

TESIS

**PERAN REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM
MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN SOSIAL MAHASISWA
PERANTAU**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Ahsanul Haq

NIM : 22200011065

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 18 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Siti Ahsanul Haq

NIM. 22200011065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Ahsanul Haq
NIM : 22200011065
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 18 Februari 2025

Saya yang menyatakan,



Siti Ahsanul Haq

NIM. 22200011065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-293/Un.02/DPPs/PP.00.9/03/2025

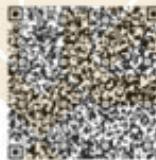
Tugas Akhir dengan judul : Peran Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial Mahasiswa Perantau

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SITI AHSANUL HAQ
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011065
Telah diujikan pada : Jumat, 07 Maret 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

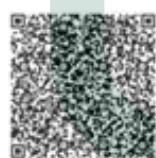
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ita Rodiah, M.Hum.
SIGNED

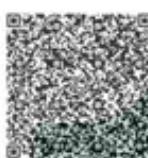
Valid ID: 67ce845087cb1



Penguji II

Prof. Dr. Aziz Muslim, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 63ce5641a8c28



Penguji III

Prof. Zulkipli Lessy,
S.Ag.,S.Pd.,BSW,M.Ag.,MSW.,Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 67ce825f6e1c8

Yogyakarta, 07 Maret 2025

UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Much. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 67ce845087cb1



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Direktur Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

PERAN REGULASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DALAM MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN SOSIAL MAHASISWA PERANTAU

Yang ditulis oleh:

Nama : Siti Ahsanul Haq

NIM : 22200011065

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 Februari 2025

Pembimbing,



Prof. Dr. Aziz Muslim, M.Pd.

NIP.197005281994031002

ABSTRAK

Keputusan merantau untuk melanjutkan pendidikan pada tingkat tinggi membutuhkan penyesuaian diri. Mahasiswa perantau yang berada pada lingkungan baru akan dihadapkan pada tantangan akademik dan sosial karena adanya perbedaan norma, nilai, dan kebiasaan di lingkungan baru. Dalam mengatasi hal tersebut diperlukan kemampuan regulasi diri yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan-tekanan yang dialami. Regulasi diri berperan mendukung mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi strategi yang dapat membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan. Dengan regulasi diri yang baik mahasiswa perantau akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan yakni mengetahui tekanan-tekanan yang dialami oleh mahasiswa perantau dalam konteks akademik dan sosial, peran regulasi diri, dan peran regulasi diri terhadap penyesuaian diri dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, dengan melibatkan sepuluh mahasiswa perantau yang berkuliah di UIN Sunan Kalijaga. Hasil penelitian ini mendeskripsikan bahwa terdapat tekanan akademik dan sosial yang dialami oleh mahasiswa perantau karena adanya perubahan pola yang terjadi dilingkungannya. Tekanan tersebut membutuhkan strategi yang tepat yang dapat membantu mahasiswa perantau mengatasi tekanan. Terdapat tiga aspek regulasi diri yang membantu mahasiswa selama proses penyesuaian diri yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku. Apabila strategi regulasi diri tersebut berjalan dengan baik maka proses penyesuaian diri mahasiswa perantau juga berjalan dengan baik yang ditandai dengan kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan yang digunakan minim, ketiadaan perasaan frustrasi, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, pemanfaatan pengalaman masa lalu, dan sikap realistik dan objektif.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Penyesuaian Diri, Tekanan Akademik, Tekanan Sosial, dan Mahasiswa Perantau.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “**Peran Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial Mahasiswa Perantau**” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Magister (S2) Pascasarjana Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. sebagai suri tauladan bagi umatnya. Selama proses penulisan tesis ini, penulis menyadari segala kelancaran dalam proses penulisannya tidak terlepas dari segala bentuk bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membantu penulis. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., MA, Ph.D. dan Ibu Dr. Subi Nur Isnaini, M.A selaku Ketua Prodi dan Sekprodi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Prof. Dr. Aziz Muslim, M Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mendorong saya dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengajar dan mendidik.
6. Kedua orang tua saya yaitu bapak Drs. Anwar, M.Pd. dan ibu Dra. Sitti Asia A. yang selalu menjadi sumber kekuatan dan semangat terbesar dalam perjalanan akademik ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan doa yang tidak pernah terputus yang selalu mengiringi langkah ini. Tanpa bimbingan, nasihat, dan dukungan kalian, perjalanan ini tidak akan mungkin tercapai.
7. Saudara-saudara saya yaitu Abd. Jahiduddin, S.T. dan Muhammad Yusuf Falahuddin, S.Pd. yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan tesis ini.
8. Sahabat-sahabat saya yang turut mendoakan, memberi semangat, dan memastikan semuanya baik-baik selama menempuh perjalanan akademik ini.
9. Teman-teman seperjuangan Psikologi Pendidikan Islam 2022 Ganjil yang telah bersama-sama selama masa perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir tugas.
10. Seluruh responden yang telah bersedia terlibat dalam penelitian, kesediaan meluangkan waktu dan pikiran selama proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga tesis ini dapat

memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap tesis ini dapat memberikan kontribusi bagi pihak-pihak yang membutuhkan serta menjadi inspirasi bagi mahasiswa perantau dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.



Penulis,

Siti Ahsanul Haq



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	10
D. Kajian Pustaka	10
E. Kerangka Teoretis.....	14
1. Regulasi Diri	14
2. Penyesuaian Diri	21
3. Tekanan Akademik	33
4. Tekanan Sosial	41
F. Metode Penelitian.....	48
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian	48
2. Subjek Penelitian.....	48
3. Sumber Data.....	49
4. Teknik Pengumpulan Data	50
5. Validitas Data.....	51
6. Teknik Analisis Data	53
BAB II PROFIL MAHASISWA PERANTAU	55
A. Mahasiswa Perantau	55
B. Karakteristik Mahasiswa Perantau.....	56
1. Asal daerah	56
2. Latar Belakang Budaya	60

C. Motivasi Mahasiswa Perantau.....	65
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Tantangan Penyesuaian Diri bagi Mahasiswa Perantau	69
1. Tantangan Tekanan Akademik	69
2. Tantangan Tekanan Sosial	78
B. Peran Regulasi Diri dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial ..	86
1. Regulasi Diri dalam Menghadapi Tekanan Akademik	87
2. Regulasi Diri dalam Menghadapi Tekanan Sosial	98
C. Peran Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Sosial	108
1. Keterkaitan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri terhadap Tekanan Akademik	108
2. Keterkaitan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri terhadap Tekanan Sosial.....	123
D. Pembahasan.....	142
BAB IV KESIMPULAN	164
A. Kesimpulan.....	164
B. Saran.....	165
DAFTAR PUSTAKA	167
LAMPIRAN	176
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	188

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesadaran akan pentingnya pendidikan telah mendorong banyak remaja untuk melanjutkan pendidikan mereka ke jenjang yang lebih tinggi di universitas. Berdasarkan data yang dibagikan oleh PDDIKTI menyebutkan pada tahun 2024 terdapat 10.063.786 orang.¹ Yogyakarta yang dikenal sebagai kota pendidikan memiliki 638.345 orang yang terdaftar pada tahun 2024 berdasarkan dari Jogja Dataku.² Data tersebut menunjukkan bagaimana minat individu yang semakin tinggi akan peranan penting yang dimiliki oleh pendidikan dalam mengembangkan kemampuan, mendorong kemajuan masyarakat dan bangsa.³

Ketika melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, sebagian mahasiswa memilih untuk melanjutkan pendidikannya di luar daerah tempat tinggalnya atau disebut dengan merantau. Merantau merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang dengan meninggalkan daerah asalnya, karena kehendak dari diri sendiri pada jangka waktu tertentu dengan tujuan untuk mencari penghidupan, mencari pengalaman, atau keinginan untuk menuntut ilmu.⁴

¹ PDDIKTI, “Statistik Perguruan Tinggi Indonesia,” last modified 2024, accessed September 21, 2024, <https://pddikti.kemdikbud.go.id/statistik?tab=mahasiswa>.

² DISDIKPORA, “Jumlah Siswa/Mahasiswa,” *Jogja Dataku*, last modified 2024, accessed September 21, 2024, https://bappeda.Jogjaprov.go.id/dataku/pencarian_data/index.

³ M.Pd. Dr. Abdul Rahmat, “Pengantar Pendidikan: Teori, Konsep, dan Aplikasi,” *Ideas Publishing* 3, no. 1 (2018).

⁴ Clarisa Patricia dan Moh Mudzakkir Lawrence, “Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya,” *Jurnal Paradigma* 13, no. 1 (2024): 11–20.

Merantau bisa saja disebabkan karena beberapa pertimbangan termasuk pertimbangan pendidikan. Nusi dkk. menyebutkan alasan individu memilih merantau ialah untuk memperoleh pendidikan yang layak untuk menggapai cita-citanya dan menjadi kesempatan untuk mulai hidup mandiri.⁵ Merantau sering kali menjadi pilihan dengan alasan kesempatan yang lebih luas dan fasilitas yang lebih baik bagi mahasiswa. Menurut Santrock, mahasiswa yang merantau merupakan bagian dari proses untuk meningkatkan kualitas pendidikannya serta menjadi bentuk usaha dalam membuktikan kualitas dirinya sebagai orang mandiri dan dapat bertanggung jawab dalam mengambil keputusan.⁶

Namun mahasiswa yang mengalami perpindahan lingkungan akan menyebabkan terjadinya kejutan psikologis, akademik, dan sosial.⁷ Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pada lingkungan barunya berupa perubahan lingkungan pendidikan, perubahan sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan serta target yang harus diselesaikan oleh mahasiswa pada lingkungan baru yang tidak familiar.⁸ Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani di Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres mahasiswa bukan perantau dan perantau. Mahasiswa perantau memiliki tingkat stres berat dengan presentasi 10.64% jika dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan

⁵ Pratiwi Nusi et al., “Homesickness ditinjau dari Gaya Kelekatan Secure dan Insecure pada Mahasiswa Rantau,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 1 (2022).

⁶ John W. Santrock, *A Topical Approach to Life-Span Development* John W. Santrock, Boston McGraw-Hill 2002, 2008.

⁷ Khaldoun M. Aldiabat, Nasir A. Matani, and Carole-Lynne Le Navenec, “Mental Health among Undergraduate University Students: A Background Paper for Administrators, Educators and Healthcare Providers,” *Universal Journal of Public Health* 2, no. 8 (2014).

⁸ Damajanti Kusuma Dewi et al., “Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 13, no. 3 (2022).

perantau yang hanya 3.19%.⁹ Mahasiswa perantau menghadapi hambatan dalam berinteraksi sehingga mengalami tekanan. Kesulitan yang biasanya dialami saat mahasiswa merantau ialah ketidakpastian ketika berinteraksi dengan individu lain karena adanya perbedaan bahasa, kebiasaan gaya hidup, lingkungan sosial dan budaya, serta minimnya pengetahuan mahasiswa yang merantau pada lingkungan baru yang ditinggalinya. Hal tersebut menimbulkan perasaan gelisah dan cemas saat ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

Penelitian lainnya juga menunjukkan adanya kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyesuaian diri dilingkungan barunya. Penelitian yang dilakukan oleh Nadia Fauzia pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin sebanyak 5 orang menunjukkan bahwa kelima subjek tersebut mengalami kesulitan selama proses penyesuaian dirinya. Kesulitan yang dialami disebabkan karena jauh dari keluarga dan rindu bersama keluarga, tantangan dalam mengelola keuangan, dan ketakutan pada lingkungan baru yang ternyata cukup tinggi tingkat kriminalitas dan pergaulan bebas.¹⁰ Pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa perantau di Universitas Sebelas Maret menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kecenderungan *homesick* dalam kategori sedang sebanyak 82% dan kategori tinggi sebanyak 8%.¹¹ Sehingga perasaan rindu pada rumah dan ketidakhadiran orang tua menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi. Perasaan rindu dan sedih yang

⁹ Eka Handayani and Novita Nirmalasari, “Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan,” *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)* 11, no. 0 (2020).

¹⁰ Nadia Fauzia, Asmaran Asmaran, and Shanty Komalasari, “Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan,” *Jurnal Al-Husna* 1, no. 3 (2021).

¹¹ Nikka Azzahra Syawalaufa and Rahma Saniatuzzulfa, “Hubungan antara Homesickness dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Rantau di Universitas Sebelas Maret Surakarta,” *Jurnal Studia Insania* 12, no. 1 (2024): 82–95.

muncul akibat jauh dari orang tua serta tanggung jawab yang lebih besar yang harus dipegang atas tindakannya sendiri.¹²

Selain menghadapi tantangan secara sosial, tantangan akademik juga dialami oleh mahasiswa perantau. Menurut hasil penelitian yang dilakukan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung kategorisasi stres akademik yang dialami oleh sebanyak 131 responden dengan presentasi 34,1% berada pada kategori sangat tinggi, dan sebanyak 124 responden dengan presentasi 32,3% berada pada kategori tinggi. Stres akademik mahasiswa rantau tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti: kurangnya kepercayaan diri, lemahnya tingkat *hardiness*, rendahnya optimisme, rendahnya motivasi dalam berprestasi dan prokrastinasi.¹³

Ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan selama merantau dapat mengakibatkan konflik pada dirinya.¹⁴ Perlu untuk mengenal dan menerima nilai-nilai budaya yang tempat individu merantau agar dapat membantu individu berbaur dengan lebih baik. Oleh karena itu diperlukan upaya penyesuaian diri agar dapat bertahan pada lingkungan barunya. Shinta dkk. yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang baik menjadi kunci dalam menyiapkan perubahan lingkungan baru untuk memperoleh kesejahteraan pribadi.¹⁵ Kesuksesan penyesuaian diri ialah ketika individu mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya

¹² Hilya Diniyya Hediati and Nur Ainy Fandhana Nawangsari, “Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga,” *Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*, no. 2014 (2020).

