

REGULASI DIRI PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI SURABAYA

Adiwignya Nugraha Widhi Harita¹, Suryanto¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga,
Jl. Airlangga No.4 - 6, Airlangga, Kampus Unair B, Surabaya, Indonesia 60115

Adiwignya.nugraha.widhi-2019@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya regulasi diri mahasiswa perantau di lingkungan baru yaitu kota Surabaya. Teori yang akan digunakan untuk membahas adalah regulasi diri Bandura yang terdiri dari tiga komponen yaitu *self-observation*, *judgemental process*, dan *self-reaction*. Teori tersebut digunakan untuk menelaah perkembangan regulasi diri para partisipan. Pendekatan yang digunakan studi kasus dengan pengambilan data menggunakan wawancara semiterstruktur. Partisipan yang dilibatkan adalah mahasiswa baru yang berasal dari luar pulau Jawa dan telah merantau selama minimal 1 tahun. Partisipan penelitian didapatkan dengan teknik *snowball sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis tematik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa perantau melaksanakan regulasi diri dengan menggunakan pengalaman di lingkungan baru sebagai tolok ukur. Faktor yang mempengaruhi kondisi regulasi diri mahasiswa perantau adalah faktor sosial dan personal. Di sisi lain, mahasiswa perantau mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi diri di lingkungan baru yang berdampak secara sosial maupun akademik bagi partisipan. Kesulitan tersebut membuat partisipan menjadi merasa inferior dan apatis hingga berpengaruh pada *mood* sehingga sulit untuk hidup mandiri. Kondisi tersebut mendorong para mahasiswa perantau untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sehingga saran yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu pentingnya membuat strategi regulasi diri dengan membangun jejaring sosial bagi lulusan SMA yang hendak merantau dengan mahasiswa yang sudah berada di lokasi tujuan sebelumnya. Jejaring sosial tersebut membantu adaptasi mahasiswa baru yang merantau dengan memberikan informasi awal terkait kondisi di lapangan. Hal ini dapat meminimalisir gegar budaya dan memberikan bantuan bagi mahasiswa perantau ketika mengalami kesulitan.

Kata kunci: dampak kesulitan regulasi diri; faktor regulasi diri; mahasiswa perantau; regulasi diri; strategi regulasi diri

Abstract

This research aimed to describe overseas students' effort to do self-regulation in their new environment which is Surabaya City. Bandura's theory of self-regulation is used to analyse overseas students' self-regulation development. The self-regulation components are self-observation, judgemental process, and self-reaction. The case study method was used in this study, using in-depth semi-structured interviews. Participants of this research were overseas students who stayed in Java for more than 1 year. Participants recruited using snowball sampling in this study. The data was analysed through thematic analysis. The conclusion of this study is that overseas students regulate themselves by using the new environment's condition as a baseline. Factors that effect the condition of the overseas students are social and personal. Then the difficulties of doing self-regulation impact the participant both in social and academic contexts. The difficulty made the overseas students feel inferior and apathy in the new environment. That difficulty may also impact their mood. On the academic context, the difficulty made the overseas students do the academic preparation. Suggestion from the research is the importance of making a social network for high school graduates who want to study overseas. The social network made the adaptation easier for the overseas student by making early information about the condition abroad, which helps them to minimize the effect of culture shock. The social network can also give them some support whenever they find difficulties while the students go overseas.

Keywords: the impact of self-regulation difficulties; factor of self-regulation; overseas student; self-regulation; strategies of self-regulation

PENDAHULUAN

Tidak meratanya persebaran penduduk menjadi salah satu permasalahan kependudukan di Indonesia. BPS (2010) menjabarkan kepadatan penduduk Jawa mencapai 1.005 orang/km². Kalimantan dan Papua, dua pulau terbesar di Indonesia kepadatan penduduknya hanya 25 orang/km² dan 12 orang/km². Hal ini menunjukkan adanya ketimpangan antara jumlah penduduk dan luas wilayah pulau Jawa yang hanya 6 persen dari keseluruhan wilayah di Indonesia. Kondisi tersebut disebabkan tidak meratanya pertumbuhan ekonomi akibat pulau Jawa yang menjadi pusat perekonomian negara (Aziza, 2017). Akibatnya, terjadi arus migrasi yang tinggi menuju pulau Jawa cukup tinggi. BPS (2015) mengungkapkan adanya arus migrasi orang berusia di atas 15 tahun sebagai migran total sejumlah lebih dari 15 juta orang. Migran total merupakan migran yang masuk ke provinsi yang ada di Pulau Jawa.

Terdapat berbagai alasan seseorang memutuskan menjadi migran, salah satunya adalah pendidikan. Data Kemristekdikti (2016) mengenai statistik pendidikan 2014/2015 menunjukkan sebaran universitas negeri maupun swasta yang tidak merata. Terdapat 115 universitas di Maluku dan Papua, 377 kampus di Sulawesi, 174 kampus di Nusa Tenggara dan Bali, 865 kampus di Riau, dan 1.536 kampus di Jawa. Kondisi ini menggambarkan sebaran universitas yang terpusat di pulau Jawa. Faktor lain yang mendorong orang untuk melakukan migrasi pendidikan ke pulau Jawa adalah adanya pandangan kuantitas dan kualitas yang lebih baik dibandingkan di pulau lain. Hal tersebut juga disertai adanya memiliki prestise yang lebih tinggi bagi seseorang yang dapat menempuh pendidikan tinggi di pulau Jawa (Niam, 2009).

Perkembangan IPTEK juga memudahkan calon mahasiswa untuk mengakses universitas terbaik bahkan yang berada di luar daerah asalnya. Bagi para lulusan SMA luar Jawa, kondisi rata-rata kualitas pendidikan di tempat asal yang masih di bawah universitas-universitas negeri di pulau Jawa menjadi pendorong untuk dapat berkuliah di Jawa. Di sisi lain, perkembangan sistem pendidikan tinggi juga memfasilitasi anak-anak Indonesia untuk dapat mengenyam pendidikan di luar daerahnya.

Ketika seseorang memilih untuk melakukan sesuatu, selain mendapatkan konsekuensi yang diinginkan (*intended consequences*) juga terdapat konsekuensi yang tidak diinginkan (*unintended consequences*). Hal ini tercermin dari pentingnya regulasi diri yang baik bagi mahasiswa perantauan. Kondisi ini disebabkan lingkungan yang berbeda akan menghadapi mahasiswa tersebut dengan berbagai fenomena. Tiap fenomena yang dihadapi masing-masing orang berbeda antara satu dengan yang lain, dimana hal ini berhubungan dengan bagaimana cara tiap orang merespon budaya baru (Shirayev & Levy, 2012).

