masalah, masih dapat terpengaruh oleh emosi negatif, dan belum sepenuhnya mampu merespons emosi yang dirasakan.<sup>33</sup> Kallay dkk menekankan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang penting untuk mengelola kecemasan akademik dengan lebih baik.<sup>34</sup>

Selanjutnya, dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek regulasi yang paling dominan berbentuk *evaluating emotion* (mengevaluasi emosi), dengan persentase sumbangan efektif sebesar 43%. Aspek ini merujuk

---

<sup>32</sup> Rachmawati dan Cahyanti, "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Strategi Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademis Selama Menjalani Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19."

<sup>33</sup> Asri Maesaroh, Evi Afiati, dan Rahmawati Rahmawati, "Profil Regulasi Emosi Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling," *Journal of Education and Counseling (JECO)* 2, no. 2 (2022): 209–16, <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54>.

<sup>34</sup> Kállay, TINCAS, dan BENGGA, "Emotion Regulaion, Mood States, dan Quality of Mental Life."

pada kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi negatif yang dialaminya agar tidak terpengaruh secara mendalam. Proses penyeimbangan dilakukan dengan cara memandang suatu peristiwa dari sisi positif dan mengambil pelajaran positif dibaliknya.<sup>35</sup> Kemampuan ini membuat mahasiswa untuk lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Aspek kedua yang memiliki sumbangan efektivitas yang dominan ada pada aspek *emotion modification* yang memiliki persentase sebesar 36%. Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, menyadari, dan merefleksikan proses emosional yang terjadi dalam diri individu itu sendiri, termasuk perasaan, pikiran, serta latar belakang dari tindakan yang dilakukan secara keseluruhan.<sup>36</sup> Mahasiswa yang mampu mengevaluasi emosinya dengan baik cenderung lebih sadar akan kondisi internalnya dan dapat mempertimbangkan respons emosional yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Kemudian, aspek lainnya adalah *emotion monitoring* yang memiliki sumbangan efektif paling rendah dibandingkan dua aspek regulasi emosi lainnya, yaitu sebesar 22%. Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk memantau dan mempertahankan kestabilan emosional saat menghadapi permasalahan, serta berupaya untuk melewati berbagai hambatan hidup dengan cara yang lebih adaptif.<sup>37</sup> Kemampuan ini bertujuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi permasalahan dan berupaya untuk melalui hambatan dalam kehidupan dengan baik. Meskipun sumbangan efektifnya paling kecil, kemampuan ini tetap penting

---

<sup>35</sup> Gross dan Thompson, "Handbook of Emotion Regulation."

<sup>36</sup> Gross dan Thompson.

<sup>37</sup> Gross dan Thompson.

dalam membantu individu bertahan dalam situasi penuh tekanan, seperti beban akademik dan perubahan lingkungan dengan tetap menjaga ketenangan dan tidak terbawa oleh emosi negatif yang berlebihan.

Pemaparan hasil di atas menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa cukup baik yaitu berada pada kategori tinggi dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki kemampuan dalam mengelola dan menyesuaikan emosinya secara adaptif saat menghadapi tekanan akademik.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat regulasi emosi pada individu, di antaranya adalah hubungan antara anak dengan orang tua,<sup>38</sup> usia dan jenis kelamin,<sup>39</sup> serta hubungan interpersonal.<sup>40</sup> Dalam penelitian ini, yang menjadi fokus adalah faktor hubungan interpersonal, yang mana faktor ini memiliki peranan yang penting terhadap pembentukan dan pengelolaan emosi individu. Ketika individu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan orang lain dalam mencapai suatu tujuan, reaksi emosional akan meningkat. Emosi positif cenderung meningkat apabila tujuan tersebut berhasil dicapai, begitu pun sebaliknya emosi negatif akan timbul ketika individu mengalami kesulitan dalam mencapai suatu tujuan.<sup>41</sup> Oleh karena itu, kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu dapat membantu individu tersebut dalam meregulasi emosinya secara adaptif.

---

<sup>38</sup> Nisfiannoor dan Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja."

<sup>39</sup> J. D. Mayer dan P. Salovey, *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, (New York: Basic Book, 1997).

<sup>40</sup> Mayer dan Salovey.

<sup>41</sup> Mayer dan Salovey.