¹³ M.W Agustina and P.W.P Deastuti, “Hardiness dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau,” *IDEA: Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023).

¹⁴ Tzanilfanid Dhuha and Isrida Yul Arfiana, “Resiliensi Mahasiswa Perantau: Bagaimana Peranan Dukungan Sosial?,” *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023).

¹⁵ Shinta Okta Via Ningrum and Fixi Intansari, “Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023,” *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023).

maupun pada lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu penyesuaian diri menjadi bekal yang diperlukan oleh mahasiswa pada saat berada pada lingkungan yang baru. Penyesuaian diri sebagai proses individu dalam mengatasi berbagai hambatan atau kegagalan, perasaan frustrasi, dan berbagai konflik serta untuk menghasilkan kualitas keserasian antara tuntutan diri individu dan tuntutan lingkungan sekitar tempat individu.

Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri berakibat pada individu yang menderita dan tidak mampu untuk menggapai kebahagiaan baik itu dilingkungan keluarga, masyarakat termasuk pada lingkungan pendidikan. Akibatnya individu cenderung menjadi pribadi yang tertutup, rendah diri, kurang percaya diri serta merasa malu ketika berada di antara orang lain atau situasi asing bagi dirinya.¹⁶

Penyesuaian diri ialah suatu proses menemukan titik temu antara keadaan diri sendiri dengan tuntutan lingkungan. Individu dituntut untuk menyesuaikan dengan lingkungan sosial, kejiwaan, dan lingkungan alam sekitarnya.¹⁷ Sundari juga memaparkan hal yang serupa terkait dengan penyesuaian diri, kemampuan individu untuk bereaksi karena adanya tuntutan untuk memenuhi kebutuhan dan memperoleh ketenteraman batin dengan hubungan di sekitarnya.¹⁸ Pembentukan perilaku individu melalui proses penyesuaian diri secara perlahan-lahan akan membantu individu untuk lepas dari ketergantungan orang tuanya dan menjadi lebih mandiri dengan

¹⁶ Kumalasari and Latifah Nur Ahyani Fani, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan,” *Jurnal Psikologi Pitutur* 09, no. 01 (2020).

¹⁷ Windaniati, “Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes* 32, no. 1 (2015).

¹⁸ Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005).

menunjukkan sikap yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dan pendidikannya. Proses penyesuaian diri menjadi langkah untuk mengubah perilaku anak-anak agar terjadi hubungan dan terciptanya keseimbangan sesuai dengan kondisi sekitarnya.¹⁹

Pada proses penyesuaian diri setiap individu memiliki cara dan prosesnya tersendiri. Salah satunya dengan memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan dirinya dalam mencapai tujuan. Berada pada lingkungan baru membuat mahasiswa perlu lebih berusaha dalam penyesuaian diri dengan lingkungan barunya sehingga diperlukan regulasi diri yang baik, melalui regulasi diri yang baik mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Anggi dkk. yang menunjukkan bahwa regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan.²⁰

Regulasi diri dianggap sebagai kemampuan menenangkan diri saat menghadapi ketidaknyamanan emosional dan mampu menyemangati diri sendiri saat mengalami stres akademik. Kemampuan regulasi diri dapat memfasilitasi tindakan yang berorientasi pada tujuan dan penyesuaian optimal terhadap tantangan emosional dan kognitif melalui keberhasilan pengaturan perasaan, emosi, perilaku dan kognisi.²¹

¹⁹ Johari Marjan and Muhammad Zoher Hilmi, "Penyesuaian Diri Anak-Anak di Lingkungan Sekolah," *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan* 4, no. 1 (2020).

²⁰ Anggi Raylian Arum and Riza Noviana Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi," *Jurnal Penelitian Psikolog* 8, no. 8 (2021).

²¹ Nur Hamizah Hj Ramli et al., "Academic Stres and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness," *Behavioral Sciences* 8, no. 1 (2018).

Regulasi diri menurut Zimmerman ialah pengaturan diri yang dilakukan melalui kognisi, motivasi, dan perilaku agar dapat ikut serta dalam proses belajar. Regulasi diri ialah proses penyesuaian diri yang dilakukan sebagai bentuk untuk mengoreksi diri, yang diperlukan untuk mempertahankan seseorang tetap berada pada jalur tujuannya dan penyesuaian yang berasal dari dalam dirinya. Berdasarkan teori kognitif sosial, proses pribadi tidak memberikan pengaruh pada regulasi diri tetapi dapat juga dipengaruhi oleh lingkungan dan perilaku secara timbal balik. Dibutuhkan keterampilan perilaku dalam mengelola sendiri kemungkinan-kemungkinan yang terjadi pada lingkungannya serta memiliki pengetahuan dan rasa untuk menerapkan keterampilan yang relevan.²²

Regulasi diri terwujud dari cara individu tersebut mengatur dan menyesuaikan perilakunya di lingkungannya, meningkatkan motivasi, serta pengelolaan pada dirinya dengan baik. Kemampuan regulasi diri dapat menghambat individu dari tindakan yang tidak sesuai dan penyimpangan pribadi. Regulasi diri dapat membantu mengarahkan pada kepribadian yang normal. Selain itu, regulasi diri juga mendorong individu mengatur dirinya dan tindakan yang akan dilakukan berdasarkan pada norma, moral, dan ketentuan yang berlaku.

Teori regulasi diri menyebutkan bahwa regulasi diri yang baik dapat membantu individu dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya. Emosi, pikiran, perilaku yang tertata dengan baik dapat dijadikan sebagai strategi yang dapat mempengaruhi

²² Barry J. Zimmerman, “Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective,” in *Handbook of Self-Regulation*, 2000.

proses pencapaian tujuan. Oleh karena itu, mahasiswa perantau juga dituntut untuk mempunyai regulasi diri yang baik untuk penyesuaian dirinya.

Selain itu cara mengatasi permasalahan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau ialah terdapat pada aspek dalam diri yaitu tujuan dan strategi dalam mencapai tujuan. Maka dalam proses penyesuaian diri mahasiswa perantau, faktor regulasi diri menjadi salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan dirinya dengan baik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Arum dkk. oleh yang menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi.²³ Putri dkk. juga menyebutkan hubungan positif signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dengan nilai korelasi sebesar 0.711.²⁴ Serta disebutkan juga bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi juga penyesuaian diri.²⁵

Pada penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Namun, penelitian tentang bagaimana regulasi diri secara khusus berperan dalam membantu mahasiswa perantauan menghadapi tantangan, terkhususnya pada tantangan akademik dan sosial, masih terbatas. Kebanyakan dari penelitian sebelumnya lebih menekankan pada aspek kuantitatif tanpa mengeksplorasi proses internal atau pengalaman subjektif dari mahasiswa.

²³ Arum and Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi."

²⁴ Atisha Faira Putri and Syukur Yarmis, "Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 22863–22871.

²⁵ Neila and hermien Laksmiwati Nabila, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo," *Jurnal Penelitian Psikologi* 6, no. 3 (2019).

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana mahasiswa perantauan menggunakan regulasi diri dalam penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa perantau yang berkuliah di Yogyakarta terkhusus mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih kaya tentang strategi regulasi diri yang efektif dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyesuaian diri.

Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman psikologi mengenai penyesuaian diri mahasiswa dengan menggunakan peran regulasi diri, khususnya dalam konteks mahasiswa perantauan. Serta menjadi landasan bagi pengembangan program pendukung yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih efektif.

B. Rumusan Masalah

Melalui penelitian ini, peneliti tertarik dalam mengeksplorasi peran regulasi diri dalam penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apa saja tantangan penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau?
2. Bagaimana peran regulasi diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau?

3. Bagaimana peran regulasi diri terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi tantangan penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau.
2. Menganalisis peran regulasi diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau.
3. Menganalisis peran regulasi diri terhadap penyesuaian diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau.

D. Kajian Pustaka

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian yang dilakukan oleh Arum dkk. dengan “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Psikologi” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.612 sehingga menunjukkan semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin mudah mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri dan semakin rendah regulasi diri mahasiswa maka semakin kurang penyesuaian diri mahasiswa dilingkungannya.²⁶ Kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa menjadi motivasi dalam mengambil tindakan yang lebih terarah sehingga dapat mewujudkan perilaku yang

²⁶ Arum and Khoirunnisa, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi.”

sesuai dengan lingkungannya. Tindakan yang terarah dapat menunjukkan kemampuan mereka dalam menyusun strategi dan mampu meminimalisasi terjadinya stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Zirizkana dkk. dengan judul “Kontribusi Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek” menunjukkan kontribusi positif yang signifikan pada regulasi diri terhadap penyesuaian diri.²⁷ Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa aspek metakognitif dan motivasi berada pada kategori sedang yang berarti hanya cukup mempengaruhi regulasi diri santri sedangkan aspek perilaku berada pada kategori tinggi yang berarti sangat mempengaruhi regulasi diri. Kemampuan regulasi diri yang dimiliki santri sudah cukup membantu santri dalam menyadari diri, memiliki pengetahuan, menentukan tujuan, dan memilih metode yang strategi selama proses pembelajarannya. Pengukuran penyesuaian diri menunjukkan kemampuan santri dalam menyadari kemungkinan munculnya gangguan atau perubahan persepsi dan interpretasi pada proses penyesuaian dirinya. Selain itu, santri juga sudah mampu menunjukkan kemampuan dalam memiliki hubungan yang memuaskan dan memenuhi kriteria sosial dengan lingkungannya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Hannani dkk dengan judul “*The Relationship of Self-Regulated Learning with Academic Adjustment of Seventh Grade Santri of Pondok Pesantren*” menggunakan *mixed methods* yaitu penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan metode kualitatif. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan

²⁷ Zirizkana and Yolivia Irna Aviani, “Kontribusi Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek,” *Jurnal Riset Psikologi* 2019, no. 3 (2019).

penyesuaian akademik di Pondok Pesantren Miftahul Ulum. Melalui metode kualitatif disebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya regulasi diri santri ialah motivasi. Santri yang memiliki regulasi diri yang tinggi memiliki tujuan yang jelas seperti berprestasi. Keinginan untuk berprestasi menjadikan dorongan bagi santri untuk mengikuti dan mempercayai kemampuannya selama pembelajaran, serta kemampuan dalam mengatur emosinya yang dapat membantunya dalam mencapai tujuannya. Sedangkan santri yang memiliki regulasi diri yang rendah tidak mengetahui dengan jelas apa yang menjadi tujuan belajar karena kurangnya motivasi yang dimilikinya. Faktor kognitif juga menentukan kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh santri. Kemampuan santri dalam merencanakan strategi belajar menentukan proses penyesuaian diri dengan tuntutan akademik yang ada di Pondok pesantren Miftahul Ulum.²⁸

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nora Aprilianan dkk. dengan judul penelitian “*The Effect of Self-Regulation and Social Support on Student Academic Engagement through Academic Bouyancy*” menyebutkan bahwa keterlibatan selama proses akademik memiliki peran penting dan strategis dalam memprediksi kemajuan kinerja siswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan mempengaruhi prestasi mereka di sekolah. Melalui penelitian ini ditemukan bahwa regulasi diri dan dukungan sosial dapat memprediksi keterlibatan dan daya tahan akademik siswa. Daya tahan akademik berhasil menjadi variabel mediasi terkait pengaruh regulasi diri dan dukungan sosial terhadap keterlibatan akademik siswa. Kehadiran, keaktifan dalam

²⁸ Ulfia Hannani and Clara Ajisuksmo, “The Relationship of Self Regulated Learning with Academic Adjustment of Seventh Grade Santri of Pondok Pesantren,” *TAZKIYA: Journal of Psychology* 9, no. 2 (2021).

proses pembelajaran, penghargaan positif terhadap sekolah, ketekunan, perencanaan, kepercayaan diri, dan prestasi akademik memiliki hubungan yang positif dengan tingkat daya tahan akademik.²⁹

Pada penelitian yang dilakukan oleh Clarisa Patricia Lawrence dengan judul “Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya” menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami proses adaptasi terhadap budaya dan lingkungan sosial baru di tempat perantauannya. Pada saat pertama kali, mereka mengalami keterkejutan budaya, mulai dari iklim, bahasa yang berbeda, dan kebiasaan atau budaya yang berbeda. Bentuk penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa tersebut ialah dengan mencoba mengajak berkomunikasi terlebih dahulu dan membuka diri serta berbaur dengan teman sebaya. Proses adaptasi yang mereka alami menguras pikiran dan tenaga. Tidak semua dari mereka mengalami penyesuaian diri yang baik meskipun tidak terlalu adanya hambatan yang signifikan selama merantau.³⁰

Memiliki topik yang serupa, “Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023” yang dilakukan oleh Shinta Okta Via Ningrum dkk. bahwa proses penyesuaian diri melibatkan karakteristik positif yaitu kemampuan mengendalikan emosi, mengatasi mekanisme psikologi, dan tidak memiliki frustrasi pribadi saat menghadapi kesulitan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kemampuan dan keinginan untuk berubah,

²⁹ Nora Apriliana et al., “The Effect of Self-Regulation and Social Support on Student Academic Engagement through Academic Bouyancy,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 13, no. 1 (2024): 78–86.