Dengan kemudahan yang dimiliki seseorang untuk melanjutkan pendidikan dimanapun ia mau, tentu semakin membuka kemungkinan seseorang untuk dapat berkuliah diluar daerahnya. Disatu sisi, mengenyam pendidikan diluar daerah asal dapat mengembangkan kemandirian seseorang atau malah sebaliknya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengasah regulasi diri sehingga memberi dampak positif bagi lingkungannya.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman hidup mahasiswa rantau terkait dengan regulasi diri yang dilakukan di tempat mereka menempuh pendidikan. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana mahasiswa rantau melakukan regulasi diri sebagai upaya mereka dalam mengembangkan diri agar dapat memberi dampak positif bagi lingkungan sekitar. Penelitian ini juga berupaya untuk

mengungkap bagaimana pengalaman menghadapi hal-hal tertentu yang membuat mereka sulit melakukan regulasi diri dan cara mereka menghadapi hambatan tersebut.

METODE

Peneliti menggali pengalaman mahasiswa perantauan dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk melihat suatu kasus dari beberapa sumber data. Bromley (dalam Willig, 2008) mengungkapkan studi kasus merupakan “kejadian alam dengan batas-batas tertentu”. Penelitian studi kasus berupaya mengeksplorasi kejadian secara fokus, intensif, dan mendalam. Herdiansyah (dalam Febrianto & Darmawanti, 2016) menjabarkan bahwa penelitian studi kasus merupakan model yang menekankan pada pengembangan suatu sistem yang terbatas pada satu atau beberapa kasus secara mendetail. Pengembangan tersebut melibatkan berbagai sumber yang digali secara mendalam. Studi kasus dalam penelitian ini bersifat intrinsik yang bertujuan untuk memahami pengalaman para partisipan di suatu fenomena. Adapun fenomena yang dialami adalah upaya mahasiswa perantauan dalam melakukan regulasi diri di lingkungan universitas luar daerah tempatnya berasal.

Partisipan penelitian ini berjumlah 6 (enam) orang yang direkrut melalui teknik *snowball sampling* dengan kriteria mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa. Para partisipan tersebut adalah (dalam nama samaran): Sari (21 tahun) dari Aceh; Nina (20 tahun) dari Palembang; Dina (20 tahun) dari Balikpapan; Nuna (19 tahun) dari Jambi; Ari (20 tahun) dari Banjarmasin; dan Eda (20 tahun) dari Lombok.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-struktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang diikuti diikuti secara fleksibel. Pedoman wawancara meliputi tiga pokok bahasan yakni situasi di lingkungan tempat tinggal yang berpengaruh pada regulasi diri, pengambilan keputusan, dan harapan mereka ketika melakukan regulasi diri. Alat pengumpul data yang digunakan adalah alat perekam dan buku catatan. Proses wawancara diawali dengan membangun *rapport* pada partisipan selama tiga minggu. Proses wawancara pada semua partisipan dilakukan dalam satu kali pertemuan yang berkisar antara 30 menit hingga 60 menit tanpa kehadiran pihak ketiga.

Teknik analisis data dilakukan dengan analisis tematik sehingga peneliti dapat melibatkan teori dalam menganalisis data. Braun dan Clarke (2006) menjabarkan enam langkah dalam melakukan analisis tematik yaitu membaca ulang data, mencatat ide-ide penting, dan memahami data; transkripsi data, mengelompokkan ide dengan *coding*; mengumpulkan kode-kode relevan dalam satu tema yang lebih besar; *re-check* tema; (5) mendefinisikan tema dan memberi nama tema; dan menghubungkan hasil analisis dengan literatur. Proses pengumpulan coding yang dibuat menjadi tema-tema akan menghasilkan sebuah tabel tema. Tabel tema dijadikan sebagai dasar penulisan laporan penelitian. Transparansi penelitian dilakukan dengan teknik *grounding in example* (Elliot dkk., 1999) teknik tersebut dilakukan dengan mengutip ekstrak dari data yang diperoleh, sehingga interpretasi dapat dinilai oleh pembaca. Ekstrak wawancara dikutip dengan tanda “[...]” sementara interpretasi peneliti dituliskan dalam tanda “()”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil mengungkap tiga tema utama, yaitu regulasi diri, dampak kesulitan regulasi diri, dan strategi regulasi diri.

Tema 1: Regulasi Diri

Mahasiswa perantau meregulasi dirinya dengan berbagai hal yang dihadapi saat berada di lingkungan baru. Upaya regulasi diri tersebut dilakukan dengan beberapa cara.

Self-Observation

Culture shock menjadi hal utama yang dialami para partisipan. Lingkungan baru membuat para partisipan harus berhadapan dengan bahasa dan pola pergaulan yang berbeda dari tempat asal. Hal ini membuat mereka melakukan observasi baik pada lingkungan baru maupun diri sendiri.

“[...] mungkin kendala yang saya alami adalah bahasa, saya sudah memahami bahasa jawa sedikit-sedikit [...]” (Dina-p3)

“[...] membuat saya harus beradaptasi dengan teman-teman kampus dengan cara berteman, bahasa dan lain sebagainya.” (Nuna-p2)

“[...] awal-awalnya logat saya itu kan beda dengan logat sini jadi bahan guyonan temen-temen tapi ya enak sih soalnya *well-well* semua orangnya, baik-baik gitu [...]” (Sari-p1)

“[...] Bahasanya, karena saya tidak bisa terlalu cepat untuk mempelajari bahasa daerah lain jadinya saya rasa akan berbeda, saya rasa akan susah beradaptasi gitu, kemudian ketemu orang-orang baru dengan budaya yang baru atau dengan ciri khas suku disitu gituloh, [...]” (Eda-p6)

“[...] Bisa, dibisa-bisain sebenarnya, ya awalnya pasti nggak bisa, cuman kan lama-kelamaan kita yang harus menyesuaikan lingkungan, bukan lingkungan yang menyesuaikan kita [...]” (Eda-p6)

Observasi juga dilakukan para partisipan di bidang akademik, mengingat tujuan utama bermigrasi ke Surabaya adalah untuk berkuliah. Observasi yang dilakukan terkait dengan budaya akademik di lingkungan kampus. Meliputi pergaulan mahasiswa, kegiatan kemahasiswaan, perkuliahan, hingga pembagian waktu yang harus disesuaikan. Tak jarang para partisipan merasa kesulitan dalam membagi waktu.

“Kadang aku itu engga bisa ngatur waktu, antara tugas dan rapat organisasi. Ketika rapat, juga pengen sambil ngerjain tugas [...]” (Ari-p5)

“[...] sekarang itu nggak tahu kenapa ya itu motivasinya itu udah menurun. Jadi ketika di kuliah itu nggak semangat. Bahkan terkadang tuh mengumpulkan tugas hanya sebagai formalitas, terkadang nggak *iso* maksimal [...]” (Sari-p1)

“[...] kuliah itu nggak semudah yang diomongin temen-temen saya gitu [...]” (Sari-p1)

“[...] kalau disini itu kelihatannya santai tapi rajin, kalau disana mau belajar mau enggak ya terserah. Lebih tertata disini.” (Ari-p5)

“[...] saya juga menemukan sedikit sekali mahasiswa luar Jawa yang belajar di Unesa, di angkatan sayapun hanya terdapat 3-5 orang luar Jawa yang belajar di Unesa, [...]” (Eda-p6)

Kondisi lingkungan yang berbeda juga mengharuskan para partisipan mengobservasi lingkungan tersebut. Observasi ini dilakukan meliputi lingkungan tempat partisipan tinggal dan berkegiatan. Para partisipan banyak mengobservasi terkait perilaku tetangga dalam dan luar kos. Beberapa partisipan merasa perlu menyesuaikan diri dengan perilaku tetangga yang seringkali dianggap terlalu ikut campur dengan kesibukannya.