Efektivitas regulasi emosi pada individu dapat diperkuat oleh hubungan interpersonal dengan teman sebaya, yang mana dukungan sosial tersebut dapat memberikan keamanan dan kenyamanan bagi individu untuk mengekspresikan emosinya. Hasil penelitian dari Wiwien Dinar Pratisti dalam “Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja” menyebutkan bahwa lingkungan sosial individu dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi.<sup>42</sup>

Dalam lingkungan sosial, kelekatan teman sebaya memiliki peran yang penting dalam mendukung regulasi emosi seseorang, terutama mahasiswa perantau yang jauh dengan orang tua. Individu yang memiliki hubungan dekat dengan teman sebayanya cenderung akan lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan, serta mendapatkan dukungan emosional saat menghadapi tekanan. Sesuai dengan penelitian Audry dkk yang menyebutkan bahwa kelekatan dengan teman sebaya mampu membentuk komunikasi dan penerimaan yang intens, serta menimbulkan rasa nyaman, aman, dan ketergantungan. Mereka akan jauh lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran, perasaan, dan emosi.<sup>43</sup>

Kelekatan tersebut menciptakan rasa aman yang menjadikan individu dapat mengelola emosinya secara lebih konstruktif. Mereka juga akan mempelajari cara mengembangkan kemampuannya dalam meregulasi emosi. Papalia & Feldman menyebutkan bahwa mereka yang menghabiskan waktu

---

<sup>42</sup> Pratisti, “Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya Dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja.”

<sup>43</sup> Aulya, Lubis, dan Rasyid, “Pengaruh Kerinduan Akan Rumah Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik.”



dengan teman sebayanya dapat meniru, melihat tindakan, pola pikir, serta memiliki pemahaman terhadap perilaku yang dilakukan oleh teman sebayanya.<sup>44</sup>

Berdasarkan hasil uji deskriptif tingkat kelekatan teman sebaya pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin, didapatkan bahwa tingkat kelekatan teman sebaya pada 400 mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin yang menjadi responden dalam penelitian ini terdapat 34% berada pada kategori tinggi, 65% berada pada kategori sedang, dan 1% berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki tingkat kelekatan dengan teman sebaya yang tergolong cukup tinggi. Artinya, mereka mampu menjalin hubungan yang cukup kuat dengan figur lekatnya, yakni teman sebaya.<sup>45</sup> Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa individu dengan kelekatan yang cukup baik cenderung lebih mampu mengatasi permasalahan serta mencegah munculnya masalah internal dalam diri. Kelekatan yang baik ditandai dengan adanya komunikasi yang efektif, rasa saling percaya antara diri sendiri dengan teman sebaya, serta tidak merasa terisolasi oleh lingkungan pertemanan.<sup>46</sup>

Adapun aspek pembentukan kelekatan teman sebaya yang paling dominan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah aspek komunikasi (*communication*). Pada aspek komunikasi ini, individu mampu membangun hubungan emosional

---

<sup>44</sup> E.Papalia, *Human Development : Psikologi Perkembangan*.

<sup>45</sup> Siti Noviana dan Hastaning Sakti, "Hubungan Antara Peer Attachment Dengan Penerimaan Diri Pada Siswa-Siswi Akselerasi," *Jurnal Empati* 4, no. April (2015): 114–20.

<sup>46</sup> Adamayora *et al.*, "Peer Attachment and Internalizing Problems in Adolescents," *KnE Social Sciences* 2024 (2024): 592–602, <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15204>.

yang memuaskan untuk menciptakan kelekatan yang kuat dengan teman sebaya.<sup>47</sup> Komunikasi yang terbuka dan responsif akan membentuk kedekatan emosional, memperkuat rasa kepercayaan, serta mendukung kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaannya.

Selanjutnya disusul oleh aspek rasa percaya (*trust*) yang memberikan sumbangan efektif sebesar 31% pada kelekatan teman sebaya. Aspek ini merujuk pada perasaan aman dan keyakinan seorang individu bahwa keterikatan yang dimiliki individu dengan teman sebaya bersifat responsif, sensitif, dan mampu memenuhi kebutuhan serta keinginannya. Terbentuknya rasa percaya ini dipengaruhi oleh konsistensi kehadiran teman sebaya dalam kehidupan individu serta kualitas interaksi yang terjalin secara kuat dan positif.<sup>48</sup> Kepercayaan dibangun melalui kedekatan emosional dan dukungan sosial agar tercipta kelekatan yang sehat.