³⁰ Lawrence, “Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya.”

regulasi diri yang baik, motivasi belajar, dan dukungan dari keluarga. Penelitian ini menekankan bahwa individu dapat tumbuh dan berkembang dengan baik pada lingkungannya ketika ia mampu menghadapi tantangan, mengambil pelajaran, dan menerima diri dengan sikap yang positif.³¹

Pada beberapa penelitian di atas memiliki perbedaan pada beberapa subjek serta variabel yang menjadi fokus penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Peneliti akan berfokus pada bagaimana peran regulasi diri pada penyesuaian diri mahasiswa perantau. Tantangan penyesuaian diri ini akan berfokus pada tantangan akademik dan sosial bagi mahasiswa perantau. Penelitian ini juga akan dilakukan dengan subjek dan lokasinya di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

E. Kerangka Teoretis

1. Regulasi Diri

Seseorang memerlukan kemampuan regulasi diri yang dapat membantunya belajar untuk mengendalikan aktivitas dirinya, memantau dan memotivasi dirinya dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Regulasi diri memiliki definisi yang beragam, terdapat beberapa ahli yang mengemukakan definisi regulasi diri.

a. Pengertian Regulasi Diri

Schunk mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu proses yang melibatkan pemikiran, perilaku, dan perasaan secara terus-menerus sebagai bentuk upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.³² Regulasi diri menurut Kowalski dan Leary ialah

³¹ Via Ningrum and Intansari, “Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023.”

³² Dale H. Schunk and Jeffrey A. Greene, *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance, Second Edition*, *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance, Second Edition*, 2017.

kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah respons seperti pengendalian, dorongan perilaku, menahan hasrat, mengontrol perilaku, dan mengubah emosi.³³ Hal ini selaras dengan definisi regulasi diri menurut Brandsatter dan Frank yang mana regulasi diri merupakan usaha aktif dan sadar dalam melibatkan usaha mengontrol pikiran, reaksi, dan perilaku seseorang.³⁴

Menurut Zimmerman, regulasi diri merupakan proses menetapkan tujuan belajar, mengarahkan, mengawasi, dan mengatur serta mengendalikan kognisi mereka.³⁵ Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengesampingkan kecenderungan, keinginan, atau perilaku yang alami untuk mencapai tujuan jangka panjang, bahkan jika perlu mengorbankan tujuan jangka pendek, dengan mengikuti norma dan aturan yang ditentukan. Proses regulasi diri terjadi ketika seseorang melibatkan metakognitif, motivasi, dan perilakunya secara aktif dalam berkontribusi pada proses belajarnya. Dengan kata lain, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengubah respons diri untuk mencapai keadaan atau hasil yang diinginkan dengan melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakannya. Tujuannya untuk menghentikan kecenderungan diri untuk beroperasi secara otomatis dan mengarahkan perilaku secara sadar ke arah yang diinginkan.

³³ Mark R. Leary and Robin M. Kowalski, “Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model,” *Psychological Bulletin* 107, no. 1 (1990).

³⁴ Veronika Brandstätter and Elisabeth Frank, “Effects of Deliberative and Implemental Mindsets on Persistence in Goal-Directed Behavior,” *Personality and Social Psychology Bulletin* 28, no. 10 (2002).

³⁵ Dale H. Schunk and Barry J. Zimmerman, *Self-Regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*, *Self-Regulation of Learning and Performance Issues and Educational Applications*, 2023.

Kemampuan regulasi diri melibatkan banyak keterampilan yang terkait dengan tujuan, seperti kemampuan untuk menetapkan tujuan pembelajaran proksimal, menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan, mengevaluasi sendiri metode yang telah dipilih untuk mencapai tujuan, dan memantau kinerja seseorang terhadap tujuan tersebut. Penggunaan regulasi diri telah berulang kali dikaitkan dengan hubungan positif dengan hasil positif lainnya, seperti ukuran kompetensi sosial dan kesejahteraan mental, dan berhubungan negatif dengan indikator perkembangan yang bermasalah.³⁶

Regulasi diri merupakan bentuk kesadaran seseorang dalam bergerak yang berorientasi ke depan sehingga dapat mendorong seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya. Regulasi diri membentuk seseorang dalam mengontrol dan mengadaptasi pikiran dan tingkah lakunya untuk memperoleh tujuan yang diinginnya. Untuk melakukan regulasi diri, individu harus mempunyai beberapa pilihan yang harus disiapkan, seperti apakah individu tersebut ingin ikut serta, metode yang akan digunakan, hasil apa yang ingin dicapai, dan pengaturan sosial serta fisik mana yang akan mereka kerjakan. Regulasi diri bukanlah kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik melainkan sebuah proses pengelolaan dan pengarahan untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.³⁷ Dengan melibatkan perilaku, individu mengatur tindakan mereka, kemampuan dalam mengatur kondisi dan pengaruh juga diperlukan.

³⁶ Megan McClelland et al., “Self-Regulation,” *Handbook of Life Course Health Development* (January 1, 2017): 275–298.

³⁷ M. Nur Ghufron and Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

Tujuannya untuk mengetahui seberapa efektif strategi yang mereka gunakan dan mengubahnya jika diperlukan.

b. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi seseorang dalam meregulasi dirinya yaitu pribadi (*person*), perilaku, dan lingkungan.

1) Pribadi (*Person*)

Regulasi diri bergantung pada diri seseorang yang terdiri dari pengetahuan, proses metakognitif, tujuan, dan afeksi darinya. Pengetahuan ini berupa kemampuan seseorang dalam mengimplementasikan strategi secara efektif, yang mana pengetahuan tersebut dikolaborasikan dengan kemampuan metakognitif yang baik. Usaha pemanfaatan metakognitif ini berfungsi sebagai perencanaan dan menganalisis tujuan.

2) Perilaku

Bentuk perilaku dalam regulasi diri dapat dilihat melalui tiga acara yaitu observasi diri, penilaian diri, dan reaksi.³⁸ Observasi diri berhubungan dengan bagaimana respons seseorang pada dirinya dan perilakunya. Penilaian diri berupa tahap ketika seseorang membandingkan performa dan standar yang telah ditetapkan, dengan tujuan untuk mengevaluasi dan mengetahui kekurangan dari performanya. Dan reaksi berupa tahap penyesuaian diri dan rencana dalam

³⁸ M. Nur Ghufron and Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

mencapai tujuan yang ditetapkan.³⁹ Semakin besar usaha yang diberikan seseorang dalam mengatur aktivitas maka secara tidak langsung akan mempengaruhi proses regulasi diri.⁴⁰

3) Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki hubungan timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku.⁴¹ Lingkungan berhubungan dengan apakah lingkungan memberikan dukungan atau tidak pada seseorang dalam regulasi diri tersebut.

c. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, regulasi diri berupaya untuk mengontrol diri pada sebuah kegiatan dengan mengembangkan kemampuan metakognitif, motivasi, dan perilaku.

1) Metakognitif

Metakognitif ialah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif tentang pikiran. Metakognitif merupakan bentuk kesadaran dan pemberian pada proses kognisi seseorang. Selain itu, proses metakognitif menyangkut pada pengetahuan dan kesadaran seseorang pada aktivitas kognitifnya. Bentuk kesadaran pada metakognitif akan memberikan pengaruh pada pengetahuan dan pengalaman tentang kognisinya yang menjadikan seseorang mampu membuat

³⁹ M. Nur Ghufron and Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

⁴⁰ I W Pratiwi and S Wahyuni, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 8, no. 1 (2019).

⁴¹ Ayu and Meutia, "Meningkatkan Self Regulated Learning pada Mahasiswa melalui Creative Art : Teori dan Aplikasi."

rencana, pengorganisasian, pengukuran, serta penginstruksian diri dalam belajar sehingga seseorang dapat melakukan tujuannya dengan baik.⁴²

Metakognitif merupakan cara untuk membangkitkan rasa keingintahuan dan minat dengan menggunakan proses kognisi sebagai bentuk bagian dari proses kognisi. Pengetahuan yang diperoleh melalui proses metakognitif akan memberikan kemampuan dalam mengatur strategi untuk meningkatkan kinerja kognitifnya. Serta perbaikan akan performa atau perilaku sebagai bentuk kebutuhan selama proses perilakunya.

2) Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar yang berguna untuk mengontrol dan memiliki hubungan dengan kemampuan yang dimiliki seseorang. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan seseorang untuk menciptakan perubahan dalam dirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Manfaatnya seseorang jadi memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri pada kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu.⁴³

Motivasi menyangkut beberapa aktivitas yang berupa usaha untuk memulai, mengatur, atau meningkatkan keinginan untuk memulai, persiapan perencanaan tugas selanjutnya ataupun menjalankan aktivitas tambahan tertentu yang dapat mendukung pencapaian tujuan. Motivasi terdiri dari usaha yang

⁴² Rizki, “Analisis Pengukuran Regulasi Diri.”

⁴³ M. Nur Ghufron and Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

melibatkan pemikiran, tindakan, atau perilaku seseorang untuk memberikan pengaruh pada pilihan, usaha, dan ketekunan mencapai tujuannya.⁴⁴

3) Perilaku

Perilaku ialah reaksi dari anggapan dan respons pada setiap aktivitas yang terjadi pada dirinya. Perilaku merupakan gambaran individu dalam memilih, menyusun, dan menghasilkan lingkungan sosial dan fisiknya.⁴⁵ Menurut Zimmerman dan Schunk, perilaku ialah usaha yang dilakukan seseorang dalam mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan atau menciptakan lingkungan yang dapat menunjang aktivitasnya.

d. Tahap-Tahap Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, proses-proses atau tindakan-tindakan yang dapat diarahkan dalam regulasi diri untuk memperoleh informasi atau keterampilan yang dapat membantu dalam mencapai tujuan,

- 1) *Self-evaluation.* Evaluasi diri diperlukan untuk mengetahui kualitas usaha yang telah dilakukan oleh peserta didik.
- 2) *Goal setting and planning.* Diperlukan penetapan tujuan dan rancangan proses serta memperhitungkan waktu dalam mencapai tujuan.
- 3) *Seeking information.* Berupa usaha dalam memperoleh informasi yang berbeda dalam membantu menyelesaikan tugas.

⁴⁴ Ayu and Meutia, "Meningkatkan Self Regulated Learning pada Mahasiswa melalui Creative Art : Teori dan Aplikasi."

⁴⁵ Rizki, "Analisis Pengukuran Regulasi Diri."

- 4) *Enviromental structuring*. Berupa usaha yang dilakukan peserta didik dalam mengatur dan menyesuaikan lingkungan belajar sehingga dapat membantu mereka untuk menghasilkan belajar yang lebih baik.
- 5) *Self-consequating*. Metode dengan membayangkan pemberian penghargaan atau hukuman apabila ia sukses atau gagal dalam menjalankan tugasnya.

2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang diperlukan sebagai langkah dalam mengubah perilaku agar terciptanya hubungan yang diharapkan sesuai dengan kondisi lingkungan. Terdapat beberapa definisi yang dapat menjabarkan penyesuaian diri.

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri menurut Schneider merupakan kemampuan dalam mencukupi kebutuhan diri, keberhasilan dalam menghadapi perasaan cemas dan tegang, serta menjalin keterikatan yang harmonis terhadap kebutuhan seseorang termasuk lingkungannya.⁴⁶ Penyesuaian diri mengharuskan individu untuk hidup dan bergaul dengan lingkungannya secara wajar, sehingga memunculkan perasaan puas terhadap dirinya dan lingkungannya.⁴⁷

Penyesuaian diri diartikan sebagai bentuk penguasaan yaitu kemampuan dalam merencanakan dan mengorganisasikan respons-respons sedemikian rupa, sehingga

⁴⁶ Alexander A. Schneiders, *Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health*, Holt, Rinehart and Winston, 1964.

⁴⁷ Willis dan Sofyan, *Remaja dan Masalahnya* (Bandung: CV. ALfabeta, 2005).

mampu menemukan solusi atas segala bentuk konflik, kesulitan, dan frustrasi yang dihadapi secara efisien.⁴⁸ Menurut Mappiare, penyesuaian diri ialah suatu bentuk usaha agar dapat diterima oleh kelompok dengan cara mengikuti kemauan kelompoknya. Individu dalam penyesuaian dirinya lebih banyak mengabaikan kepentingan dirinya dan lebih memprioritaskan kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan.⁴⁹

Menurut Gerungan, penyesuaian diri merupakan proses mengubah diri sesuai dengan lingkungan sekitar, maka lingkungan juga berubah sesuai dengan keinginan pada diri.⁵⁰ Penyesuaian diri ialah kemampuan individu dalam beraksi pada tuntutan, dorongan dan kebutuhan sehingga tercapai ketenteraman batin dengan hubungan sekitarnya. Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan individu dengan lingkungan sekitarnya. Individu dapat dikatakan berhasil pada penyesuaian diri apabila interaksinya dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri menjadi dasar pembentukan kepribadian individu. Individu dapat dikatakan mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ketika ia tidak menunjukkan gejala ketegangan emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan yang salah, dan frustrasi pribadi. Dengan kata lain menjadi bagian dari proses pencapaian keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan hidup. Sehingga sikap menghargai, taat pada aturan, menjalin persahabatan, dan bersikap hormat pada orang-orang sekitarnya menjadi bagian dari perilaku individu.

⁴⁸ Fani, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan."

⁴⁹ Andi Mappiare, *Psikologi Remaja* (Surabaya: Usaha Nasional, 1982).

⁵⁰ Gerungan, *Psychologi Sosial*, Jakarta : Eresco, vol. 12, 1983.

Selain itu penyesuaian diri menjadi salah satu syarat penting dalam menciptakan kesehatan jiwa dan mental individu. Keberhasilan penyesuaian diri ditentukan dari cara individu menyiapkan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun tuntutan dari lingkungannya. Kegagalan dalam penyesuaian diri akan berakibat pada individu yang tidak mampu memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Akibatnya individu menjadi lebih tertutup, rendah diri, suka menyendiri diri, serta merasa malu jika berada pada situasi yang asing.⁵¹

b. Karakteristik Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri berlangsung secara terus menerus pada individu dan lingkungannya. Karakteristik penyesuaian diri terdiri dari kemampuan mengendalikan emosi, kemampuan menyesuaikan mekanisme psikologis, tidak mempunyai trauma dan frustrasi pribadi, mempunyai pemikiran rasional, mampu mengorientasi diri, kemahiran dalam belajar, dan pemanfaatan pengalaman masa lalu. Menurut Scheneider terdapat beberapa aspek dalam penyesuaian diri yaitu:⁵²

- 1) Aspek *self-knowledge* dan *self-insight*. Artinya individu harus mempunyai kemampuan dalam mengenal kelebihan dan kekurangannya. Dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan, individu dapat meminimalisasi pengaruh negatif pada penyesuaian diri. Kemampuan ini harus dibarengi dengan *emotional insight* yang

⁵¹ Fani, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan."