“[...] jasramanya ternyata 1 kamar diisi oleh banyak anak dan saya merasa kurang nyaman jika harus berbagi kamar dengan orang lain.” (Nuna-p2)

“ya kayak kita punya kegiatan, dan mereka ga seharusnya ikut campur dalam masalah kita atau kegiatan tersebut.” (Nina-p4)

“[...] secara keseluruhan keadaan lingkungan kos saya sangat nyaman, asri, cukup bersih dll.”(Eda-p6)

“[...]Terkadang di sini ngerasa nggak nyaman yo, soalnya penuh dengan hiruk pikuknya perkotaan [...]” (Sari-p1)

Judgemental Process

Observasi yang telah dilakukan pada lingkungan sosial maupun akademik, membuat para partisipan mendapatkan bahan sebagai tolok ukur dalam melakukan *judgemental process*. Proses ini dilakukan dengan memilah perilaku sebagai upaya adaptasi.

“[...] mekmaklumi diri saya sebagai mahasiswa rantau [...]” (Nuna-p2)

“Bagiku ya penting, cuma setelah aku menjalani kuliah itu ya kuliah itu tanggung jawabku ke orang tuaku [...]” (Ari-p5)

“[...] Yang namanya hidup kan ingin bisa jadi bermanfaat bagi orang banyak.” (Ari-p5)

“[...] Harapannya aku bisa lebih mengenal lingkunganku yang baru ini.” (Nina-p4)

Self-Reaction

Proses observasi dan *judgement* yang telah dilakukan menjadi dasar bagi para partisipan untuk mereaksi atau merespon lingkungan. Bentuk reaksi yang dimunculkan partisipan dengan cara mengembangkan standar acuan. Nilai, norma, dan kebiasaan yang telah diserap dari masyarakat di lingkungan baru membantu partisipan dalam mengembangkan standar acuan.

“Menurut saya nggak ada pengaruhnya, maksudnya rancangan studi itu tidak melihat anak itu rantau atau tidak rantau, sama aja [...]” (Eda-p6)

“[...]biaya kuliah di Jawa itu lebih murah daripada biaya kuliah dan biaya hidup di Aceh [...]” (Sari-p1)

“[...]memperdalam ilmu olahraga, kemudian dikaitkan dengan psikologi. Soalnya dulu S itu pernah bergelut di dunia olahraga tapi berhenti, kemudian S sekarang pengen melanjutkan, bisa masuk kembalilah di dunia olahraga. Terus bisa memberikan aspirasi meskipun bukan sebagai atlet tapi sebagai pendampingnya gitu. Pengen ikut berkontribusi di dunia olahraga terutama di Aceh [...]” (Sari-p1)

Para partisipan juga menggunakan hasil *judgement process* untuk mengembangkan motivasi diri di lingkungan baru. Motivasi yang dikembangkan berkaitan dengan kondisi akademik yang dialami. Motivasi yang sering dikembangkan antara lain kemandirian di tempat baru, persiapan untuk melanjutkan pendidikan, eksplorasi potensi diri, serta persiapan untuk bekerja setelah lulus kuliah. Hal tersebut menjadi penting bagi partisipan sebagai upaya mempersiapkan jenjang karir selanjutnya.

“[...]saya harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman [...]” (Nuna-p2)

“[...] saya hanya tinggal saja ditempat tersebut walaupun merasa tidak nyaman, *dibetah-betahin aja*.” (Eda-p6)

“[...] aku pengen pemikiranku itu beda dari teman-temanku yang sebagian besar tetap berada disana, pengen jadi SDM yang beda dari mereka.” (Ari-p5)

“[...] ngeliat masa depan itu ibaratnya aku satu langkah, dua langkah ke depan lebih maju dari teman-temanku yang ada di Kalimantan.” (Ari-p5)

“[...] ikut event-event yang membangun potensiku gitu lo. Nanti kan semakin banyak orang tahu kualitas kita seperti apa.” (Ari-p5)

“[...] saya memandang diri saya sebagai seseorang yang harus mandiri, dan saya mempunyai motivasi kuat untuk membahagiakan kedua orang tua saya.” (Dina-p3)

“[...] lulus yang nggak hanya sekedar lulus doang sih, pinginnya tuh ilmunya gituloh, dapet ilmunya yang bener, trus dengan S1 saya di Unesa sekarang tuh bisa membantu S2 saya dikemudian hari, [...]” (Eda-p6)

Tema 2: Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Penelitian yang telah dilakukan menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi regulasi diri mahasiswa perantau. Pertama, faktor sosial. Lingkungan berperan memberikan pengaruh pada regulasi diri mahasiswa perantau dengan melakukan *social control*. Lingkungan memberikan kontrol pada partisipan terkait cara bersosialisasi di lingkungan baru. Faktor ini membantu partisipan dalam mengatur perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kontrol sosial yang diberikan juga berperan sebagai struktur sosial yang mendorong para partisipan untuk merantau dan hidup mandiri.

“hmmm dari temen-temen juga sih, ngasih tau mending kamu milihnya diluar sumatera gitu, jadi ada. Yang bangkitin motivasi pasti ada.” (Nina-p4)

“besar banget lah.” (Nina-p4)

“iyoo.. karna kan itu kan faktor utamanya. Jadi yoo.. mungkin saya rasa, itu sih.” (Nina-p4)

[...]seorang teman yang nyaranin kenapa ga nyoba buat daftar snmptn sapa tau ketrima [...]” (Nuna-p2)

[...]kurang lebihnya saya ada gambaran kalau kuliah di luar itu gimana kuliahnya [...]” (Sari-p1)

[...]kurang lebih itu saya dapat gambaran mereka itu kuliah di sana itu ngapain aja, gimana aja [...]” (Sari-p1)

Kedua, faktor personal. Kondisi tiap individu mahasiswa perantau juga berpengaruh dalam proses melakukan regulasi diri. Variabel yang banyak berperan adalah *Locus of Control*. *Locus of control* berperan terkait bagaimana seorang perantau mempersepsikan fenomena yang dialami. Mahasiswa perantau dengan *Locus of control* internal cenderung memandang lingkungan sebagai tempat baginya berkarya. Sementara mahasiswa perantau dengan *locus of control* eksternal cenderung memandang fenomena yang dialami banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Hal ini berpengaruh dalam pengambilan keputusan hingga regulasi diri para mahasiswa perantau.