Terakhir, aspek alienasi dalam kelekatan teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 28%. Aspek ini merujuk pada perasaan ditolak atau diabaikan yang menimbulkan rasa tidak aman dari individu. Perasaan ini biasanya muncul akibat adanya ketidakkonsistenan dan pengabaian interaksi dari individu yang berdampak pada melemahnya ikatan emosional.<sup>49</sup> Namun, perasaan ini dapat di minimalisir apabila individu merasa didukung dan diterima secara konsisten. Sehingga rasa aman dan kelekatan positif dengan teman sebaya dapat terbentuk dengan baik.

---

<sup>47</sup> Armsden dan Greenberg, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence."

<sup>48</sup> Armsden dan Greenberg.

<sup>49</sup> Armsden dan Greenberg.

Berdasarkan pemaparan hasil di atas, diketahui bahwa tingkat kelekatan teman sebaya pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin secara umum tergolong cukup tinggi, ditunjukkan oleh mayoritas responden yang berada pada kategori sedang, kemudian disusul oleh kategori tinggi, sementara responden yang berada pada kategori rendah hanya sebesar 1%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki kelekatan yang cukup kuat dengan teman sebaya, baik dalam bentuk rasa percaya, komunikasi yang baik, maupun rasa nyaman dalam berinteraksi.

Kelekatan teman sebaya yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu adanya dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya, respons yang penuh perhatian terhadap kebutuhan individu, dan intensitas kebersamaan melalui waktu yang dihabiskan bersama.<sup>50</sup> Ketiga faktor tersebut berkontribusi dalam membentuk hubungan yang saling percaya, tercipta rasa aman, serta memperkuat ikatan emosional antara individu dengan teman sebaya. Individu yang memiliki kelekatan yang tinggi, ia bisa lebih terbuka dalam mengekspresikan pemikiran, perasaan, serta emosionalnya kepada temannya.<sup>51</sup> Kelekatan teman sebaya yang berada pada tingkat sedang hingga tinggi menjadi faktor penting dalam mendukung proses adaptasi sosial dan emosional mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan yang jauh dari keluarga.

Selanjutnya, dalam hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa

---

<sup>50</sup> Baraja, *Psikologi Perkembangan: Tahapan-Tahapan Dan Aspek Aspeknya Dari O Tahun Hingga Akhir Balik*.

<sup>51</sup> Aulya, Lubis, dan Rasyid, "Pengaruh Kerinduan Akan Rumah Dan Kelekatan Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik."

perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Pada penelitian ini, variabel regulasi emosi memberikan pengaruh yaitu dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Adapun nilai koefisien determinasi menunjukkan  $R^2$  sebesar 0,659 yang berarti bahwa sumbangsih pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik secara langsung adalah sebesar 65,9%. Kemudian sisanya 35,1% dapat dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menghasilkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik.<sup>52</sup>

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Nisa'ul Mardhiyah dan Falasifatul Falah yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan nilai korelasi  $r = -0,570$  dengan nilai signifikansi  $0,000$ .<sup>53</sup> Penelitian lain dilakukan oleh Sakinah dkk yang juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Padang dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,019 < 0,05$ .<sup>54</sup> Penelitian yang dilakukan Handayani dkk juga menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar  $0,005 < 0,05$ .<sup>55</sup> Berdasarkan temuan

---

<sup>52</sup> Riska Handayani, Patmawaty Taibe, dan Minarni, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 261–66, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122>.

<sup>53</sup> Nisa'ul Mardhiyah dan Falasifatul Falah, "Regulasi Emosi Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 6 (2024), <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/45220>.

<sup>54</sup> Al Zira Sakinah dkk., "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang," *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2023): 1–8.

<sup>55</sup> Handayani, Taibe, dan Minarni, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar."

penelitian terdahulu, diketahui bahwa regulasi emosi memiliki peran yang penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu faktor kunci dalam menghadapi tekanan akademik.