⁵² Schneiders, *Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health*.

berarti kesadaran akan kelebihan dan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelebihan dan kekurangan tersebut.

- 2) Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*. Artinya individu telah mengenal dirinya, yang membuat individu mampu bersikap realistik terhadap kondisi yang dihadapi yang kemudian mengarahkan pada penerimaan diri.
- 3) Aspek *self-development* dan *self-control*. Merupakan kendali atas diri individu dalam mengarahkan diri, pengaturan pada impuls, pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap, dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri dapat mengarahkan individu pada tingkat kematangan diri, sehingga ketika dihadapkan pada kegagalan individu mampu mengatasinya.
- 4) Aspek *personal integration*. Aspek ini bergantung pada pengembangan dan pengendalian diri yang menyeluruh dan mengacu pada lingkungan dan menyatukan elemen kepribadian yang beragam sehingga terjalin hubungan yang baik dan efisien. Individu yang terintegrasi dengan baik, pikiran, keinginan, dorongan dan perasaan, sikap dan perilaku, serta tujuannya akan memungkinkan penyelesaian konflik dan pengurangan frustrasi.
- 5) Aspek *well-defined goals and goal direction*. Peran cita-cita dan tujuan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang besar pada penyesuaian diri individu.
- 6) Aspek *adequate perspective, scale of values, philosophy of life*. Skala nilai dan filosofi hidup terdiri dari ide, kebenaran, kepercayaan, dan prinsip yang menjadi landasan bagi individu pada pemikirannya, dalam sikap dan hubungannya pada dirinya sendiri dan orang lain, dalam perspektifnya pada realitas. Nilai dan filosofi

akan membantu individu dalam memilah dan mengatasi situasi dan masalah.

Penyesuaian diri yang baik mengharuskan individu dalam memprioritaskan hal yang utama dan mengesampingkan hal yang tidak penting.

- 7) Aspek *sense of emotional balance*. Keseimbangan emosional diperlukan dalam melihat lingkungan sekitarnya sehingga penyesuaian diri menjadi lebih efektif.
- 8) Aspek *sense of responsibility*. Individu yang beradaptasi dengan baik tetap memahami dan menerima tanggung jawabnya. Tanggung jawab menjadi aspek penting dari kedewasaan, kualitas yang diperlukan dalam penyesuaian diri.
- 9) Aspek *maturity of response*. Kematangan menyiratkan perkembangan yang sehat dan memenuhi struktur dasar, kapasitas, dan kebutuhan serta penerimaan tanggung jawab. Tidak hanya kematangan fisik, sosial, dan emosional yang diperlukan dalam penyesuaian diri tetapi kematangan moralitas dan agama.
- 10) Aspek *development of worth-while habits*. Penyesuaian diri membutuhkan pemecahan masalah dan mengatasi tuntutan dengan sukses, sehingga diperlukan latihan untuk merespons dengan cepat dan upaya minimal pada situasi tertentu. Memiliki kebiasaan yang baik bermanfaat pada kebiasaan berpikir yang mampu menjadi solusi mengatasi konflik atau dalam penyesuaian dalam mencapai kedamaian berpikir.
- 11) Aspek *adaptability*. Penyesuaian diri merupakan sebuah proses dinamis yang membutuhkan perubahan dan adaptasi. Penyesuaian diri yang baik bergantung pada kemampuan adaptasi yang tinggi.

12) Aspek *freedom from disabling or symptomatic response*. Ketiadaan anggapan atau respons gejala menjadi salah satu bentuk evaluasi penyesuaian diri. individu yang tidak menunjukkan gejala seperti insomnia, kelelahan kronis atau perilaku kompulsif bisa jadi telah melakukan penyesuaian diri yang baik.

13) Aspek *ability to get along with and take an active interest in other people*. Standar dari penyesuaian diri yang baik adalah ketika individu mampu berbaur dengan orang lain. Berbaur dengan orang lain menunjukkan ini adanya indikasi telah mampu menghargai hak, opini, karakter orang lain yang berbaur dengan individu.

14) Aspek *wide range of interest in work and play*. Diperlukan orientasi sosial yang sehat dari individu yang dilengkapi dengan berbagai macam minat dalam pekerjaan dan berbaur. Minat-minat ini diperlukan untuk penyesuaian diri karena tuntutan lingkungan yang berbeda-beda.

15) Aspek *satisfaction in work and play*. Penyesuaian diri yang baik menunjukkan bahwa pekerjaan aktivitas individu menyediakan pengalaman yang menarik.

16) Aspek *adequate orientation to reality*. Diperlukan perspektif yang tepat pada dunia spasial tempat kita tinggal, faktor penting waktu, dan keberadaan dunia spiritual yang mencakup wujud ilahi. penyesuaian diri yang baik membutuhkan sikap yang realistik, yang memungkinkan individu menerima realitas sebagaimana adanya.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders menyebutkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari aspek-aspek sebagai berikut:⁵³

1) Kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan

Kemampuan menyesuaikan diri yang baik dapat diidentifikasi dengan emosi yang relatif stabil dan tidak berlebihan atau merusak. Bagi seseorang yang mampu merespons situasi atau masalah yang muncul dengan lebih normal, terdapat tingkat ketenangan dan kendali emosi tertentu yang memungkinkan mereka untuk menilai situasi secara cerdas dan mulai menyelesaikan kesulitan yang ada. Hal ini tidak menyiratkan tidak adanya emosi, yang mengindikasikan tidak normal, melainkan lebih kepada pengendalian emosi yang positif demi memenuhi tuntutan situasi dengan sukses.

2) Mekanisme pertahanan psikologis yang minimal

Penyesuaian diri yang baik juga ditandai dengan mekanisme pertahanan psikologis yang minim. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam beberapa situasi, penyesuaian diri yang baik tidak sangat bergantung pada penggunaan mekanisme pertahanan. Pendekatan langsung terhadap suatu masalah atau konflik lebih menunjukkan penyesuaian diri yang normal dibandingkan dengan memilih jalan memutar untuk menyelesaikan suatu masalah. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat menghadapi tantangan tanpa perlu mengandalkan mekanisme

⁵³ Ibid.

pertahanan yang rumit, dengan menunjukkan kapasitas dalam menghadapi situasi dengan cara yang lebih langsung dan realistik. Diperlukan kemampuan untuk menghadapi masalah dengan pertimbangan rasional dan mengarah langsung pada masalah dibandingkan dengan suatu reaksi terhadap suatu masalah dengan mekanisme pertahanan di seperti proyeksi atau kompensasi.

Walaupun mekanisme pertahanan psikologis bertujuan untuk menjaga keseimbangan emosional dengan mengurangi ketegangan atau perasaan yang tidak menyenangkan. Namun, ketika digunakan secara berlebihan mekanisme ini dapat menjadi masalah karena akan menghambat individu untuk menghadapi kenyataan secara efektif. Sehingga penyesuaian diri yang baik dicirikan dengan pembelajaran yang berkelanjutan, yang memastikan pengembangan kualitas pribadi dengan mekanisme psikologis yang cukup untuk menyesuaikan dengan tuntutan kehidupan sehari-hari

3) Ketiadaan perasaan frustrasi

Perasaan frustrasi menunjukkan adanya kesulitan dalam bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Penyesuaian diri yang baik ialah ketiadaan perasaan frustrasi. Perasaan frustrasi akan membuat individu kesulitan dalam mengatur pemikiran, perasaan, motif, perilaku yang efisien dalam menghadapi situasi-situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu, alih-alih bereaksi secara normal, ia cenderung menggunakan respons yang tidak efektif selama proses penyesuaian dirinya. Sehingga penyesuaian diri yang baik dengan meminimalisasi frustrasi yang dapat memunculkan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi atau masalah.

4) Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Kemampuan penyesuaian diri yang paling menonjol ialah pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Kemampuan penting yang diperlukan oleh individu untuk memikirkan masalah, konflik, dan frustrasi ialah dengan sengaja mengatur pemikiran dan perilaku untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi sehingga proses penyesuaian diri menjadi normal.

5) Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian diri yang baik dicirikan dengan pembelajaran yang berkelanjutan, yang memastikan pengembangan kualitas pribadi yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk belajar diperlukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi ataupun akan dihadapi nantinya.

6) Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, pemanfaatan pengalaman masa lalu berikan peran yang penting. Hal ini menjadi salah satu cara individu belajar, tetapi menjadi kualitas yang sangat penting untuk mencapai penyesuaian diri yang baik karena dalam banyak situasi tidak ada pengganti pada pengalaman yang menguntungkan. Penyesuaian diri yang baik memerlukan, dan dapat diidentifikasi, melalui pengalaman masa lalu.

7) Sikap realistik dan objektif

Penyesuaian diri yang baik secara konsisten dikaitkan dengan sikap yang realistik dan objektif. Sikap realistik dan objektif adalah sikap yang berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, dan pemikiran rasional, yang memungkinkan individu untuk menilai situasi, masalah, atau keterbatasan yang dimiliki. Mampu untuk berdiri sendiri dan memandang diri sendiri secara realistik dan objektif merupakan salah satu tanda paling jelas dari proses penyesuaian diri yang baik. hal ini berfungi sebagai perlindungan terhadap distorsi konsep diri dan pengaruh merusak dari distorsi tersebut terhadap penyesuaian individu terhadap diri mereka sendiri dan lingkungannya.

d. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

Menurut Soeparwoto dkk. terdapat dua faktor penyesuaian diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal⁵⁴:

1) Faktor internal

- a) Motif terdiri dari motif-motif sosial seperti motif berprestasi, motif berafiliasi, dan motif mendominasi
- b) Konsep diri artinya bagaimana konsepsi individu terhadap dirinya sendiri baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Individu yang memiliki konsep diri yang tinggi akan mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik dan

⁵⁴ Soeparwoto, *Psikologi Perkembangan* (Semarang: UNNES Pres, 2004).

menyenangkan jika dibandingkan dengan individu dengan konsep diri yang lebih rendah, memiliki karakter yang pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya.

- c) Persepsi remaja merupakan penilaian individu terhadap objek, peristiwa, dan kehidupan, baik melalui proses kognitif maupun afeksi untuk menginterpretasikan sebuah objek

- d) Sikap remaja, keinginan individu dalam bersikap baik itu positif maupun negatif. Individu yang bersikap positif terhadap sesuatu akan mempunyai peluang untuk melakukan penyesuaian diri jika dibandingkan dengan individu yang bersikap negatif.

- e) Intelektualitas dan minat. Diperlukan intelektualitas sebagai modal dalam melakukan penalaran. Penalaran diperlukan sebagai dasar dalam penyesuaian diri. Faktor minat juga diperlukan untuk menambah pengaruh pada penyesuaian diri.

- f) Kepribadian menentukan bagaimana seseorang mampu bersikap lebih dinamis sehingga penyesuaian diri dapat berjalan lebih baik.

2) Faktor eksternal

- a) Keluarga. Hakikatnya pola asuh yang demokratis dengan suasana keterbukaan akan memberikan lebih banyak peluang baik individu dalam proses penyesuaian diri secara efektif.
- b) Kondisi sekolah. Landasan penyesuaian diri dapat lebih tercipta secara harmonis apabila sekolah memiliki kondisi yang sehat dan supportif.

- c) Kelompok sebaya. Individu akan selalu dikelilingi dengan teman sebaya dalam bentuk kelompok. Kelompok teman sebaya akan bermanfaat pada pengembangan proses penyesuaian diri jika memberikan pengaruh yang positif dan mendukung, namun hal sebaliknya juga dapat terjadi, teman sebaya dapat menjadi penghambat dalam proses penyesuaian diri.
- d) Prasangka sosial. Masyarakat cenderung menaruh prasangka pada individu misalnya pemberian label negatif, nakal, sulit diatur, suka menentang orang, dan lain-lain. Prasangka semacam itu dapat memberikan pengaruh atau bahkan kendala pada proses penyesuaian diri individu.
- e) Hukum dan norma sosial. Apabila masyarakat dapat benar-benar mendukung penegakan hukum dan norma-norma yang berlaku, hal tersebut akan berdampak pada pengembangan penyesuaian diri individu.

Schneider menyebutkan terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu pertama kondisi fisik yang terdiri dari hereditas dan konstruksi fisik, sistem utama tubuh, kesehatan fisik. Kedua, kepribadian yang terdiri dari kemauan dan kemampuan untuk berubah, regulasi diri, realisasi diri, dan intelegensi. Ketiga, proses belajar di antaranya belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri. Keempat, lingkungan berupa lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Kelima, agama dan budaya.⁵⁵

⁵⁵ Schneiders, *Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health*.

Fungsi dari faktor-faktor dalam proses penyesuaian diri menunjukkan bagaimana individu dapat tumbuh dan berkembang dengan baik ketika menghadapi tantangan, belajar dari pengalaman, dan menerima keterbatasan diri dengan sikap yang positif.

