

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Data Statistik Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi di Indonesia tahun 2017 menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa baru yang terdaftar di Jakarta sebanyak 237.050 mahasiswa dan total jumlah mahasiswa yang telah terdaftar di beberapa Perguruan Tinggi di Jakarta adalah sebanyak 1.084.123 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa Jakarta menjadi kota yang diminati oleh mahasiswa dari berbagai daerah untuk melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi.

Dalam Islam, menuntut ilmu merupakan hal yang wajib dilakukan bagi umat manusia. Mencari ilmu ini tidak mengenal waktu dan juga tidak mengenal gender. Pria dan wanita memiliki kesempatan yang sama untuk menuntut ilmu. Bahkan Nabi SAW bersabda:

أَطْلُبُوا الْعِلْمَ وَلَوْ بِالصَّيْنِ فَإِنَّ طَلِبَ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ إِنَّ
الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنَحَتَهَا لِطَالِبِ الْعِلْمِ رِضًا بِمَا يَطْلُبُ

Artinya: “Carilah ilmu walaupun di negeri Cina. Sesungguhnya mencari ilmu itu wajib atas setiap Muslim. Sesungguhnya malaikat meletakkan sayapnya bagi pencari ilmu karena rida dengan apa yang dicari” (HR. Ibnu ‘Abd al-Barr).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Psikologi Universitas YARSI angkatan 2016, dari 47 orang mahasiswa ditemukan 13 orang mahasiswa yang bukan merupakan warga Jakarta, mereka adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di luar Jakarta, seperti Bandung, Kalimantan, Riau, Padang dan lain-lain. Sunarto (dalam Nastalia, 2007) mengemukakan beberapa faktor menarik yang membuat individu bermigrasi ke daerah lain. Faktor tersebut diantaranya adalah sistem politik yang lebih menjamin kebebasan dari tiap kewarganegaraan bagi individu, situasi keamanan yang lebih baik dan perekonomian yang lebih berkembang yang menawarkan lebih banyak kesempatan untuk belajar dan bekerja dengan penghasilan yang lebih

tinggi dari daerah asal (Nastalia, 2007). Berdasarkan wawancara peneliti dengan tiga orang mahasiswa perantau di Jakarta, sebagian besar dari mereka meninggalkan kampung halaman dan berkuliah di Jakarta karena Universitas di Jakarta memiliki fasilitas lengkap, berteknologi tinggi dan berkesempatan magang di banyak perusahaan besar dan bergengsi.

Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk menuntut ilmu di Perguruan Tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian di jenjang Perguruan Tinggi tingkat Diploma, Sarjana, Magister atau Spesialis (KBBI dalam Lingga & Tuapattinaja, 2012). Saniskoro & Akmal (2017) mengatakan mahasiswa perantau juga dapat diartikan sebagai mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman demi melanjutkan pendidikan yang lebih baik.

Santrock (2003) mengatakan bahwa pada tahap perkembangan, mahasiswa berada dalam tahapan remaja akhir dan dewasa awal. William Kay (dalam Putro, 2017) mengemukakan beberapa tugas perkembangan remaja, diantaranya adalah: menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur otoritas, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, menemukan model yang dijadikan identitas pribadinya, menerima dan mempercayai kemampuannya sendiri, memperkuat *self control* dan mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri yang bersifat kekanak-kanakan.

Gunarsa (dalam Rakhmawati, Fitriana & Setiawan 2016) mengatakan mahasiswa memiliki tantangan tersendiri ketika masuk dunia perkuliahan, mulai dari perubahan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Permasalahan-permasalahan dalam memasuki dunia kuliah tersebut juga dialami oleh mahasiswa perantau. Penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Yi (dalam Saniskoro & Akmal, 2017) menyebutkan bahwa masalah unik yang dialami mahasiswa perantau adalah masalah psikososial, seperti tidak

familiar dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan pada sistem dukungan serta masalah intrapersonal dan interpersonal yang disebabkan oleh penyesuaian diri.

Selain itu, masalah lain yang dialami mahasiswa perantau saat melakukan penyesuaian adalah terkait akademik, seperti perencanaan studi, cara belajar dan pengenalan peraturan terhadap sistem akademik (Sukarni dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015), persaingan diantara mahasiswa yang lebih besar, tugas yang diberikan oleh dosen, gaya belajar yang berbeda dengan SMA, serta kualitas standar pendidikan yang lebih tinggi (Pascarella dalam Saniskoro & Akmal, 2017). Selama menjalani tugas perkembangannya, remaja mengalami beberapa respon emosional. Santrock (2003) menyatakan beberapa remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja atau gangguan makan (Santrock, 2003).