Namun, selain regulasi emosi, masih terdapat faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi munculnya stres akademik. Barseli dkk menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi stres akademik seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal dibagi menjadi tiga bentuk, pertama yaitu pola pikir yang berkaitan dengan cara berpikir individu. Kedua yaitu kepribadian di mana individu yang memiliki kecenderungan bersikap pesimis akan memengaruhi tingkat stres. Ketiga yaitu keyakinan yaitu kemampuan individu untuk mengubah persepsi atau pandangannya. Kemudian faktor eksternal terbagi ke dalam 4 bentuk, pertama pelajaran yang terlalu banyak, persaingan, meningkatnya beban dan waktu belajar. Kedua, tuntutan untuk berprestasi untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Ketiga, status sosial yang memengaruhi cara individu dipandang dalam lingkungan sosialnya. Keempat, orang tua yang kompetitif yang membuat anaknya terdidik.<sup>56</sup> Masing-masing faktor memiliki kontribusi dalam meningkatkan maupun menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Nilai sumbangsih yang diberikan menunjukkan bahwa pengaruh langsung yang diberikan oleh variabel regulasi emosi terhadap variabel stres akademik

---

<sup>56</sup> Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa."

tergolong tingkat kontribusi kuat.<sup>57</sup> Namun, tetap ada variabel atau faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap stres akademik. Diketahui pula aspek yang dominan dalam memberikan pengaruhnya terhadap mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin di antaranya yaitu aspek *evaluating emotion* (mengevaluasi emosi) pada variabel regulasi emosi dan aspek kognitif pada variabel stres akademik.

Dilihat dari hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi pengaruh yang diberikan oleh regulasi emosi, maka semakin menurun kondisi stres akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang mengindikasikan bahwa kemampuan dalam mengatur emosi secara efektif berperan dalam membantu individu menghadapi stres.<sup>58</sup> Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menyesuaikan reaksi emosionalnya secara tepat dan sesuai dengan kondisi yang dihadapi.<sup>59</sup>

Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan firman Allah dalam surah At-Thalaq ayat 3 sebagai berikut.

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”<sup>60</sup>

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*.

<sup>58</sup> Manjie Wang dan Kimberly J Saudino, “Emotion Regulation and Stress,” *Journal of Adult Development* 18, no. 2 (2011): 95–103, <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>.

<sup>59</sup> Sakinah dkk., “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.”

<sup>60</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karin Dan Terjemahannya Dengan Transliterasi*.

Dalam surah At-Thalaq ayat 3 menegaskan pentingnya ketakwaan dan tawakal kepada Allah Swt. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik umumnya memiliki kepercayaan bahwa setiap tekanan yang dirasakannya akan menemukan jalan keluar. Nilai tawakal mengajarkan individu untuk tetap berusaha dan menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt., sehingga beban akademik yang dirasakan tidak menimbulkan stres yang berlebihan.<sup>61</sup> Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya penting secara psikologis tetapi juga sejalan dengan prinsip Islam yang mendorong umatnya untuk selalu optimis dan berserah diri setelah melakukan ikhtiar.

Penelitian ini juga selaras dengan Q.S Al-Imran ayat 134 sebagai berikut.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: *“Orang-orang yang menafkahkan hartanya baik di waktu lapang maupun di waktu sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang membuat kebajikan.”*<sup>62</sup>

Didalam Q.S Al-Imran ayat 134, Allah Swt. memuji hambanya yang mampu mengendalikan emosi. Hal tersebut merupakan salah satu aspek penting dari regulasi emosi. Mahasiswa yang mampu mengelola tekanan dan emosi negatif seperti frustrasi akibat tuntutan tugas perkuliahan, akan lebih mampu menyelesaikan masalah secara rasional tanpa terjebak pada stres berlebihan. Dengan demikian, konsep Islam juga menekankan pentingnya pengelolaan emosi

---

<sup>61</sup> Shihab, “Tafsir Al-Misbāh, Pesan Kesan, Dan Keserasian Al-Qur’an, Volume 14.”