3. Tekanan Akademik

Memasuki lingkungan belajar baru memungkinkan terjadinya tekanan akademik. Perubahan yang terjadi yang tidak sesuai dengan kesiapan mahasiswa akan mempengaruhi kondisi emosi, fisik, dan mental mahasiswa. Dijabarkan beberapa pengertian mengenai tekanan akademik di bawah ini.

a. Pengertian Tekanan Akademik

Tekanan atau stres akademik menurut Wilks merupakan produk dari kombinasi tuntutan yang berkaitan dengan akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang tersedia bagi seorang individu.⁵⁶ Tekanan akademik ialah gangguan yang disebabkan oleh pemikiran siswa tentang hasil masa depan terkait dengan kinerja akademik. Tekanan akademik merupakan suatu keadaan yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian tuntutan lingkungan dengan daya aktual yang dimiliki mahasiswa yang berakibat pada gangguan fisik, mental, ataupun emosional sehingga memunculkan beban dari tekanan dan tuntutan di kampus.

Tekanan yang berasal dari proses belajar mengajar yang memberikan pengaruh pada proses berpikir, emosi, fisik, dan perilaku yang ditimbulkan. Tekanan tersebut

⁵⁶ Scott E. Wilks, “Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students,” *Advances in Social Work* 9, no. 2 (2008).

dapat berupa keinginan untuk memperoleh nilai yang baik, durasi belajar, tuntutan tugas, rendahnya nilai atau prestasi, dan perasaan cemas dalam menghadapi ujian. Kondisi tersebut memungkinkan karena disebabkan adanya beberapa faktor pada mahasiswa yang memiliki harga diri rendah, kepekaan yang berlebihan, perfeksionis, harapan yang tidak realistik.⁵⁷

Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang rendah akan mempengaruhi diri mahasiswa di antara lain kebahagiaan yang tidak tercapai, tidak puas pada apa yang telah dikerjakan, mudah merasa kecewa ketika mengalami kegagalan, dan rentan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Akibatnya dapat mempengaruhi kapasitas belajar mahasiswa, prestasi atau pencapaian dalam pendidikan, kualitas dan kuantitas tidur, kesehatan fisik, kesehatan mental, serta upaya penggunaan zat.⁵⁸ Sebaliknya apabila mahasiswa mempunyai penyesuaian akademik yang baik dalam menghadapi tantangan akademik mahasiswa akan mampu mengontrol emosinya saat ia menghadapi hambatan atau bahkan kegagalan.

b. Faktor-Faktor Tekanan Akademik

Penyebab tekanan yang dialami remaja dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Stres/tekanan yang berkaitan dengan faktor internal terdiri dari:⁵⁹

⁵⁷ Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, and Eka Sakti Yudha, “Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat,” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 1, no. 2 (2017).

⁵⁸ Novriana Manik et al., “Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi,” *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 8, no. 2 (2023).

⁵⁹ Farida Aryani, *Stres Belajar, Edukasi Mitra Grafika*, 2016.

1) Frustrasi

Frustrasi dapat terjadi apabila motif atau tujuan seseorang mengalami hambatan dalam proses pencapaiannya yang bersumber dari dalam ataupun dari luar diri seseorang. Frustrasi yang bersumber dari luar contohnya seperti kecelakaan, bencana alam, kematian atau persaingan yang ketat. Sedangkan frustrasi yang berasal dari dalam berupa keyakinan, dan kebutuhan akan rasa harga diri.

2) Konflik

Konflik dapat terjadi apabila seseorang berada di bawah tekanan yang harus dihadapkan simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang bertentangan. Konflik ini terdiri dari tiga jenis yaitu konflik menjauh-menjauh yaitu ketika seseorang dihadapkan pada dua pilihan yang keduanya tidak disukai. Konflik mendekat-mendekat yaitu ketika seseorang dihadapkan pada pilihan yang keduanya merupakan hal yang diinginkan. Konflik terakhir yaitu konflik mendekat-menjauh yaitu ketika seseorang terjebak pada situasi di mana ia memiliki kecenderungan pada sesuatu namun di satu sisi juga memiliki keinginan untuk menghindar pada situasi tertentu.

3) *Self-Imposed*

Self-imposed berkaitan dengan kondisi di mana seseorang membebankan dirinya atau memaksakan dirinya sendiri. Misalnya ketika seseorang merasa harus menjadi yang paling hebat di dalam kelas dan mengalahkan teman-teman yang

lainnya atau ketika merasa takut ketika menghadapi ujian karena takut untuk merasa gagal dan mengecewakan orang tua.

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yaitu:

1) Keluarga

Berbagai situasi yang terjadi di dalam keluarga memiliki potensi menghadirkan stres atau tekanan bagi anak. Orang tua yang terus-menerus bertengkar, orang tua yang acuh kepada anak, atau orang tua yang jarang tinggal di rumah memiliki kemungkinan untuk menghasilkan anak yang bermasalah ke depannya. Konflik yang terjadi di dalam keluarga biasanya akan menghilangkan rasa percaya anak terhadap dunia yang ia anggap sebagai tempat berlindung. Padahal untuk menciptakan pendidikan yang baik kepada anak ialah menemani dan tidak memaksa. Pemaksaan hanya akan membuat anak bertindak ekstrem. Oleh karena itu dibutuhkan komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak sehingga stres tidak terjadi pada anak.

2) Sekolah

Terdapat dua stres yang berkaitan dengan sekolah yaitu (1) tekanan akademik yang terdiri dari pengaruh dari lingkungan seperti cara guru mengajar, tugas, dan beban mata pelajaran, tidak memiliki kemampuan dalam mengelola waktu belajar dan beban ujian. (2) tekanan teman sebaya dapat berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak dalam lingkungan pertemanan dan lawan jenis yang dapat memberikan pengaruh pada stres mahasiswa.

3) Lingkungan fisik

Faktor ini berkaitan dengan bagaimana kondisi lingkungan alam dan sekitarnya dapat memberikan perasaan tidak nyaman dan menimbulkan stres. Misalnya anak yang tidak dapat fokus belajar karena cuaca yang panas, berada pada lingkungan yang padat dan sesak, atau anak yang berada pada lingkungan yang terlalu ramai sehingga ia tidak mampu berkonsentrasi.

c. Aspek-Aspek Tekanan Akademik

Terdapat tiga aspek stres akademik yaitu aspek ekspektasi akademik, aspek tuntutan perkuliahan dan ujian, dan aspek persepsi diri akademik.⁶⁰

1) Aspek ekspektasi akademik

Ekspektasi akademik yang dialami oleh mahasiswa melakukan sesuatu merupakan bentuk stres akademik yang dirasakan karena adanya tekanan maupun harapan yang dibebankan pada mahasiswa. Aspek ekspektasi akademik berhubungan dengan harapan tinggi kepada mahasiswa. Harapan ini dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, teman, lingkungan sekitar termasuk dosen.

Stres akan muncul ketika mahasiswa dituntut untuk melakukan sesuatu atas dasar tekanan bukan kemauan diri sendiri. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap segala ekspektasi yang ada seperti, penyelesaian tugas yang cepat, respons instruksi yang cepat, dan kemampuan

⁶⁰ Dalia Bedewy and Adel Gabriel, “Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale,” *Health Psychology Open*, 2015.

beradaptasi dengan cepat pada situasi belajar yang berubah. Adanya ekspektasi tersebut memunculkan perasaan cemas dan tertekan yang berujung pada stres.

2) Aspek tuntutan perkuliahan dan ujian

Aspek tuntutan perkuliahan dan ujian ini berhubungan dengan perspektif mahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan seperti alokasi waktu untuk pembelajaran dan tugas, tuntutan perkuliahan yang berlebihan atau menumpuk serta kondisi dan kesulitan mahasiswa dalam menghadapi ujian.⁶¹

Tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa akan mempengaruhi kondisi stres. Hal ini berbeda apabila kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa lebih besar dibandingkan dengan tuntutan, maka mahasiswa dapat menilai tuntutan tersebut sebagai tantangan yang perlu diatasi tanpa berakibat stres.

3) Aspek persepsi diri akademik

Aspek ini merupakan bentuk karakteristik kepribadian, kecerdasan, kepribadian, prestasi, psikososial mahasiswa dalam memberikan persepsi terhadap konsep diri maupun akademiknya. Aspek persepsi diri akademik dapat menjadi stres jika mahasiswa memersepsikan dirinya secara negatif terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam bidang akademik. Aspek ini dapat berupa perasaan khawatir jika gagal dalam melaksanakan ujian atau memperoleh nilai yang buruk saat ujian.

⁶¹ Manik et al., “Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi.”

Mahasiswa yang meremehkan kemampuan yang dimilikinya atau melebih-lebihkan konsekuensi terkait kegagalan mereka, sering kali disertai dengan lebih tinggi dan kinerja yang buruk.⁶² Gejala stres akibat dari persepsi diri negatif diindikasikan dengan kecemasan ringan hingga gangguan tidur dan makan, penurunan kinerja, ketidakmampuan berkonsentrasi, permusuhan, depresi, dan efek melemahkan lainnya.

d. Penyesuaian Akademik

Penyesuaian akademik merupakan proses psikologi seseorang agar mampu beradaptasi pada lingkungan akademik, mengelola tuntutan tugas dan ujian, serta tantangan-tantangan akademik dalam kehidupan perkuliahanya sehingga dapat mencapai prestasi akademik.⁶³ Penyesuaian akademik merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola keilmuan, psikologis, dan sosial ketika menghadapi perpindahan kehidupan perkuliahan. Penyesuaian akademik yang baik ketika seseorang mampu mencapai sejumlah kriteria yaitu berprestasi, usaha yang dilakukan maksimal, memiliki pengetahuan, mampu memanfaatkan keahliannya dalam menyelesaikan masalah, dan tujuan akademiknya dapat tercapai.⁶⁴

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian akademik yang baik lebih mungkin untuk berprestasi dibandingkan memperoleh kegagalan. Namun, ketika mahasiswa menghadapi kegagalan, mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik akan

⁶² Bedewy and Gabriel, “Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale.”

⁶³ John W Santrock, *Educational Psychology 5th Edition*, McGraw Hill, 2011.

⁶⁴ Rosyana Amelia Sabela, Rizma Fithri, and Endang Wahyuni, “Academic Adjustment Mahasiswa Baru Ditinjau dari Self Esteem, Self Efficacy, dan Self Concept,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022).

mampu mengontrol emosinya dengan respons yang lebih baik. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian akademik yang buruk tidak mudah merasa bahagia, mereka cenderung sulit tertarik atau termotivasi dengan tugas-tugas perkuliahan, memiliki kebiasaan membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan mudah merasa kecewa setiap kali mereka mengalami kegagalan.⁶⁵

Terdapat beberapa kriteria keberhasilan penyesuaian akademik menurut Friedlander yaitu:⁶⁶

- 1) Stres

Stres dapat berguna jika hal tersebut menjadi motivasi kepada mahasiswa dalam membawa perubahan ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa akan memberikan dampak pada fisik dan psikologis mahasiswa tersebut. stres akademik biasanya berasal dari kegiatan akademik seperti banyaknya tugas kuliah, persaingan dalam memperoleh nilai, hambatan atau kegagalan selama proses belajar, ujian, penilaian, dan prestasi akademik.

- 2) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang dapat menjaga mahasiswa. Dukungan sosial merupakan tersedianya dukungan yang berasal dari orang lain termasuk keluarga dan teman serta adanya pengalaman bersosial yang dapat

⁶⁵ Afdhalia, Vivia Retna Trihapsari, and Insi Pinastika Suherman, “Academik Adjustment Is Reviewed from the Suitability of Interest in Choosing a Department and Parental Social Support,” *European Journal of Psychological Research* 11, no. 1 (2024): 117–127.

⁶⁶ Laura J. Friedlander et al., “Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates,” *Journal of College Student Development* 48, no. 3 (2007).

memberikan perilaku suportif dari lingkungannya. Bentuk dari dukungan sosial yang dapat diberikan oleh keluarga atau teman terdiri dari empat jenis yaitu bimbingan dan umpan balik (seperti nasihat dan instruksi), dukungan non-direktif (seperti kepercayaan), interaksi sosial positif (menghabiskan waktu dengan teman dan keluarga), dan bantuan nyata (seperti tempat tinggal dan uang).

3) *Self-esteem*

Self-esteem atau harga diri merupakan sikap positif dan sikap negatif pada diri sendiri. *Self-esteem* diperlukan mahasiswa ketika berada pada lingkungan akademik yang baru selama proses penyesuaian dirinya. Mahasiswa yang mengetahui bahwa dirinya dengan baik akan memiliki strategi yang efektif saat menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan akademik yang baru. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan memiliki penyesuaian akademik yang baik juga. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang tinggi biasanya memiliki kepercayaan diri yang tinggi, yakin pada kemampuan yang dimilikinya, memiliki perasaan berguna dan percaya bahwa dirinya diperlukan.⁶⁷ Oleh karena itu *self-esteem* dikonseptualisasikan sebagai faktor pelindung.

4. Tekanan Sosial

Kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial, budaya, bahasa, dan tekanan dari teman sebaya agar dapat berpartisipasi dalam kegiatan dapat

⁶⁷ Rosyana Amelia Sabela, Rizma Fithri, and Wahyuni, “Academic Adjustment Mahasiswa Baru ditinjau dari Self Esteem, Self Efficacy, dan Self Concept.”

mengakibatkan timbulnya tekanan sosial. Tekanan sosial dapat di definisikan sebagai berikut:

a. Pengertian Tekanan Sosial

Tekanan sosial adalah pengaruh yang diberikan kepada orang lain atau kelompok oleh orang atau kelompok lain. Tekanan sosial juga dapat diartikan sebagai gabungan tekanan yang ada di sekitar individu selama kehidupan sehari-hari seperti tekanan teman sebaya, tekanan akademis, tekanan keluarga, dan tekanan sosial ekonomi. Menurut Ghian dkk. tekanan sosial merupakan harapan atau pengaruh eksternal yang mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang, yang berasal dari teman sebaya, akademisi, dan keluarga, dalam memenuhi standar tertentu.⁶⁸

Tekanan sosial menyebabkan perubahan perilaku, opini atau emosi seseorang yang berasal dari apa yang dilakukan atau dirasakan orang lain. Tekanan sosial menggambarkan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku kita menanggapi dunia sosial, termasuk kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dengan mengikuti aturan sosial dan mematuhi figur otoritas.⁶⁹ Perubahan yang terjadi akibat dari tekanan sosial dapat berupa perubahan tingkat kinerja tugas seseorang dalam kondisi di mana orang lain sedang melihat atau mengawasi, atau ketika individu sedang bertindak dalam mencapai tujuannya bersama dengan orang lain.⁷⁰

Sebagian besar tekanan sosial yang dihadapi berasal dari interaksi “terdesentralisasi” dengan tetangga, kolega, dan teman sebaya. Dasar dari pengaruh

⁶⁸ Ghian Louie Garcia et al., “Influence of Social Pressures on the Academic Performance of HUMSS Students at NU-Nazareth,” *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan* 3, no. 1 (2023).