Sebuah studi mengatakan bahwa stressor pada mahasiswa dapat diklasifikasikan ke dalam 3 domain, yaitu berhubungan dengan akademik, psikososial, dan kesehatan (Gomanthi, Kadayana, Ahmed, & Jayadevan, 2013). (*Buckinghamshire Health Authority* dalam Behere, Yadav, & Behere, 2011) mengatakan terdapat berbagai macam kelompok stressor bagi mahasiswa, yaitu *academic stressor*, *placement stressor*, *organizational stressor*, dan *personal stressor*. *Academic stressor* diantaranya adalah jumlah tugas kuliah, *organizational stressor* adalah ketidakyakinan akan masa depan, *placement stressor* adalah perubahan tempat belajar dan *personal stressor* adalah kurangnya dukungan sosial.

Salah satu fenomena mahasiswa perantau yang ramai diberitakan media adalah mahasiswa yang melakukan bunuh diri. Beberapa waktu lalu, tepatnya tanggal 26 Januari 2019 publik dikejutkan dengan tewasnya seorang mahasiswa Perguruan Tinggi di Tangerang dengan inisial AD (21), dikarenakan bunuh diri di kamar kostnya dengan meminum cairan

arsenik. Di tahun sebelumnya pada tahun 2018, seorang mahasiswa di Bandung berinisial EA (21) ditemukan tewas bunuh diri di kamar kostnya dengan memakai plastik di wajah yang tersambung ke tabung gas Helium. Pada tahun 2016, ditemukan pula seorang mahasiswa di Depok berinisial (VB) tewas gantung diri di kamar kostnya.

Individu yang tidak dapat beradaptasi dan kesulitan dalam mencari solusi atas kondisi atau permasalahan kognitif, emosional dan lain-lain dapat membawanya ke dalam masalah yang lebih kompleks. Menurut Tugade & Fredrickson regulasi emosi adalah faktor yang diperlukan untuk mencapai *coping* yang efektif (Poegoeh & Hamida, 2016). Oleh karena itu individu membutuhkan regulasi emosi untuk dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi adalah cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Terdapat dua strategi dalam regulasi emosi yaitu *Cognitive reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) adalah suatu bentuk pemikiran ulang mengenai emosi yang dirasakan, individu akan berpikir kembali apakah akan mengeluarkan emosi yang dirasakan atau mengubah bentuk emosi tersebut di depan orang sekitarnya. *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk penekanan respon emosi yang dirasakan, individu akan menahan emosinya untuk tidak diekspresikan di depan orang sekitarnya. (Gross, 1998).

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an berwasiat kepada manusia agar mengontrol semua emosinya seperti marah, cinta, sombong, sedih dan gembira. Rasulullah SAW juga menganjurkan kepada umat Islam agar dapat mengendalikan dan menguasai emosi mereka (Najati, 2004). Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi yang sifatnya negatif (Pratisti, 2012). Regulasi emosi juga digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa. Regulasi emosi yang positif membantu individu untuk

mengenal, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Sedangkan individu yang tidak dapat meregulasi emosi akan membuat kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa. Keberhasilan dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan subjektif, sedangkan kegagalan dalam meregulasi emosi akan berdampak pada kecemasan (Pratisti, 2012).

Islam juga mengajarkan cara yang paling sering digunakan oleh manusia untuk mengelola emosi ialah berzikir. Oleh karena itu dengan memperbanyak berzikir manusia akan mengingat Allah SWT, hati akan menjadi tenang dan terlepas dari emosi marah serta emosi yang tidak terkendali. Penjelasan tersebut sesuai dalam surat Ar-Raad ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Raad: 28)

Brener dan Salovey (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi. Faktor pertama adalah usia, semakin bertambahnya usia individu maka relatif semakin baiklah regulasi emosinya (Fields, Stein & Watson, 2004). Faktor kedua adalah keluarga, individu pada awalnya belajar dengan melihat orang tua dalam mengungkapkan emosinya. Hal ini seperti yang dipaparkan dalam penelitian Rizkiana & Indrawati (2019) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII MTSN Bawu Jepara. Faktor terakhir adalah lingkungan teman sepermainan. Hasil ini dipaparkan dalam penelitian Putri & Coralia (2019) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada siswa korban *bullying*. Dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah *belonging support*, dimana individu merasakan perasaan diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok serta adanya rasa kebersamaan.