<sup>62</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Al-Karim Dan Terjemahnya Dengan Transliterasi* (Semarang: PT. Karya Toha Putra, n.d.).

seperti sabar untuk membangun ketahanan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.<sup>63</sup>

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh dengan kekuatan sebesar 65,9% secara negatif signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa  $H_a^1$  diterima dan  $H_o^1$  ditolak, yang artinya terdapat kontribusi *negative* pada kategori kuat antara variabel regulasi emosi terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

Beralih pada hasil perhitungan variabel moderator, yakni kelekatan dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah kelekatan teman sebaya dapat berperan sebagai moderator pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis berganda melalui uji MRA, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.001 < 0,05$  dengan nilai R-square yang meningkat dari 0.659 menjadi 0.690 atau 69% yang artinya terdapat peningkatan nilai R-square sebesar 0,031 atau 3,1%. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya memiliki peran sebagai variabel moderator karena keberadaannya meningkatkan kemampuan model dalam menjelaskan pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik. Dengan kata lain, adanya kelekatan teman sebaya dapat memperkuat kontribusi antara variabel X dan Y, meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar. Dengan demikian,

---

<sup>63</sup> Shihab, *Tafsir Al-Misbah Jilid 2*.



$H_a^2$  diterima dan  $H_o^2$  ditolak, yang berarti bahwa terdapat efek moderasi dalam pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Efek moderasi ini menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik. Individu dengan kelekatan teman sebaya yang tinggi, kemampuan dalam meregulasi emosi menjadi lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Efek moderasi yang ditemukan mengindikasikan bahwa kelekatan teman sebaya dapat berfungsi untuk memperkuat dampak positif dari regulasi emosi terhadap penurunan stres akademik.

Meskipun belum ditemukan penelitian yang secara spesifik menguji peran moderasi kelekatan teman sebaya dalam kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik, namun beberapa penelitian mendukung relevansi peran tersebut. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purwati dan Rahmandani menemukan bahwa kelekatan teman sebaya berkorelasi negatif dengan stres akademik. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa kelekatan teman sebaya dapat mengurangi stres atau tekanan dalam akademik pada mahasiswa.<sup>64</sup> Temuan serupa juga dikemukakan oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa keterikatan dengan teman sebaya memiliki peran sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Purwati dan Rahmandani, "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang."

<sup>65</sup> Nurul Oktaviani dkk., "Pengaruh Peer Attachment Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Kampus V UNP," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 01 (2025).

Adapun penelitian lain yang serupa dilakukan juga oleh Lathifah, Siswanti, dan Jafar. Penelitian ini membahas tentang “Hubungan antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Fase Emerging Adulthood.” Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi dengan nilai P sebesar 0.000.<sup>66</sup> Penelitian yang mendukung juga dilakukan oleh Kustanto & Khoirunnisa yang meneliti mengenai “Hubungan *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *peer attachment* dengan regulasi emosi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.525. Mahasiswa yang memiliki kelekatan teman sebaya yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan lebih efektif, sedangkan individu yang memiliki kelekatan yang rendah lebih sulit untuk meregulasi emosi.<sup>67</sup>

Temuan ini semakin relevan jika dikaitkan dengan kondisi mahasiswa perantau yang jauh dari orang tua. Dalam situasi ini, sering kali teman sebaya dijadikan sebagai sumber utama kelekatan emosional. Mahasiswa perantau cenderung merasa bahwa teman sebayanya lebih mampu memahami perasaan mereka dibanding dengan orang yang lebih dewasa dari dirinya.<sup>68</sup> Kelekatan teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri, membantu membangun

---

<sup>66</sup> Rifdah Lathifah, Dian Novita Siswanti, dan Eka Sufartianingsih Jafar, “Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Fase Emerging Adulthood,” *Jurnal Cendekia Ilmiah* 3, no. 6 (2024): 6613–21.

<sup>67</sup> N D Kustanto dan R N Khoirunnisa, “Hubungan Antara *Peer Attachment* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Ejournal.Unesa.Ac.Id* 9, no. 5 (2022): 134–42, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47492>.

<sup>68</sup> El-Idhami, *Psikologi Perkembangan*.

hubungan yang hangat, serta memberikan kasih sayang dan kepedulian. Kelekatan juga memberikan kontribusi dalam perkembangan intelektual dan psikologis serta meningkatkan harga diri.<sup>69</sup>

Dengan adanya kelekatan ini, mahasiswa perantau mendapatkan kepedulian dan dukungan emosional yang mereka butuhkan dalam menghadapi tekanan akademik. Dukungan dari teman sebaya dapat memperkuat kemampuan mereka dalam meregulasi emosi dan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa kelekatan teman sebaya bukan hanya berfungsi sebagai hubungan sosial biasa, tetapi juga sebagai elemen penting dalam dinamika psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, hasil ini mengindikasikan pentingnya membangun relasi yang aman dan suportif di lingkungan kampus, khususnya bagi mahasiswa perantau.