⁶⁹ Thomas Heinzen and Wind Goodfriend, *Social Psychology, Nucl. Phys.*, vol. 13, 2019.

⁷⁰ Dariusz Dolinski, *Techniques of Social Influence, Techniques of Social Influence*, 2015.

sosial ialah pengaruh kehadiran orang lain terhadap tingkatan kinerja, kesesuaian, dan kepatuhan individu terhadap otoritas. Kehadiran seseorang memberikan pengaruh terhadap kecepatan dan kualitas kinerja seseorang dalam suatu tugas tertentu. Pengaruh ini mungkin menguntungkan atau tidak tergantung pada situasinya. Kecenderungan untuk bersikap sesuai dengan keinginan individu untuk menjadi benar (berperilaku benar, membuat pilihan yang tepat, dan lainnya) atau untuk memperoleh penerimaan sosial.⁷¹ Individu bergantung pada interaksi antar teman untuk mengamati satu sama lain, menghadapi mereka yang berperilaku buruk sambil mempertahankan norma dalam komunitas kita.

Tekanan sosial ini dapat bersifat positif, yang mempengaruhi perilaku atau tindakan seseorang, karena dapat memotivasi seseorang untuk berjuang meraih kesuksesan atau mempengaruhi dalam membuat pilihan positif. Dapat juga bersifat negatif, yang mengarah pada tindakan merugikan bagi diri individu atau orang lain. Tekanan sosial dapat berdampak buruk pada harga diri dan kepercayaan diri mahasiswa, yang dapat menyebabkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan dan efisiensi yang dimilikinya.

b. Jenis-Jenis Tekanan Sosial

Menurut Milgram (1974) pengaruh yang diadopsi oleh seseorang berasal dari pengaruh dan tekanan sosial. Terdapat tiga jenis tekanan sosial. Tekanan kepatuhan (*obedience*) yang berasal dari atasan dan tekanan kesepakatan dan konformitas yang

⁷¹ Ibid.

berasal dari teman sebaya. Kepatuhan dan konformitas, keduanya mengacu pada penyerahan insiatif kepada sumber eksternal.

1) Kepatuhan (*obedience*)

Kepatuhan merupakan suatu kondisi di mana tingkatan kepercayaan yang dimiliki seseorang penerima dalam perilakunya dan memperoleh akibat sosial dari lingkungannya. Kepatuhan berkaitan dengan seseorang yang memiliki kuasa dalam konteks hierarkis. Pengaruh seseorang kepada orang lain disebabkan karena adanya wewenang sebagai bentuk kekuasaan yang sah. Seseorang yang mempunyai wewenang mampu mempengaruhi orang lain termasuk dari perilakunya melalui perintahnya. Namun terdapat kemungkinan individu akan dihadapkan pada situasi di mana ia kehilangan kemampuan dalam menentukan nasibnya sendiri dan berperilaku sesuai dengan perintah atasannya, meskipun perilaku tersebut tidak sesuai dengan nilai dan keyakinannya.

2) Kesepakatan (*compliance*)

Kesepakatan mengacu pada jenis respons tertentu yaitu permintaan. Kesepakatan dapat terjadi ketika respons yang diberikan merupakan bagian dari permintaan baik secara langsung maupun tidak langsung. Melalui kesepakatan, tidak selalu ada ancaman hukuman karena telah mematuhi permintaan tersebut.

3) Konformitas (*conformity*)

Tekanan konformitas dapat terjadi ketika karena adanya keinginan pada individu untuk dianggap sebagai bagian dari suatu kelompok. Hal ini dicapai dengan mengikuti sikap yang berlaku pada kelompok tersebut. Kecenderungan ini tidak

didasarkan pada keinginan untuk memperoleh penghargaan atau ketakutan pada hukuman, melainkan karena keinginan untuk mendapatkan pengakuan sebagai bagian dari suatu kelompok.

c. Aspek-Aspek Tekanan Sosial

Kehadiran orang lain dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses penyesuaian diri seseorang baik nyata atau imajiner.

1) Pengaruh normatif

Pengaruh normatif cenderung membuat seseorang untuk berpura-pura setuju dengan kelompok karena ingin menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Atau dengan kata lain mengikuti mayoritas orang agar disukai dan diterima. Namun kesesuaian tersebut bersifat publik tetapi tidak harus bersifat pribadi.

Kebutuhan dasar manusia ialah menjadi bagian dari suatu kelompok. Diterima oleh suatu kelompok dan terlibat di dalamnya memberikan peluang bagi seseorang untuk bertahan hidup. Agar dapat menjadi bagian dari kelompok tersebut, seseorang perlu menyepakati nilai, norma, sikap, perilaku, dan keyakinan bersama yang berfungsi untuk mengurangi ancaman di dalam kelompok dan demi kebaikan semua orang.

2) Pengaruh informatif

Pengaruh informatif ialah ketika seseorang mengikuti orang banyak karena menurut individu tersebut, orang banyak lebih banyak mengetahui suatu hal daripada individu. Pengaruh ini terjadi ketika individu mencari informasi atau petunjuk dari

orang lain dalam menghadapi situasi yang tidak jelas atau ambigu. Individu mendapat informasi dari orang lain dan lebih menganggapnya berharga jika dibandingkan dengan informasi yang mereka terima dari mata dan telinga mereka sendiri.

3) Identitas sosial

Identitas sosial ialah pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang yang menjadi bagian suatu kelompok atas kelompoknya yang dianggap sesuai dengan identitas yang melekat pada dirinya.⁷² Identitas sosial merupakan bentuk harapan dari suatu kelompok tentang bagaimana orang-orang tertentu berperilaku dan berpenampilan. Kehadirannya pada suatu kelompok akan mempengaruhi ikatan emosi antara dirinya dan kelompoknya. Tekanan identitas sosial terjadi karena adanya kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan peran tertentu untuk mempertahankan status atau identitas mereka dalam suatu kelompok sosial.

d. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan beradaptasi yang dimiliki individu terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga terjalin hubungan dengan orang lain. Penyesuaian sosial berarti terciptanya kedekatan dengan lingkungan atau hubungan yang terjalin erat, dengan mengamati perilaku dan kebiasaan yang dilakukan orang-orang di sekitarnya dan adanya upaya untuk menyesuaikan sehingga diterima oleh masyarakat.⁷³ Hurlock menyebutkan bahwa penyesuaian sosial merupakan

⁷² Fransisca Utami and Betty Silalahi, "Hubungan antara Identitas Sosial dan Konformitas pada Anggota Komunitas Virtual Kaskus Regional Depok," *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur dan Teknik Sipil)* 5 (2013).

⁷³ Alifia Nisaur Rahmah and Erni Agustina Setiowati, "Hubungan antara Penyesuaian Sosial dengan Keputusan Pembelian Barang Bermerek pada Remaja Putri di Semarang," *Proyeksi* 14, no. 1 (2019).

keberhasilan individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap orang lain secara umum dan terhadap kelompok secara khusus.⁷⁴

Penyesuaian sosial ialah proses psikologis ketika individu berbaur dengan hal baru, mengatasi masalah, menyesuaikan dan menyelesaikan tantangan dalam hidupnya.⁷⁵ Proses penyesuaian sosial dapat mengakibatkan tekanan yang berujung pada stres. Sehingga dalam proses penyesuaian sosial diperlukan keterampilan untuk dapat mengatasinya. Keterampilan tersebut dapat berupa keinginan untuk menyesuaikan, mengatur diri, dan merealisasikan keinginannya akan mempengaruhi proses penyesuaian sosial individu.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial di antaranya: peran keluarga yang terdiri dari status sosial ekonomi, kehadiran keluarga, sikap, dan kebiasaan orang tua. Peran sekolah seperti struktural dan organisasi sekolah serta peran guru. Peran lingkungan kerja dan peran media massa.⁷⁶ Menurut Gunandar dan Utami, penyesuaian sosial dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik, tingkat perkembangan dan kedewasaan, serta aspek psikologis seperti konflik, frustrasi, dan stres. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan sosial berupa keluarga, sekolah, teman sebaya, kondisi budaya, norma, nilai, dan agama.⁷⁷

⁷⁴ E. B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Edisi Keli. (Jakarta: Airlangga, 2002).

⁷⁵ Yuliezar Perwira Dara et al., “Penyesuaian Sosial Berdasarkan Adversity Quotient pada Mahasiswa Rantau,” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 10, no. 2 (2020).

⁷⁶ Murhima A. Kau and Misnawati Idris, “Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo,” *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 4, no. 3 (2020).

⁷⁷ Maria Stephanie Gunandar and Muhanza Sofiati Utami, “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 2 (2019).

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena ingin berfokus pada eksplorasi pengalaman subjektif yang dialami oleh mahasiswa perantau. Pendekatan ini dipilih karena bersifat interpretatif dan berorientasi pada makna sehingga sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang berfokus pada pengalaman mahasiswa perantau yang kompleks dan subjektif. Peneliti berupaya untuk menggali bagaimana mahasiswa perantau memahami dan mengelola tekanan akademik dan sosial yang mereka alami, serta bagaimana mereka proses regulasi diri dan penyesuaian diri.

Dalam mengkaji penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian fenomenologi yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh mahasiswa perantau dari sudut pandang mereka. Sehingga memungkinkan peneliti untuk memahami proses regulasi diri, penyesuaian diri, dan pengalaman tekanan akademik dan sosial mahasiswa perantau sebagai fenomena yang dirasakan secara personal. Penelitian ini tidak hanya berupaya untuk mengidentifikasi apa yang dialami oleh mahasiswa perantau tetapi juga bagaimana mahasiswa perantau memberikan makna terhadap pengalaman tersebut, termasuk bagaimana regulasi diri membantu mereka dalam proses penyesuaian diri menghadapi tekanan akademik dan sosial.

2. Subjek Penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* membutuhkan pertimbangan tertentu dalam penarikan sampelnya.⁷⁸ Adapun yang menjadi subjek penelitian ialah partisipan yang

⁷⁸ Eriyanto, *Teknik Sampling* (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2007).

memiliki kriteria sebagai mahasiswa perantau di Yogyakarta terkhususnya mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang berjumlah sepuluh orang yang sedang menghadapi tantangan penyesuaian diri dan bersedia untuk membagi pengalaman pribadi mereka. Pemilihan sepuluh orang informan di dasarkan karena dua informan terakhir telah menunjukkan jawaban serupa dan tidak ada informasi baru yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh sudah cukup memadai.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini ialah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari objek penelitian atau disebut dengan sumber data. Sumber data yaitu segala kalimat atau tindakan yang dilakukan objek peneliti yang diamati atau diwawancarai. Sumber data primer diperoleh dari sepuluh mahasiswa perantau di UIN Sunan Kalijaga, yang mengalami tekanan akademik dan tekanan sosial. Pemilihan ini untuk memastikan bahwa informan memiliki pengalaman yang relevan dengan topik penelitian yaitu peran regulasi diri terhadap penyesuaian diri dalam mengatasi tekanan akademik dan sosial. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi sebagai sumber data primer.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber yang relevan untuk mendukung data primer. Data sekunder yang digunakan merupakan berbagai literatur yang membahas konsep regulasi diri, penyesuaian diri, serta tekanan

akademik dan tekanan sosial. sumber ini dapat membantu dalam memahami teori-teori yang mendasari penelitian serta membandingkan temuan dengan studi sebelumnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data:

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti ialah dengan menyusun pedoman wawancara yang berisi daftar pertanyaan terbuka terkait dengan aspek regulasi diri, aspek penyesuaian diri, aspek tekanan akademik, dan aspek tekanan sosial. Langkah selanjutnya dilakukan wawancara secara langsung dengan durasi 20-40 menit per sesi dengan memastikan suasana wawancara nyaman agar responden dapat bercerita dengan bebas. Proses wawancara menggunakan teknik semi-terstruktur sehingga peneliti dapat fleksibel untuk mengajukan pertanyaan tambahan atau untuk mendalami jawaban responden. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan alat perekam untuk memastikan semua informasi terdokumentasi secara lengkap sehingga memudahkan untuk dilakukan transkrip untuk analisis lebih lanjut.

b. Observasi

Observasi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peneliti memahami secara langsung gambaran regulasi diri mahasiswa perantau selama proses penyesuaian diri. Tujuan dari observasi ini untuk mencatat dan memahami bagaimana regulasi diri berperan terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau di lingkungan

baru. Melalui observasi, peneliti dapat mengamati pola perilaku mahasiswa perantau dalam berbagai situasi, seperti cara mereka mengelola tekanan akademik dan sosial, membangun interaksi sosial, serta menyesuaikan diri dengan dinamika kehidupan perkuliahan. Dengan demikian, observasi ini dirancang untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang sejauh mana regulasi diri membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan baru serta bagaimana strategi yang digunakan dalam mencapai keseimbangan selama proses penyesuaian diri.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau hasil karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Jenis dokumentasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu dokumentasi visual berupa foto kegiatan akademik dan sosial mahasiswa perantau yang digunakan untuk memberikan gambaran lebih konkret mengenai aktivitas mahasiswa perantau yang mendukung proses penyesuaian diri mereka serta dokumentasi visual mengenai jurnal pribadi mereka yang menggambarkan bagaimana mereka mengelola emosi saat menghadapi tekanan. Dokumentasi ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat mendukung temuan yang diperoleh dari wawancara.