[...]Pengaruh lingkungan itu sangat besar. Kalau lingkungan ga mendukung, pasti kerasa males buat kuliah gitu lo.” (Nina-p4)

“Maupun itu mendorong atau menghambat tetep faktor utamanya kan pasti dari lingkungan dulu. [...]” (Nina-p4)

[...] masih dalam situasi yang kacau dalam lingkungan” (Nina-p4)

“aku mikirnya sih lingkungan belum bisa nerima aku, kayak lingkungan itu masih harus mengenal aku biar lingkungan itu bisa nerima aku. [...]” (Nina-p4)

[...] jadi lingkungan itu kayak hmm mendiskriminasi anak rantau [...] (Nina-p4) awalnya susah mau adaptasi, [...]” (Nuna-p2)

“hal yang mungkin membuat saya harus beradaptasi dengan teman-teman kampus dengan cara berteman, bahasa dan lain sebagainya.” (Nuna-p2)

[...]lihat temen-temen yang udah ngerjain tugas, misalnya Tanya gitu sama temen, udah selesai belum, kalau udah selesai gitu dan andaikan S belum selesai itu kayak rasanya beban gitu [...]” (Sari-p1)

Tema 3: Dampak Kesulitan Regulasi Diri

Kesulitan yang dialami partisipan dalam melakukan regulasi diri memberikan dampak sosial dan personal. Dampak sosial berupa apatis. Kesulitan regulasi diri yang dialami dari lingkungan juga membuat mahasiswa perantau memilih untuk mempertahankan prinsipnya. Ekstrak

menunjukkan bahwa Dina memilih untuk mempertahankan keputusannya dan apatis terhadap intervensi dari pihak lain. Eda juga merasakan dampak yang sama, bukan hanya pada dirinya namun juga teman mahasiswa lain yang juga merantau

“tidak ada hal yang bisa mempengaruhi keputusan saya, karena ini tidak saya rencanakan sebelumnya. (Dina-p3)

“[...] beda sama anak Unesa, kalau anak Unesa “Ya pokoknya aku jumat udah pulang, udah nggak bisa ngerjain, udah nggak bisa kelompokan” jadinya prioritasnya itu pulang gituloh, [...]” (Eda-p6)

Kedua ekstrak wawancara di atas menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi diri juga membuat seseorang memilih untuk apatis dengan pendapat orang lain dan meneruskan keputusan yang telah ditetapkan. Dina mempersepsi bahwa pendapat orang lain bukanlah yang utama dan tidak dapat mempengaruhi keputusannya. Dina juga menunjukkan ketidaknyamanannya terhadap tanggapan negatif orang disekitarnya. Sementara Eda berupaya menjelaskan bahwa kebanyakan mahasiswa rantau lebih mengutamakan kenyamanannya dalam mengambil keputusan sehingga bersikap apatis terhadap orang lain.

Dampak personal yang pertama adalah inferior. Beragam dampak yang dialami akibat mendapat kesulitan dalam melakukan regulasi diri. Sari misalnya melaporkan bahwa merasa takut untuk jauh dari orang tua. Sari menunjukkan melalui ekstrak di atas bahwa berada di lingkungan baru membuatnya merasa takut. Hal tersebut berdampak pada psikologisnya karena berada jauh dari orang tua. Ia merasa sendiri, dan harus melakukan semua hal sendiri termasuk mengelola keuangan.

“[...] ketakutan saya akan jauh dari orangtua, [...]” (Nuna-p2)

“[...]melakukan segala hal sendiri dan harus mampu memikirkan serta mengelolah keuangan sendiri.” (Nuna-p2)

Hal senada dialami oleh Nuna yang merasa karena merasa takut tidak bisa berbaur, ia mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi diri. Bahkan karena kesulitan tersebut ia merasa kesulitan menentukan tujuan mengapa ia harus terus bertahan pada lingkungan tersebut. Kutipan wawancara Nuna tersebut menunjukkan bahwa ia lingkungan menghambatnya dalam melakukan regulasi diri dan hal tersebut berdampak pada psikologisnya dengan membuatnya menjadi individu yang inferior (tertutup pada lingkungan).

“sebenarnya sih yo, ada rasa takut juga. Takut ga bisa berbaur sama anak Surabaya [...]” (Nuna-p2)

“kayaknya sih masih belum punya gambaran untuk itu.” (Nuna-p2)

Dampak personal yang kedua adalah hambatan untuk berkembang. Sari melaporkan bahwa kesulitan melakukan regulasi diri membuatnya mengalami kesulitan dalam mengembangkan dirinya sebagai mahasiswa. Sari menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi diri yang dipengaruhi banyak faktor membuatnya merasa kesulitan untuk fokus memikirkan prospek pendidikannya kedepan karena semangatnya berkurang akibat selalu mempunyai keinginan untuk pulang terus-menerus.

“[...]semangatnya itu udah kurang gitu. Soalnya nggak tahu, kepikiran pulang terus [...]” (Sari-p1)

“[...] pertama itu kangen rumah [...]kedua itu eee uang, ekonomi [...]” (Sari-p1)

Kesulitan regulasi diri juga berdampak pada menurunnya motivasi mahasiswa rantau dalam menjalani pendidikan ditempatnya sekarang. Seperti yang dilaporkan Sari, motivasi yang menurun mengarahkannya untuk melakukan prokrastinasi akademik karena lebih memilih

untuk melakukan sesuatu yang lebih disukai daripada mengerjakan tugas. Selain berdampak pada psikologis, kesulitan regulasi diri juga menghambat seseorang dalam berkembang karena mempengaruhi kesehatan fisik seperti yang dijelaskan Sari.

“[...] mungkin cara S salah sih. Soalnya ketika S malas itu, S diemin, kemudian S cari zona nyamannya S [...] melakukan yang S senang, kayak tidur, jalan-jalan, dan lain sebagainya [...]” (Sari-p1)

“[...]S punya kewajiban ya udah malamnya atau besoknya itu S kerjain gitu. Tapi menurut S itu kurang efektif. Harusnya bisa melawan rasa malasnya itu, biar tugasnya nggak numpuk-numpuk, biar nggak jadi beban, biar nggak numpuk-numpuk di akhir. Harusnya seperti itu. Tapi terkadang kenyataannya nggak bisa *ngono* (gitu) [...]” (Sari-p1)

“Sebenarnya pengen cepat tapi terkadang motivasi di sini itu kurang terus ya jadi hambatan [...]” (Sari-p1)

[...]Bisa jadi lebih semangat tapi bisa terkadang *down*, sakit, dan lain sebagainya. Terus *mood*-nya nggak bagus [...]” (Sari-p1)

Ari (20 th) juga menjelaskan bagaimana kesulitan regulasi diri berdampak pada bagaimana dirinya berkembang di lingkungan yang baru. Ari menjelaskan bahwa dampak kesulitan regulasi diri mempengaruhi dirinya berkembang dalam bidang akademik yang disebabkan oleh kejenuhan dengan perkuliahan dan tugas-tugas yang ia dapat.