Temuan ini juga didukung dengan pesan yang terkandung dalam surah Al-Hujurat ayat 13 sebagai berikut.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: *“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha teliti.”*<sup>70</sup>

Surah Al-Hujurat ayat 13 menekankan pentingnya membangun hubungan antar individu tanpa memandang perbedaan. Islam mendorong manusia untuk

<sup>69</sup> Santrock, *Life-Span Development* Jilid 2 : *Perkembangan Masa-Hidup*.

<sup>70</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karin Dan Terjemahanya Dengan Transliterasi*.

menjalin relasi sosial yang harmonis dan saling mendukung satu sama lain.<sup>71</sup> Bagi mahasiswa perantau, keterikatan dengan teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan emosional. Dengan adanya kelekatan ini, regulasi emosi dapat diterapkan dengan optimal karena mereka memiliki tempat untuk berbagi cerita, meminta bantuan, serta saling menenangkan ketika menghadapi tekanan akademik.<sup>72</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_a^2$  diterima dan  $H_o^2$  ditolak yang diartikan bahwa kelekatan teman sebaya dapat memoderasi pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Sehingga, kelekatan teman sebaya dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh kedua variabel yang diteliti.

### C. Temuan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa temuan dalam penelitian ini, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Sumber stres mahasiswa perantau berasal dari faktor akademik maupun lingkungan sosial. Berdasarkan wawancara, S mengungkapkan bahwa stres yang dialaminya dipicu oleh tugas yang menumpuk, materi perkuliahan yang sulit dipahami, serta kesulitan mencari bantuan teman karena sulitnya untuk beradaptasi dengan lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dan tuntutan akademik menjadi faktor penyebab stres.

---

<sup>71</sup> Shihab, "TAFSIR AL-MISHBAH Jilid 13."

<sup>72</sup> Santrock, *Life-Span Development Jilid 2 : Perkembangan Masa-Hidup*.

2. Tuntutan kemandirian menjadi salah satu pemicu stres, seperti yang diungkapkan N bahwa tekanan utama yang ia rasakan berasal dari tuntutan untuk mandiri ketika merantau, yang mana ia harus dapat menyelesaikan berbagai permasalahan tanpa bantuan orang tua karena jarak yang jauh. Kondisi ini menimbulkan beban psikologis yang besar serta rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap diri sendiri.
3. Dalam penelitian ini ditemukan adanya perbedaan kecenderungan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perantau, berdasarkan pengalaman adaptasi oleh masing-masing individu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa mahasiswa perantau menghadapi beragam permasalahan selama proses penyesuaian diri di perkuliahan dan lingkungan baru. Salah satu mahasiswa mengaku mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik, sedangkan mahasiswa lainnya menunjukkan ketidakstabilan emosi dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada performa belajar, namun juga terhadap kesehatan mental dan fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa respons terhadap stres akademik bersifat individual dan sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi serta strategi regulasi emosi yang dimiliki masing-masing mahasiswa.
4. Stres akademik pada mahasiswa perantau disebabkan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, yang mana faktor internal meliputi tuntutan akademik dan kemampuan regulasi emosi, sedangkan faktor eksternal

mencakup adaptasi lingkungan baru, keterbatasan dukungan sosial, dan tekanan kemandirian. Kombinasi kedua faktor ini memperkuat munculnya stres akademik yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa perantau.

5. Analisis data menunjukkan prevalensi tingkat stres akademik pada mayoritas mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Artinya mayoritas mahasiswa perantau masih dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, meskipun tekanan yang dialami relatif tinggi. Berbeda dengan temuan di lapangan saat melakukan studi pendahuluan, yang mana dua mahasiswa mengakui bahwa mereka cenderung kesulitan dalam menghadapi tekanan-tekanan. Mereka sering merasakan dampak negatif yang muncul ketika menghadapi tekanan yang berlebihan dan mengganggu kondisi emosional bahkan aktivitas sehari-hari.
6. Perbedaan hasil analisis deskriptif dengan studi pendahuluan juga disebabkan karena karena jumlah subjek penelitian yang besar dan beragam pada tahap penelitian utama, sehingga data yang diperoleh lebih mempersentasikan kondisi populasi mahasiswa perantau secara umum. Selain itu, skala pengukuran yang digunakan pada penelitian ini memungkinkan peneliti menilai tingkat stres akademik secara lebih objektif dibandingkan dengan hasil wawancara pra-riset yang bersifat subjektif. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan gambaran yang lebih seimbang mengenai kondisi stres akademik mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin.