5. Validitas Data

Validitas data merupakan akurasi antara data yang terdapat pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Pada penelitian kualitatif, validitas merujuk pada sejauh mana alat atau teknik pengumpulan data dapat

menghasilkan data yang benar-benar menggambarkan fenomena yang sedang diteliti.

Validitas data yang digunakan pada penelitian ialah:

a. Uji Kredibilitas

Kredibilitas berarti dapat dipercaya. Uji kredibilitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dari wawancara dan dokumentasi mencerminkan pengalaman dan realitas yang sebenarnya, serta dapat dipercaya dalam menggambarkan fenomena yang sedang diteliti. Uji kredibilitas dapat dilakukan antara lain:

1) Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan ialah melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dalam penelitian ini, peneliti menghabiskan waktu yang cukup lama untuk berinteraksi dengan mahasiswa perantau untuk memahami secara komprehensif tantangan yang mereka hadapi dalam penyesuaian diri terhadap tekanan akademik dan sosial serta peran regulasi diri. Dengan cara tersebut, kesempatan bagi peneliti untuk menangkap perubahan atau perkembangan dalam pengalaman mahasiswa perantau.

2) Menggunakan bahan referensi

Penggunaan bahan referensi di sini berarti adanya data pendukung yang dapat mendukung data yang telah diperoleh oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan literatur yang berkaitan dengan regulasi diri, penyesuaian diri mahasiswa perantau, dan teori-teori psikologi sosial yang dapat mendukung pemahaman mengenai fenomena yang diteliti khususnya tekanan akademik dan sosial. Dengan membandingkan temuan dengan sumber-sumber eksternal yang

berkaitan dapat menjadi bahan referensi yang dapat memperkaya analisis dan memberikan kerangka yang lebih kuat dalam interpretasi data yang ditemukan.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diperlukan untuk mengevaluasi data dengan berlandaskan pada alasan logis untuk menguji setiap elemen data yang tersedia. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis data dengan model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data perlu diproses dan dianalisis sebelum dapat digunakan. Terdapat tiga analisis data yaitu reduksi data (*data reduction*), data display (*display data*), dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

a. Reduksi data

Reduksi data ditujukan sebagai proses pemilihan, pemfokusan, dan penyederhanaan, data mentah yang diperoleh di lapangan. Pada penelitian ini, proses reduksi data diperlukan untuk mengidentifikasi pernyataan atau informasi yang diperoleh selama melakukan penelitian. Proses ini meliputi proses menuliskan transkrip wawancara yang telah dilakukan dan membaca ulang hasil transkrip untuk menandai bagian penting. Kemudian mengelompokkan informasi yang diperoleh berdasarkan tema utama seperti tantangan tekanan sosial, tantangan tekanan akademik, penyesuaian diri, dan peran regulasi. Langkah selanjutnya dengan menghilangkan data yang tidak relevan dengan begitu data yang diperoleh dapat menjadi lebih fokus untuk tahap analisis berikutnya.

b. Data display

Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk naratif untuk menggambarkan hubungan antar tema yang muncul dari hasil wawancara dan dokumentasi. Data display ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang pola dan hubungan antar aspek yang mempengaruhi regulasi diri mahasiswa perantau, proses penyesuaian diri, dan bagaimana mereka menghadapinya dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Data yang telah terorganisir juga disajikan dalam bentuk kutipan langsung dari responden untuk mewakili poin-poin penting. Sehingga data yang diperoleh menjadi lebih terorganisir sehingga memberikan kemudahan akses dan pemahaman isi penelitian.

c. Penarikan kesimpulan/verifikasi

Langkah terakhir yang dilakukan ialah penarikan kesimpulan atau verifikasi. Dalam penelitian ini, penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dengan melihat kecocokan antara data yang diperoleh dengan merefleksikan temuan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Proses verifikasi temuan dilakukan untuk mencocokkan kembali data mentah yang diperoleh untuk menghindari bias interpretasi. Kesimpulan yang diambil akan mencerminkan pemahaman yang mendalam tentang peran regulasi diri dalam penyesuaian diri terhadap tekanan akademik dan sosial mahasiswa perantau.

BAB IV

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa perantau dapat bervariasi baik itu pada lingkungan akademik maupun sosial. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa perantau dapat berasal karena adanya perbedaan pada lingkungan baru dengan lingkungan sebelumnya. Serta tuntutan dan kebutuhan pada lingkungan baru yang tidak sesuai dengan harapan. Dalam konteks akademik, tekanan tersebut mulai dari perbedaan sistem pembelajaran di SMA dan di perkuliahan, tuntutan untuk lebih mandiri, sistem evaluasi yang lebih kompleks, tuntutan tugas dan *deadline* yang berdekatan, dan kebutuhan untuk menyesuaikan gaya belajar dan kemampuan dalam belajar. Dalam konteks sosial, tekanan dapat berasal dari lingkungan yang individualis, perbedaan bahasa dan gaya bicara, dan tuntutan untuk hidup mandiri karena telah jauh dari orang tua.
2. Regulasi diri berperan dalam membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi dan meredakan tekanan dari lingkungan akademik maupun sosial. Regulasi diri melibatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap fokus pada pencapaian tujuan, meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan. Aspek metakognitif membantu mahasiswa perantau dalam merencanakan, menyusun, memonitor, dan mengevaluasi langkah-langkah mereka dalam mencapai tujuan akademik dan sosial. Dengan adanya kesadaran terhadap proses berpikir sendiri, mahasiswa perantau dapat menyesuaikan strategi mereka secara fleksibel sesuai dengan situasi yang

dihadapi. Aspek motivasi dapat menjadi dorongan dan alasan untuk mahasiswa perantau dapat tetap fokus pada tujuan yang baik. Dan aspek perilaku merujuk pada tindakan nyata yang dilakukan oleh mahasiswa perantau untuk mengelola aktivitas mereka yang dapat membantu mereka mencapai tujuan akademik dan sosial

3. Memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa perantau selama proses penyesuaian diri. Regulasi diri tidak hanya berperan dalam mengurangi tekanan yang muncul secara langsung, tetapi juga mempengaruhi kemampuan mahasiswa perantau dalam memahami, menerima, dan menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada secara berkelanjutan. Proses penyesuaian diri mahasiswa perantau yang baik dapat terlihat dari kemampuan mengontrol emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan psikologis yang minim, ketiadaan perasaan frustrasi, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, pemanfaatan pengalaman masa lalu, dan sikap realistik dan objektif. Regulasi diri berperan sebagai fondasi yang mendukung proses penyesuaian diri mahasiswa perantau. Dengan kemampuan ini, mereka dapat menjalani kehidupan perantau dengan lebih tenang, produktif, serta mencapai penyesuaian diri yang optimal.

B. Saran

1. Dalam meningkatkan regulasi diri, diperlukan kesadaran diri untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan diri. Dengan meningkatnya kesadaran diri seseorang dapat lebih mudah mengenali perasaan, pikiran, dan perilaku yang pengaruhinya keputusan dan tindakan mereka. Hal ini memungkinkan mahasiswa perantau

untuk mengontrol reaksi mereka dengan lebih baik, mengambil keputusan yang lebih bijak, serta menyesuaikan dengan lebih adaptif dalam berbagai kondisi.

2. Dalam meningkatkan regulasi diri, kebiasaan yang baik akan menjadi fondasi kuat bagi regulasi diri. Dengan menciptakan rutinitas yang sehat, seperti belajar dengan teratur, berolahraga, tidur yang cukup, serta mengatur waktu dengan baik membantu seseorang dapat meningkatkan kontrol diri dari berbagai aspek kehidupan. Dengan menciptakan rutinitas yang sehat, mahasiswa perantau dapat lebih disiplin dalam mengelola tanggung jawab dan lebih konsisten dalam menjalankan setiap langkah menuju tujuan mereka.
3. Dalam meningkatkan regulasi diri, lingkungan yang mendukung dapat membantu proses pencapaian tujuan. Dukungan dari keluarga, kerabat, atau teman dapat memberikan motivasi tambahan, membantu menjaga konsistensi dalam usaha mencapai tujuan, serta mencegah perasaan kesepian dalam proses tersebut.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi topik penelitian, metodologi penelitian, subjek penelitian. Agar penelitian ke depannya dapat lebih berkembang dan bermanfaat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhalia, Vivia Retna Trihapsari, and Insi Pinastika Suherman. "Academik Adjustment Is Reviewed from the Suitability of Interest in Choosing a Department and Parental Social Support." *European Journal of Psychological Research* 11, no. 1 (2024): 117–127.
- Agustina, M.W, and P.W.P Deastuti. "Hardiness dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau." *IDEA: Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023).
- Ali, Shahzad, Nono Hery Yoenanto, and Duta Nurdibyanandaru. "Language Barrier Is The Cause of Stress Among International Students of Universitas Airlangga." *PRASASTI: Journal of Linguistics* 5, no. 2 (2020).
- Apriliana, Nora et al. "The Effect of Self-Regulation and Social Support on Student Academic Engagement through Academic Bouyancy." *Jurnal Bimbingan Konseling* 13, no. 1 (2024): 78–86.
- Arum, Anggi Raylian, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi." *Jurnal Penelitian Psikolog* 8, no. 8 (2021).
- Aryani, Farida. *Stres Belajar*. Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Atiyah, Kansul, Abd. Mughni, and Nur Ainiyah. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja." *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020).
- Atmojo, Idam Ragil Widianto, Roy Ardiansyah, Fadhil Purnama Adi, Chumdari Chumdari, Dwi Yuniasih Saputri, and Maria Wahyuningtyas. "The Relationship between Self-Regulated Learning and Students' Critical Thinking Skills." *Mimbar Sekolah Dasar* 10, no. 3 (2023).
- Ayu, and Eva Meutia. "Meningkatkan Self Regulated Learning pada Mahasiswa Melalui Creative Art : Teori dan Aplikasi." *Jihafas* 3, no. 2 (2020).
- Azmy, Amy Noerul, Achmad Juntika Nurihsan, and Eka Sakti Yudha. "Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 1, no. 2 (2017).
- Baumeister, Roy F. "Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior." *Journal of Consumer Research* 28, no. 4 (2002).
- Bedewy, Dalia, and Adel Gabriel. "Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources among University Students: The Perception of Academic Stress Scale." *Health Psychology Open*, 2015.
- Billore, Soniya, Tatiana Anisimova, and Demetris Vrontis. "Self-Regulation and Goal-Directed Behavior: A Systematic Literature Review, Public Policy

- Recommendations, and Research Agenda.” *Journal of Business Research* 156 (2023).
- Blair, Clancy, and Adele Diamond. “Biological Processes in Prevention and Intervention: The Promotion of Self-Regulation as a Means of Preventing School Failure.” *Development and Psychopathology* 20, no. 3 (2008).
- Bloom, Marc. “Self-Regulated Learning: Goal Setting and Self-Monitoring.” *The Language Teacher* 37, no. 4 (2013).
- Brandstätter, Veronika, and Elisabeth Frank. “Effects of Deliberative and Implemental Mindsets on Persistence in Goal-Directed Behavior.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 28, no. 10 (2002).
- Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. “Control Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology.” *Psychological Bulletin* 92, no. 1 (1982).
- Chirkov, Valery, Maarten Vansteenkiste, Ran Tao, and Martin Lynch. “The Role of Self-Determined Motivation and Goals for Study Abroad in the Adaptation of International Students.” *International Journal of Intercultural Relations* 31, no. 2 (March 2007): 199–222.
- Choudhary, Niyati, Mohit Kumar, Ravinder Ravinder, Vipul Vipul, Jay Prakash, and R. Bakyaraj. “Work Abroad: Students Migration and Challenges.” *International journal of health sciences* (2022).
- Cohen, Marisa T. “The Importance of Self-Regulation for College Student Learning.” *College Student Journal* 46, no. 4 (2012).
- Dara, Yuliezar Perwira, Sayidah Hilmi Dewi, Faizah Faizah, and Ulifa Rahma. “Penyesuaian Sosial Berdasarkan Adversity Quotient pada Mahasiswa Rantau.” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 10, no. 2 (2020).
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung, 2014.
- Devinta, Marshellena, Nur Hidayah, and Grendi Hendrastomo. “Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta.” *Jurnal Pendidikan Sosiologi* 5, no. 3 (2016).
- Dhuha, Tzanilfanid, and Isrida Yul Arfiana. “Resiliensi Mahasiswa Perantau: Bagaimana Peranan Dukungan Sosial?” *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 1 (2023).
- DISDIKPORA. “Jumlah Siswa/Mahasiswa.” *Jogja Dataku*. Last modified 2024. Accessed September 21, 2024. https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/pencarian_data/index.
- Dolinski, Dariusz. *Techniques of Social Influence. Techniques of Social Influence*, 2015.