“[...]kejenuhan dalam perkuliahan, ketika merasa bosan dengan tugas dan lain sebagainya.” (Ari-p2)

Dampak personal yang ketiga adalah kesulitan hidup mandiri. Nuna menjelaskan kesulitan dalam regulasi diri membuatnya sulit untuk hidup mandiri di lingkungannya yang baru. Nuna menjelaskan bahwa kesulitan melakukan regulasi diri membuatnya sulit untuk hidup mandiri. Mulai dari perasaan bahwa dirinya tidak mampu untuk hidup mandiri hingga merasa hidup sendiri (tidak memiliki teman) di tempat tinggal yang baru. Ia juga menjelaskan keberadaan saudara didekat lokasinya berkuliah juga membuatnya sulit hidup mandiri karena berusaha melarangnya untuk kos dan merayunya untuk tetap tinggal dirumahnya sehingga ia kurang beradaptasi dengan orang lain diluar lingkungan tersebut. Ia melaporkan bahwa ia juga merasa kesulitan berkembang akibat sering diminta untuk pulang lebih awal oleh Budhe-nya yang khawatir terhadapnya sementara disatu sisi ia masih harus kerja kelompok dengan teman kuliahnya

“aku emang anaknya nggak bisa jauh dari orang tua terus ga bisa hidup sendiri apalagi disuruh mandiri itu kayaknya belum saatnya sekarang. [...]” (Nuna-p2)

“[...] yaampun disini sendirian ga ada siapa-siapa. Kalo ada masalah aku harus kemana. [...]” (Nuna-p2)

“kalau ngekos, aku kan orangnya ga bisa hidup sendiri. Aku bakal keteteran. Kata Budhe kalau kamu ngekos kamu bakal nyiapin ini itu sendiri. Kalau sama Budhe kan Budhe bisa siapin kamu makan. Jadi kamu tinggal pulang, belajar, gitu.” (Nuna-p2)

Hal senada juga disampaikan oleh Dina (20 th) dan Eda (20 th) yang juga sulit hidup mandiri akibat kesulitan melakukan regulasi diri. Dina dan Eda menjelaskan bahwa perasaan tidak ingin jauh dengan kedua orang rumah membuat mereka kesulitan untuk hidup mandiri. Dina menjelaskan bahwa ia masih menginginkan untuk dimanja oleh orang tua sehingga merasa rindu pada orang tuanya dirumah dan sulit untuk hidup mandiri. Sementara Eda menjelaskan mengalami *homesick* membuatnya sulit untuk hidup mandiri membuatnya sulit untuk hidup mandiri karena ia masih sering membandingkan lingkungan rumah dan lingkungannya yang baru.

“karena saya begitu dekat dengan orang tua saya, jadi kendala yang saya yang saya temui adalah saya akan sangat rindu sekali dengan keluarga saya.” (Dina-p3)
“Tantangan lain? Ada sih, *homesick*. [...]” (Eda-p6)

Dampak personal yang keempat adalah mood dipengaruhi lingkungan. Sari melaporkan bahwa *mood*-nya sering dipengaruhi oleh lingkungan. Sari seringkali mengalami perubahan *mood* diakibatkan oleh persepsinya mengenai lingkungan. Lingkungan yang membuatnya kurang nyaman akan ia jauhi, hal ini disebabkan karena ia mengalami kesulitan diri terutama dalam hal penilaian diri dimana ia kurang dapat menyesuaikan diri dengan nilai dan norma sosial di lingkungan yang baru.

“[...] kalau tempatnya nggak nyaman kalau dipaksain kayak apa pun ya *wes gak iso ngono, blank ngono* [...]ketika S ngerjain proposal dan sebagainya itu lebih senang di luar [...]” (Sari-p1)
“[...] yang penting itu S nyaman, kalau nggak nyaman walaupun dipaksa bagaimanapun juga *wes* nggak bisa [...]” (Sari-p1)

Nina melaporkan hal yang serupa. Nina menjelaskan bahwa *mood*-nya seringkali berantakan karena banyak hal yang menjadi beban pikirannya. Hal tersebut merupakan gambaran kesulitan regulasi diri yang ia alami terutama pada reaksi diri dimana ia merasa bingung dalam menyikapi hal-hal yang ada di lingkungan yang baru.

“Iyoo. Jadi tiap pagi itu mood nya berantakan, ada aja yang dipikirin. Jadi nanti ini aku gini gini gini.” (Nina-p4)

Dampak personal yang kelima adalah kebingungan. Kesulitan dalam mengembangkan regulasi diri juga berpengaruh dengan menimbulkan kebingungan bagi mahasiswa perantau Berbagai dinamika yang ada di lingkungan baru menimbulkak kebingungan bagi para partisipan. Hal tersebut seringkali berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kebingungan yang terjadi timbul di bidang sosial maupun akademik.

“[...] Kadang aku itu engga bisa ngatur waktu [...]” (Ari-p5)
“[...] Aku juga merasa bingung terkadang [...]” (Ari-p5)
“[...] Aku juga ngambil keputusan itu juga biasanya tanya-tanya ke senior juga sebagai referensi. Kan namanya mengambil keputusan tetap harus punya banyak pertimbangan [...]” (Ari-p5)
“[...] Aku sudah punya keputusan tapi kadang engga sesuai kadang jadi berantakan lagi kacau lagi gitu lo.” (Ari-p5)

Tema 4 : Strategi Regulasi Diri

Kesulitan yang dialami dalam meregulasi diri di lingkungan baru, membuat para partisipan melakukan berbagai strategi. Adapun strategi yang dilakukan antara lain strategi intraindividual. Strategi ini dilakukan dengan mengubah perilaku partisipan ketika berada di lingkungan sosial maupun akademik. Perubahan perilaku diawali dengan mengevaluasi diri masing-masing partisipan. Hal tersebut dimaksudkan untuk mempelajari kondisi di lingkungan dan membuat respon yang sesuai. Proses ini membantu para partisipan untuk dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan barunya.