7. Tingkat regulasi emosi pada uji deskriptif dalam penelitian ini tergolong sedang. Artinya, mahasiswa perantau cukup mampu mengelola emosi yang muncul akibat tekanan akademik maupun adaptasi lingkungan baru, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang sedang cenderung mampu menenangkan diri ketika stres, namun terkadang masih kesulitan mempertahankan kestabilan emosinya saat menghadapi tekanan yang berat.
8. Tingkat kelekatan teman pada uji deskriptif dalam penelitian ini tergolong cukup tinggi dibandingkan dengan variabel lain. Temuan ini memberikan indikasi bahwa dukungan sosial antar teman sebaya relatif baik dan menjadi potensi protektif terhadap stres akademik. Artinya, kelekatan teman sebaya pada penelitian ini membantu untuk mengurangi tekanan-tekanan yang dialami oleh mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti secara langsung, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Adapun beberapa keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengalami kendala dalam menghitung jumlah populasi mahasiswa perantau secara tepat. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap data resmi dari pihak kampus, di mana data mahasiswa yang tersedia dalam bentuk fisik sangat tebal dan tidak memungkinkan

untuk diperiksa satu per satu berdasarkan asal daerah. Selain itu, pihak kampus tidak dapat memberikan data dalam bentuk *soft-file* karena pertimbangan privasi. Akibatnya peneliti menggunakan pengambilan sampel dengan asumsi populasi tidak diketahui.

2. Penelitian ini belum membagi subjek secara proporsional untuk setiap fakultas karena tidak tersedia data pasti mengenai jumlah mahasiswa perantau pada masing-masing fakultas. Sehingga, peneliti tidak dapat mengetahui distribusi kategorisasi stres akademik secara lebih spesifik pada tiap fakultas.
3. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa perantau di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke mahasiswa perantau yang ada di Kalimantan Selatan yang memiliki kondisi geografis, sosial, dan akademik yang berbeda.
4. Peneliti mengalami kesulitan dalam menemukan responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu mahasiswa yang berasal dari luar Kalimantan Selatan. Kondisi ini menyebabkan proses pengumpulan data membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang direncanakan, karena peneliti harus melakukan seleksi dalam memilih calon responden agar sesuai dengan kriteria sampel.
5. Peneliti tidak melakukan verifikasi secara lebih mendalam terkait dengan asal daerah responden seperti melihat alamat di KTP dan sebagainya untuk memastikan bahwa mereka benar-benar mahasiswa perantau. Sehingga



terdapat kemungkinan bahwa subjek memberikan informasi yang tidak sesuai atau terjadi kesalahpahaman terkait status perantau maupun pindahan ke Kalimantan Selatan.

6. Pengumpulan data dilakukan secara luring dan daring, namun kebanyakan penyebaran data dilakukan secara daring. Penggunaan metode ini memiliki keterbatasan, terutama dalam mengontrol kondisi responden saat mengisi kuesioner, seperti tingkat konsentrasi, pemahaman terhadap item pernyataan, serta kemungkinan bias sosial yang dapat memengaruhi kejujuran dalam menjawab.
7. Jumlah aitem yang digunakan dalam instrumen pengukuran masih cukup banyak walaupun sudah dilakukan pemangkasan. Hal ini berpotensi membuat responden merasa bosan atau tidak teliti dalam menjawab, sehingga memengaruhi kejujuran dan akurasi dalam jawaban yang diberikan.
8. Penelitian ini tidak mengeksplorasi lebih mendalam terkait pengalaman subjektif mahasiswa tentang stres akademik, sehingga tidak diperoleh gambaran naratif mengenai faktor penyebab dan dampak yang dirasakan secara personal.