- Dr. Abdul Rahmat, M.Pd. "Pengantar Pendidikan: Teori, Konsep, dan Aplikasi." *Ideas Publishing* 3, no. 1 (2018).
- Eriyanto. *Teknik Sampling*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2007.
- Fani, Kumalasari & Latifah Nur Ahyani. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan." *Jurnal Psikologi Pitutur* 09, no. 01 (2020).
- Fauzia, Nadia, Asmaran Asmaran, and Shanty Komalasari. "Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan." *Jurnal Al-Husna* 1, no. 3 (2021).
- Fennis, Bob M. "Self-Control, Self-Regulation, and Consumer Wellbeing: A Life History Perspective." *Current Opinion in Psychology*, 2022.
- Fitri, Rayhanatul, and Erin Ratna Kustanti. "Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang." *Jurnal EMPATI* 7, no. 2 (2020).
- Friedlander, Laura J., Graham J. Reid, Naomi Shupak, and Robert Cribbie. "Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year Undergraduates." *Journal of College Student Development* 48, no. 3 (2007).
- Garcia, Ghian Louie, Marinell Moral, Angeline Rose Rocete, Marithe Ilagan, John Claude Cabido, Hannah Gabrielle Escueta, Ken Joseph Novilla, and Lourence Retone. "Influence of Social Pressures on the Academic Performance of HUMSS Students at NU-Nazareth." *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan* 3, no. 1 (2023).
- Gerungan. *Psychologi Sosial*. Jakarta : Eresco. Vol. 12, 1980.
- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawita Suminta. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- . "Teori-Teori Psikologi (Efikasi Diri)." *BRQ Business Research Quarterly*, 2018.
- Gross, James J. *Handbook Of Emotion Regulation (Second Edition). Handbook of Emotion Regulation*, 2014.
- Gunandar, Maria Stephanie, and Muhana Sofiati Utami. "Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 2 (2019).
- Handayani, Eka, and Novita Nirmalasari. "Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan dan Bukan Perantauan." *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"* (*Journal of Health Research "Forikes Voice"*) 11, no. 0 (2020).
- Hannani, Ulfa, and Clara Ajisuksmo. "The Relationship of Self Regulated Learning with Academic Adjustment of Seventh Grade Santri of Pondok Pesantren." *TAZKIYA: Journal of Psychology* 9, no. 2 (2021).

- Haryadi, Rudi, and Nabila Fadiliani Zalfa. "Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 6 Kota Tangerang Terhadap Pembelajaran Fisika Melalui Media Daring Akibat Pandemi Covid-19." *Khazanah Pendidikan* 15, no. 1 (2021).
- Hediati, Hilya Diniyya, and Nur Ainy Fandhana Nawangsari. "Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga." *Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA*, no. 2014 (2020).
- Heinzen, Thomas, and Wind Goodfriend. *Social Psychology. Nucl. Phys.* Vol. 13, 2019.
- Hidayati, Diana Savitri. "Self Compassion dan Loneliness." *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE* 120, no. 11 (2015).
- Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan*. Edisi Keli. Jakarta: Airlangga, 2002.
- Jakešová, Jitka, and Jan Kalenda. "Self-Regulated Learning: Critical-Realistic Conceptualization." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 171 (2015).
- Kau, Murhima A., and Misnawati Idris. "Deskripsi Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo." *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 4, no. 3 (2020).
- Khoirunnisa, Riza Noviana, and Anggi Raylian Arum. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 8 (2021).
- Kusuma Dewi, Damajanti, Siti Ina Savira, Yohana Wuri Satwik, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 13, no. 3 (2022).
- Lashari, Sana Anwar, Amrita Kaur, and Rosna Awang-Hashim. "Home Away from Home - The Role of Social Support for International Students' Adjustment." *Malaysian Journal of Learning and Instruction* 15, no. 2 (2018).
- Lawrence, Clarisa Patricia & Moh Mudzakkir. "Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Paradigma* 13, no. 1 (2024): 11–20.
- Leary, Mark R., and Robin M. Kowalski. "Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model." *Psychological Bulletin* 107, no. 1 (1990).
- Luftiana, Tono Suwartono, and Mahmuda Akter. "Overseas Students' Language and Culture Barriers towards Acquiring Academic Progress: A Study of Thai Undergraduate Students." *International Journal of Current Science and Multidisciplinary Research* 3, no. 04 (2020).
- M. Aldiabat, Khaldoun, Nasir A. Matani, and Carole-Lynne Le Navenec. "Mental Health among Undergraduate University Students: A Background Paper for Administrators, Educators and Healthcare Providers." *Universal Journal of Public Health* 2, no. 8 (2014).

- Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual." *Psychology & Humanity* (2016).
- Manik, Novriana, Suwarto Suwarto, Hesti Yuningrum, and Naomi Nisari Rosdewi. "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 8, no. 2 (2023).
- Mappiare, Andi. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional, 1982.
- Marjan, Johari, and Muhammad Zoher Hilmi. "Penyesuaian Diri Anak-Anak di Lingkungan Sekolah." *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan* 4, no. 1 (2020).
- Matthews, Timothy, Candice L. Odgers, Andrea Danese, Helen L. Fisher, Joanne B. Newbury, Avshalom Caspi, Terrie E. Moffitt, and Louise Arseneault. "Loneliness and Neighborhood Characteristics: A Multi-Informant, Nationally Representative Study of Young Adults." *Psychological Science* 30, no. 5 (2019).
- McClelland, Megan, John Geldhof, Fred Morrison, Steinunn Gestsdóttir, Claire Cameron, Ed Bowers, Angela Duckworth, Todd Little, and Jennie Grammer. "Self-Regulation." *Handbook of Life Course Health Development* (January 1, 2017): 275–298.
- Miao, Li. "Self-Regulation and 'Other Consumers' at Service Encounters: A Sociometer Perspective." *International Journal of Hospitality Management* 39 (2014).
- Mudhovozi, Pilot. "Social and Academic Adjustment of First-Year University Students." *Journal of Social Sciences* 33, no. 2 (2012).
- Nabila, Neila & hermien Laksmiwati. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo." *Jurnal Penelitian Psikologi* 6, no. 3 (2019).
- Nadlyfah, Asmaul Khafifatun, and Erin Ratna Kustanti. "Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau di Semarang." *Jurnal EMPATI* 7, no. 1 (2020).
- Namira Basri, Cici, and Andi Ahmad Ridha. "Gegar Budaya dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Merantau di Kota Makassar." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 25, no. 1 (2020).
- Nasution, Damai, and Ralf Östermark. "The Impact of Social Pressures, Locus of Control, and Professional Commitment on Auditors' Judgment: Indonesian Evidence." *Asian Review of Accounting*, 2012.
- Nghiem, Hinh Sai, Le Thi Kim Tuyen, Ly Ngoc Anh Thu, Tang Y Van, and Phan Thi Minh Thu. "Difficulties When Studying Away from Home." *International Journal of TESOL & Education* 1, no. 2768–4563 (2021).
- Nusi, Pratiwi, Sitti Murdiana, Dian Novita Siswanti, Kata Kunci:, Gaya Kelekatan,

- and Mahasiswa Rantau Homesickness. "Homesickness ditinjau dari Gaya Kelekatan Secure dan Insecure pada Mahasiswa Rantau." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 1 (2022).
- Oetomo, Patricia Febriani, Listyo Yuwanto, and Soerjantini Rahaju. "Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 8, no. 02 (2019).
- PDDIKTI. "Statistik Perguruan Tinggi Indonesia." Last modified 2024. Accessed September 21, 2024. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/statistik?tab=mahasiswa>.
- Pineda I, Leonard T. "International Journal of Research Publication and Reviews Far Away from Home: A Qualitative Study on Challenges Encountered by Geographically Distant University Students." *International Journal of Research Publication and Reviews* 5, no. 5 (2024): 5573–5581.
- Pratiwi, I W, and S Wahyuni. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan Sdm* 8, no. 1 (2019).
- Pratiwi, Suandara, Budi Astuti, Kasmi Kasmi, and Meldi Latifah Saraswati. "The Influence of Self-Regulation, Homesickness, and Culture Shock on Migrant Students' Self-Adjustment." *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research* 6, no. 1 (January 7, 2025): 33–43.
- Puspitasari, Widya. "Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja." *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi* 2, no. 1 (2013).
- Putri, Atisha Faira, and Syukur Yarmis. "Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 22863–22871.
- Qonita, Nusbaila Alyaa, Dhea Aldalia, Siti Ayu Lestari, and Lucky Purwantini. "Pengaruh Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa." *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 1 (2024): 114–120.
- Rahmah, Alifia Nisaur, and Erni Agustina Setiowati. "Hubungan antara Penyesuaian Sosial dengan Keputusan Pembelian Barang Bermerek pada Remaja Putri di Semarang." *Proyeksi* 14, no. 1 (2019).
- Ramli, Nur Hamizah Hj, Masoumeh Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad, and Atefeh Ahmadi. "Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness." *Behavioral Sciences* 8, no. 1 (2018).
- Rizki, Achmad. "Analisis Pengukuran Regulasi Diri." *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2021).
- Rohmatun. "Derita Mahasiswa Rantau: Homesickness Mahasiswa Rantau ditinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya." *Psisula* 6 (2024).

- Rosyana Amelia Sabela, Rizma Fithri, and Endang Wahyuni. "Academic Adjustment Mahasiswa Baru ditinjau dari Self Esteem, Self Efficacy, dan Self Concept." *Jurnal Penelitian Psikologi* 13, no. 2 (2022).
- Rothbart, Mary K., David E. Evans, and Stephan A. Ahadi. "Temperament and Personality: Origins and Outcomes." *Journal of Personality and Social Psychology* 78, no. 1 (2000).
- Ruminta, Ruminta, Sri Tiatri, and Henny Mularsih. "Perbedaan Regulasi Diri Belajar pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Vi ditinjau dari Jenis Kelamin." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1 (2018).
- Saniskoro, Bia Sabrina Rahayu, and Sari Zakiah Akmal. "Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta." *Jurnal Psikologi Ulayat* 4, no. 1 (2020).
- Santrock, John W. *A Topical Approach to Life-Span Development* John W. Santrock. Boston McGraw-Hill 2002, 2008.
- Santrock, John W. *Educational Psychology 5th Edition*. Mcgraw Hill, 2011.
- Saputri, Nara Syifa, Agus Abdul Rahman, and Elisa Kurniadewi. "Hubungan antara Kesepian dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka yang Tinggal di Bandung." *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2018).
- Sarker, Rahul. "Academic Pressure and Depression." *International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 11, no. 5 (2024): 46–52.
- Schneiders, Alexander A. *Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston, 1964.
- Schunk, Dale H. "Goal Setting and Self-Efficacy During Self-Regulated Learning." *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990).
- Schunk, Dale H., and Jeffrey A. Greene. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance, Second Edition. Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance, Second Edition*, 2017.
- Schunk, Dale H., and Barry J. Zimmerman. *SELF-REGULATION OF LEARNING AND PERFORMANCE: Issues and Educational Applications. Self-Regulation of Learning and Performance Issues and Educational Applications*, 2023.
- Sitompul, Lastiar Roselyna. "Kesadaran Metakognitif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Pelita Harapan pada Mata Kuliah Perencanaan Strategi Asesmen Pembelajaran Biologi." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 2 (2022).
- Soeparwoto. *Psikologi Perkembangan*. Semarang: UNNES Pres, 2004.
- Sofyan, Willis &. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV. ALfabeta, 2005.

- Sundari. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Syafrudin, Anggi. "Kemampuan Metakognisi Kemampuan Metakognisi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika FKIP Universitas Jambi." *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika* 5, no. 2 (2021).
- Syahid, Abdul, Winna Winna, Iffa Kharimah, Lafifah Sulliya, Yeni Suryani, Refi Komariah, and Putri Sulastri Permata Sari. "The Correlation of Excessive Assignment Between Student's Mental Health." *Jurnal Ilmu Pendidikan Nasional (JIPNAS)* 1, no. 3 (2023).
- Syahniar, Syahniar. "The Correlation between Self Regulated and Learning Achievement of Underachiever Students," 2018.
- Syawalaufa, Nikka Azzahra, and Rahma Saniatuzzulfa. "Hubungan antara Homesickness dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Rantau di Universitas Sebelas Maret Surakarta." *Jurnal Studia Insania* 12, no. 1 (2024): 82–95.
- Triman, Arif, and Abdillah Abdillah. "Kecerdasan Budaya dan Gaya Belajar Mahasiswa yang Merantau di DKI Jakarta." *Majalah Sainstekes* 4, no. 2 (2019).
- Ummah, Annisa Khairun & Sitti Murdiana. "Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau." *Psikobuletin* 05, no. 01 (2024): 8–15.
- Utami, Fransisca, and Betty Silalahi. "Hubungan antara Identitas Sosial dan Konformitas pada Anggota Komunitas Virtual Kaskus Regional Depok." *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)* 5 (2013).
- Veijalainen, Jouni, Jyrki Reunamo, Nina Sajaniemi, and Eira Suhonen. "Children's Self-Regulation and Coping Strategies in a Frustrated Context in Early Education." *South African Journal of Childhood Education* 9, no. 1 (2019).
- Via Ningrum, Shinta Okta, and Fixi Intansari. "Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023." *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023).
- Wilks, Scott E. "Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students." *Advances in Social Work* 9, no. 2 (2008).
- Windaniati. "Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang." *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes* 32, no. 1 (2015).
- Zimmerman, Barry J. "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective." In *Handbook of Self-Regulation*, 2000.
- _____. "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. Educational Psychologist, 25(1), 3-17." *Journal of Clinical Dermatology* 39, no. 8 (1990).
- Zirizkana, and Yolivia Irna Aviani. "Kontribusi Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek." *Jurnal Riset Psikologi*

2019, no. 3 (2019).

Wawancara dengan Informan CW pada Tanggal 29 September 2024.

Wawancara dengan Informan F pada Tanggal 30 September 2024.

Wawancara dengan Informan M pada Tanggal 01 OKtober 2024.

Wawancara dengan Informan N pada Tanggal 27 September 2024.

Wawancara dengan Informan NA pada Tanggal 01 Oktober 2024.

Wawancara dengan Informan R pada Tanggal 27 September 2024.

Wawancara dengan Informan RF pada Tanggal 01 OKtober 2024.

Wawancara dengan Informan RK pada Tanggal 30 September 2024.

Wawancara dengan Informan SN pada Tanggal 03 OKtober 2024.

Wawancara dengan Informan W pada Tanggal 27 September 2024.