“hmm kayaknya harus lebih *open mind* terus juga bisa nerima hmm sifat-sifat orang. Harus lebih mengerti orang itu gimana.” (Nina-p4)
“[...] Jadi menurutku sih lebih bisa *manage* waktu lagi. Seperti belajar lagi lah, gimana aku lebih bisa konsisten, engga setengah-setengah.” (Ari-p5)
“[...] Jadi apa yang ada dan apa yang bisa tak lakuin ya itu aku lakuin.” (Ari-p5)

“[...] mengevaluasi diri dan berusaha untuk melakukan hal yang lebih baik lagi kedepannya [...]” (Nuna-p2)

“[...]kalau tantangan itu ya pas lagi males ngerjain tugas itu S inget lagi tujuan S kalau pengen kuliah di Jawa. Yaudah bener-bener kuliah jangan buat malu. Jadi setiap S males dan lain sebagainya itu misalnya nilai S turun itu S berusaha pengen semangat-semangat [...]” (Sari-p1)

“[...] kalau di sini itu kita nggak boleh lalai [...]harus bisa lebih *survive* lagi terus bisa lebih peka lagi [...]” (Sari-p1)

“Caranya kalau S sekarang itu caranya itu cari tempat yang nyaman, terus habis itu semangat ngerjain tugas [...]” (Sari-p1)

“[...] kayak ngomong sama diri sendiri [...]” (Sari-p1)

Strategi yang lain adalah strategi interindividual. Strategi ini dilakukan dengan memanfaatkan berbagai hal di luar diri para partisipan. Pertama, memanfaatkan bantuan orang lain. Para partisipan merasa penting untuk memiliki orang lain sebagai sumber bantuan. Bantuan yang didapatkan dari orang lain dialami baik di bidang sosial maupun akademik. Bentuk bantuan tidak selalu berupa materi, namun juga motivasi untuk bisa lebih kuat dalam menjalani peran sebagai mahasiswa perantau. Bahkan para partisipan juga memanfaatkan dari teman yang dianggap dekat dengan menjadikannya sebagai teman *curhat*.

“ya jadi kita harus ungkapin apa yang kita rasain kan.” (Nina-p4)

“[...] bantuannya seperti mereka menterjemahkan bahasa-bahasa yang tidak saya mengerti [...]” (Eda-p6)

“[...] dan mereka ketika berbicara dengan saya menggunakan bahasa Indoesia walaupun sering juga *sih* menggunakan bahasa daerah tapi itu tidak masalah karena mungkin bisa membantu saya untuk memahami bahasa daerah mereka.” (Eda-p6)

“[...] kondisi yang mendukung saya dalam menghadapi tantangan adalah ketika saya memiliki teman-teman yang dapat membantu saya yang dapat bekerja sama dengan saya ketika saya mengalami kendala di lingkungan saya [...]” (Eda-p6)

“[...]temen lah andalannya ketika di sini itu. Temen itu *wes* kayak saudara sendiri, temen itu udah kayak ibu sendiri [...]” (Sari-p1)

“[...] karena jauh dari rumah itu ya teman-teman, susah bareng, yang namanya di kontrakan ya masak bareng sama teman-teman itu ya hidup bareng.” (Ari-p5)

“[...] kan pertama kali di sini tuh saya masih ada mbak yang dekat di sini jadi kan kalau ada kebutuhan saya apa-apa itu saya ngomong sama mbak [...]” (Sari-p1)

“[...]Ketika sakit, ketika apa, saya cuma bisa minta bantu teman [...]” (Sari-p1)

“Paling ya rutin hubungin orang tua aja sih, [...]” (Eda-p6)

Kedua, aktif bersosialisasi. Strategi selanjutnya adalah dengan aktif bersosialisasi baik di lingkungan sosial maupun akademik. Sosialisasi yang dilakukan di berbagai bidang tersebut dimaksudkan untuk dapat lebih akrab dengan berbagai pihak. Hal ini membantu mahasiswa perantau lebih mudah untuk mendapatkan bantuan. Bantuan tersebut dapat berupa informasi, teman dekat, finansial, maupun wawasan dan jejaring sosial.

“[...] ya ikut organisasi, kesana-kesini kadang berangkat pagi sampai kontrakan malam.” (Ari-p5)

“Ya aku coba mengakrabkan diri sama tetangga sih [...] misalnya ada kegiatan bersih-bersih gitu ya aku ikut sama teman kontrakan.” (Ari-p5)

“[...] jadi aku nyari kesibukkan baru, aku ya ikut organisasi.” (Ari-p5)

“[...]kalau lagi akhir bulan itu bokek gitu hehe. Jadi satu kontrakan itu urunan biar bisa makan, seribu-seribu gitu, biar bisa makan bareng [...]” (Sari-p1)

“[...]ketika ada tantangan itu kayak timbul kebersamaanya terus ada cerita-cerita lucunya [...]” (Sari-p1)

“[...]Ada yang dari Sumatera dan lain sebagainya, banyak itu berkumpul jadi satu itu tuh kayak suatu yang menarik menurut S, bisa dekat, bisa akrab gitu, dari berbagai eee, apa, dari berbagai daerah [...]” (Sari-p1)

“Lebih sering dekan dengan dosen sih, karena dosen-dosen di sekitar itu memberi, apa ya, kayak motivasi [...]” (Sari-p1)

Ketiga, memilih pergaulan. Sari menjelaskan mengenai alasan mengapa ia memilih bergaul dengan orang-orang tertentu. Sari berupaya menjelaskan bahwa ia memilih berteman dengan orang-orang tertentu yang dapat menyesuaikan diri dengan dirinya yang suka bercerita. Selain inferior, kesulitan regulasi diri rupanya juga berdampak pada kekeliruan penilaian diri dan berujung pada reaksi diri yang keliru pula. Sari menganggap bahwa kebiasaannya untuk memilih-milih teman yang dapat membuatnya nyaman adalah hal yang benar dan tidak menyalahi norma di lingkungan tersebut sehingga ia bereaksi dengan melanjutkan kebiasaan memilih-milih teman tersebut. Hal ini menggambarkan bahwa Sari kurang mampu menyesuaikan diri dengan banyak orang.

“[...]temen itu ya yang enak, nggak terlalu pendiam banget gitu. Soalnya S itu orangnya suka cerita hehe. Kalau orangnya diam gitu kan jadinya garing [...]” (Sari-p1)

Keempat, memanfaatkan motivasi eksternal. Mahasiswa perantau berusaha mengatasi kesulitan regulasi diri yang ada dengan memanfaatkan motivasi yang didapatkan dari luar dirinya. Motivasi eksternal yang paling banyak digunakan para partisipan adalah sosok orang tua di kampung halaman. Motivasi tersebut didapatkan dengan berkomunikasi dengan orang tua via telepon maupun mengingat perjuangan orang tua dalam memenuhi kebutuhan selama berkuliah. Hal ini mendorong para partisipan untuk tetap bertahan dan terus berupaya meregulasi diri dengan baik di lingkungan baru.