Berdasarkan penelitian yang dipaparkan, terlihat bahwa dukungan dari lingkungan individu sekitar baik orang tua maupun teman memiliki

hubungan dengan regulasi emosi. Seperti hasil yang dipaparkan dalam penelitian Mahardika (2018) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi atlet bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aspeknya cukup memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi. Weiss (dalam Cutrona & Rusell, 1987) menjelaskan dukungan sosial sebagai suatu proses terjadinya hubungan sehingga individu merasa dicintai, dihargai, disayangi dan adanya proses memberikan bantuan kepada individu yang mengalami tekanan-tekanan dalam hidupnya. Definisi dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Preska & Wahyuni, 2017) yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong.

Sarafino (dalam Dhamayantie, 2011) membagi dukungan sosial dalam lima macam antara lain dukungan instrumental, informasional, emosional, harga diri dan kelompok sosial. Dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan berupa penyediaan materi seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan serta pelayanan. Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan yang mencakup pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu. Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperdulikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik. Dukungan pada harga diri adalah bentuk dukungan berupa penghargaan positif pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu perbandingan yang positif dengan individu lain. Dukungan dari kelompok sosial adalah bentuk dukungan yang akan membuat individu merasa sebagai anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktifitas sosial dengannya (Dhamayantie, 2011).

Dalam Islam, dukungan sosial dapat dikaitkan dengan tolong menolong antar umat manusia. Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama Islam, hal tersebut mengingatkan bahwa manusia merupakan

makhluk sosial yang diciptakan Allah SWT. Hubungan sesama manusia dalam Islam adalah hubungan sebagai saudara sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Hujurat ayat 10:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat*” (QS. Al-Hujurat: 10).

Penelitian ini penting dilakukan karena peneliti merasa bahwa mahasiswa perantau memiliki permasalahan psikologis dan tantangan yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau. Terutama pada mahasiswa perantau tahun pertama, dibutuhkan dukungan sosial teman sebaya dalam proses adaptasi yang lebih besar karena baru menginjak lingkungan baru. Dukungan sosial teman sebaya yang positif dapat mempengaruhi perilaku orang lain, termasuk minat seseorang terhadap suatu objek (Susilowati & Sari, 2014). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 3 mahasiswa perantau bahwa dengan memiliki teman dekat, beberapa subjek merasa bahwa teman dekat dapat menggantikan keluarga yang berada jauh dari Jakarta. Saat memiliki masalah, subjek merasa beberapa teman selalu membantu dengan cara mendengarkan cerita, memberikan pendapat dan membantu menyelesaikan masalah yang ada. Peningkatan intimasi dalam persahabatan teman sebaya di masa remaja mencerminkan perkembangan emosi dan kognitif (Papalia & Feldman, 2015).

Dukungan dari lingkungan sekitar diasumsikan akan membantu mahasiswa perantau dalam meregulasi emosinya, sehingga permasalahan yang dihadapi sebagai mahasiswa perantau dapat dicari jalan keluarnya dengan regulasi emosi positif. Regulasi emosi penting untuk dimiliki mahasiswa perantau guna mereka dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada dan dapat mengontrol emosi dengan baik. Selain itu kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta

keterbatasan diri. Dukungan sosial dapat menjadi faktor untuk mahasiswa perantau meregulasi emosi. Sejalan dengan perkembangan usia remaja yang juga adalah usia mahasiswa perantau tahun pertama, teman sebaya memiliki peranan dalam kehidupan remaja. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah dukungan sosial teman sebaya memiliki peran terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta dan bagaimana tinjauannya menurut Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta dan tinjauannya menurut Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Menambah khasanah dalam pembelajaran Psikologi mengenai dukungan sosial dan regulasi emosi.
- Menjadi salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai dukungan sosial terhadap regulasi emosi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Memberikan pemahaman kepada pembaca mengenai peranan dukungan sosial teman sebaya terhadap mahasiswa perantau tahun pertama.
- Diharapkan mahasiswa perantau dapat menggunakan regulasi emosi dalam beradaptasi di lingkungan baru.
- Untuk teman sebaya di sekeliling mahasiswa perantau dapat memberikan dukungan sesuai dengan jenis-jenis dukungan sosial.

1.5 Kerangka Berfikir