“[...] saya harus menuntut ilmu untuk membahagiakan mereka kelak, untuk membalas semua yang mereka lakukan kepada saya karena orang tua saya dan keluarga saya begitu baik kepada saya, mereka begitu berharga bagi saya [...]” (Dina-p3)

“[...]saya bisa membanggakan kedua orang tua bahwa saya tidak sia-sia kuliah jauh-jauh ke kota ini, [...]” (Nuna-p2)

“Hal yang selalu menjadi bahan pertimbangan adalah orang tua saya [...]” (Nuna-p2)

“[...] saya orang yang cukup ingin bekerja keras untuk mencapainya dan saya memiliki motivasi cukup besar untuk membanggakan kedua orang tua saya.” (Dina-p3)

“[...] dengan mengingat orang tua dan Tuhan saja itu sudah bisa mengatasi segala problem dalam hidup saya selama saya jauh dari mereka.” (Dina-p3)

“Cara saya untuk mengatasi hambatan dengan selalu memotivasi diri saya bahwa ada orangtua yang setiap hari banting tulang [...]” (Nuna-p2)

“Hanya mengingat kedua orang tua saya dan saya ingin membanggakan mereka dan membahagiakan mereka itu saja sudah cukup untuk membuat saya mengatasi hambatan-hambatan yang ada dalam perkuliahan saya.” (Dina-p3)

“[...] selalu ingat dengan kedua orang tua saya, saya selalu mengingat kebaikan mereka kepada saya, nah setelah saya mengingat itu saya jadi tidak malas lagi, tidak bosan lagi, saya jadi lebih bersemangat untuk dapat meraihnya [...]” (Dina-p3)

“[...]selalu memotivasi diri saya bahwa ada orangtua [...]” (Nuna-p2)

“[...]Inget ke orang tua sih cara menghadapinya [...]” (Sari-p1)

“[...] pengen membahagiakan kedua orang tua dengan ilmu yang S dapat di sini, bisa S kembangkan di daerah, kemudian ya bisa sukses dan membahagiakan orang tua [...]” (Sari-p1)

“[...] cuma aku ingin yang pertama itu balas budi ke orang tua. Tapi yang paling penting itu aku pengen lanjut S2 disini [...]” (Ari-p5)

Kelima, mencoba hal baru. Keharusan untuk tetap tinggal di perantauan meskipun sedang libur kuliah, mendorong para partisipan untuk mencoba hal-hal baru. Hal-hal baru yang dicoba oleh para partisipan seringkali berkaitan dengan eksplorasi potensi diri. Hal itu dilakukan dengan memperluas jejaring sosial dan menambah wawasan dengan mengikuti seminar dan pelatihan. Seiring dengan upaya mencoba hal baru tersebut, mahasiswa perantau dapat menambah kompetensi yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang regulasi diri.

“makanya aku juga nyari kegiatan, nyari kesibukan biar hal itu nggak kerasa, soalnya kalau nggak ada kegiatan *gabut* gitu suka ngrasa sepi trus akhirnya kangen rumah, kalau misal saya ada kegiatan kan pikiran saya fokus ke kegiatan yang sedang saya kerjakan.” (Eda-p6)

“[...] Tapi selama aku kuliah disini itu ya lebih nyoba cari pengalaman diluar lagi maksudnya ya mumpung di Jawa.” (Ari-p5)

“[...] mencari relasi dan wawasan lebih luas lagi dibanding teman-temanku yang ada disana. [...]” (Ari-p5)

“[...] bisa bertemu dengan banyak teman, banyak orang-orang baru dengan perbedaan kultur sehingga saya bisa mempelajari kultur mereka dan mereka bisa mempelajari kultur saya, saya bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan menghadapi orang-orang yang baru [...]” (Dina-p3)

“[...]saya hanya ingin mencoba dan berusaha lebih keras lagi [...]” (Eda-p6)

“[...]karena saya ingin mengeksplor diri untuk lebih berkembang lagi bertemu dengan keadaan atau lingkungan yang baru, [...]” (Nuna-p2)

“[...]beradaptasi dan bertemu orang-orang baru dilingkungan yang lebih luas lagi yakni pekerjaan.” (Nuna-p2)

“[...]mengikuti seminar-seminar, *workshop-workshop* yang nggak didapat di perkuliahan, kemudian mengenal *link-link* psikologi di Unesa [...]” (Sari-p1)

Teori regulasi diri mengungkapkan regulasi diri yang baik dapat membantu individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku. Bandura menyatakan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang mempengaruhi proses pencapaian tujuan di lapangan (Chairani dkk., 2010). Hal tersebut dilakukan dengan memodifikasi lingkungan agar dapat membuatnya berhasil di lingkungan tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Galiski (dalam Florez, 2011) yang menyatakan bahwa “*regulating one’s thinking, emotions, and behavior is critical for success in school, work, and life.*”

Mahasiswa rantau juga dituntut untuk memiliki regulasi diri yang baik untuk dapat mengembangkan dirinya. Dalam penelitian Rohmatin dan Latipah (2015), ditemukan motivasi yang tinggi pada mahasiswa *self regulated learning* tinggi. Prawira (dalam Rohmatin & Latipah, 2015) berpendapat bahwa motivasi itu berfungsi untuk mengarahkan dan menyeleksi tingkah laku dengan menjalankan dan/atau menghambat suatu perilaku. Motivasi membantu dan berpengaruh terhadap *self regulated learning* mahasiswa dalam pembelajaran. Tanpa motivasi dan *self regulated learning* proses perkuliahan mahasiswa akan terasa tanpa arah. Hal tersebut berdampak pada melemahnya motivasi belajar.

Sari melaporkan bahwa ia sering menunda mengerjakan tugas perkuliahan (prokrastinasi akademik) dikarenakan merasa tidak nyaman dan lebih memilih untuk pergi keluar. Menurut Beck (dalam Aziz, 2015) prokrastinasi akademik biasanya dilatarbelakangi oleh keyakinan-

keyakinan irasional yang berasal dari perasaan tidak mampu atau perasaan tidak disayang. Keyakinan irasional tersebut tentu muncul akibat tidak berkembangnya regulasi diri dengan baik. Dalam hal ini Sari merasa tidak nyaman dengan lingkungan dan tugas yang menjadi kewajibannya sehingga ia memilih untuk pergi keluar sebagai hal yang menurutnya lebih menyenangkan.

Selain memilih meninggalkan tugas, kesulitan dalam mengembangkan regulasi diri yang baik juga berdampak pada pergaulan partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa selain dituntut berprestasi di lingkungan akademik, mahasiswa perantauan juga dituntut untuk berperilaku optimal di lingkungan. Lingkungan merupakan struktur yang berperan sebagai aturan dan sumber daya (Giddens, 1986) yang dapat menghambat maupun mendorong terjadinya suatu aksi sosial oleh seseorang. Hal ini tak jarang menghadapi mahasiswa perantauan dengan berbagai tantangan. Seperti yang dialami Sari yang kesulitan memperoleh teman yang sesuai dengan cara bergaulnya. Sari memilih untuk melakukan *agency* berupa seleksi pertemanan menjadi upaya Sari untuk mengatasi hambatan di lingkungan (Giddens, 1986). Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Carroll (dalam Semiun, 2006) menegaskan apabila kebutuhan untuk menguasai adalah sama sekali atau untuk sebagian besar gagal dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri.

Nina, Dina, dan Eda yang sama-sama kesulitan melakukan regulasi diri, membuat mereka merasa kesulitan untuk hidup mandiri, mulai dari rasa kangen pada orang tua, merasa tidak bisa hidup jauh dari orang tua, merasa hidup sendiri di tempat baru, dan merasa kecemasan akan gagal untuk bisa hidup sendiri jauh dari rumah. Nina mengalami kegagalan dalam menyelaraskan konflik-konflik batin sebagai tuntutan dari penyesuaian diri ditempat baru untuk dapat hidup mandiri (Semiun, 2006). Sementara Dinda dan Endah kurang bisa menanggulangi tegangan-tegangan akibat harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga rasa rindu pada lingkungan rumah dianggap sebagai suatu hambatan dalam berkembang menjadi pribadi yang mandiri.

Selain mengembangkan diri, kesulitan melakukan regulasi diri yang baik membuat Sari dan Sani mengalami hambatan dalam kebutuhan akademiknya, mereka mengalami kejenuhan terhadap perkuliahan dan tugas yang diterima. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Aziz, 2015) menyebutkan bahwa salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah penolakan terhadap tugas. Sari juga melaporkan bahwa selain dampak psikologis, ia juga mengalami dampak secara fisik yaitu sering sakit akibat stress yang ia alami ketika berkuliah, hal ini terjadi karena lemahnya kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan strategi dalam menyelesaikan tugas sehingga ia mengalami gejala sakit secara fisik.

Apatis dan tertutup pada lingkungan (*inferior*) adalah dampak lain dari kesulitan regulasi diri. Dina dan Eda melaporkan bahwa mereka memilih untuk mempertahankan pilihan yang telah mereka putuskan tanpa memperdulikan pendapat orang lain (*apatis*). Sementara Nina dan Sani memilih untuk menghindari orang lain di lingkungan karena mereka merasa terganggu dengan adanya intervensi-intervensi tertentu dari orang lain. Seperti Nina yang terganggu oleh intervensi yang dilakukan oleh *Budhe*-nya sehingga memilih untuk menghindari terlalu banyak bercerita dengan *Budhe*-nya (*menutup diri*). Dan Sani yang tidak menginginkan intervensi dari orang lain dalam mengatur kehidupannya yang jauh dari orang tua.

Permasalahan ketika migrasi merupakan hasil dari *exposure to difficulties* dan tuntutan untuk dapat mengatur kehidupan di lingkungan tempat tinggal yang baru. Keadaan tersebut juga secara tidak langsung membuat mereka mengalami tuntutan kemandirian disertai dengan

tekanan dari lingkungan selama merantau. Hal tersebut dapat mengakibatkan kesehatan mental yang buruk pada seseorang (Wong & Leung, 2008) serta merupakan dampak dari adanya beberapa simtom seperti kecemasan, depresi, apatis, dan perasaan terisolasi (Chib, 2013).

Kondisi di lapangan yang menghambat proses regulasi diri membuat mahasiswa perantau perlu membuat jejaring sosial (*social network*). Hal ini karena jejaring sosial dapat membantu penyelesaian permasalahan dengan memberikan *social support* termasuk dengan memberikan dukungan emosional (Chib, 2013; Ryan, 2011). Kondisi ini terbentuk seiring adanya hubungan dua orang akibat pertukaran materi maupun keyakinan budaya (Thompson, 2009). Adanya jejaring sosial mempermudah adaptasi mahasiswa perantau seiring perkembangan IPTEK (Chib, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari kesulitan melakukan regulasi diri bagi para partisipan penelitian ini telah menghambat mereka dalam mengembangkan diri dalam aspek sosial maupun akademik. Pengalaman regulasi diri yang dihadapi para partisipan penelitian ini adalah merasa inferior, menjadi apatis, kesulitan hidup mandiri, *mood* yang dipengaruhi lingkungan, dan memilih teman tertentu yang mereka alami sendiri selama menjadi mahasiswa rantau sampai saat ini. Pengalaman regulasi diri juga menghambat mereka dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan karena rasa cemas yang muncul untuk mendapat kegagalan dalam berkembang di lingkungan yang baru. Hambatan dalam melakukan regulasi diri juga mengarahkan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik akibat ketidakmampuan mereka dalam menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan mereka di lingkungan yang baru. Hal tersebut telah berdampak pada kondisi psikologis para partisipan, di antaranya adalah perasaan hidup sendiri dan perasaan stres akibat kejenuhan dengan tugas kuliah dan merasa rindu dengan lingkungan asal. Partisipan juga merasa kurang nyaman ketika mendapat intervensi dari pihak lain terkait keputusan-keputusan yang mereka buat sehingga mereka memilih untuk bersikap inferior dan/atau apatis terhadap orang lain disekitar. Selain dampak psikologis, dampak secara fisik juga dialami oleh partisipan akibat dari hambatan regulasi diri. Partisipan mengalami sakit secara fisik karena terus-menerus berada dalam keadaan tertekan oleh hal-hal yang tidak mampu ia selesaikan tanpa memiliki regulasi diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R. (2015). Model perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2), 269-295.
- Aziza, K. (2017, Juli 11). 70 persen penduduk Indonesia di Jawa, tapi tanahnya cuma 6 persen. *Kompas*.
<http://ekonomi.kompas.com/read/2017/07/11/181303426/70.persen.penduduk.indonesia.di.jawa.tapi.tanahnya.cuma.6.persen>
- Badan Pusat Statistik. (2010). *Peta sebaran penduduk Indonesia: Sensus penduduk 2010*. Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Penduduk Indonesia: Hasil survei penduduk antar sensus 2015*. Badan Pusat Statistik.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chairani, L. & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi santri penghafal Al-Qur'an: Peranan regulasi diri*. Pustaka Pelajar.

- Chib, A., Holley, A., & Hua, S. R. M. (2013). International migrant workers' use of mobile phones to seek social support in Singapore. *Information Technologies & International Development*, 9(4), 19-34.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3
- Febrianto, A. S. & Darmawanti, I. (2016). Studi kasus penerimaan seorang ayah terhadap anak autis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 50-61. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p50-61>
- Feist, J. & Feist, G. (2013). *Teori kepribadian buku 1*. Salemba Humanika.
- Florez, I. R. (2011). Developing young children's self-regulation through everyday experiences. Dalam *Young Children* (pp 46-51). National Association for the Education of Young Children.
- Giddens, A. (1986). *The construction of society*. University of California Press.
- Niam, E., K. (2009). Koping terhadap stress pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami culture shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 69-77. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v11i1.1615>
- Rohmatin, Y., & Latipah, E. (2015). Self regulated learning mahasiswa ditinjau dari motif memilih jurusan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 12(1), 95-108. <https://doi.org/10.14421/jpai.2015.121-07>
- Ryan, L. (2011). Transnational relations: Family migration among recent polish migrants in London. *International Migration*, 49(2), 80-103. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2435.2010.00618.x>
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 1*. Penerbit Kanisius
- Shirayev, E. B., & Levy, D. A., (2012). *Psikologi lintas kultural: Pemikiran kritis dan terapan modern* (4th ed.). Kencana
- Thompson, E. (2009). Mobile phones, communities and social networks among foreign workers in Singapore. *Global Networks*, 9(3). 359-380. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2009.00258.x>
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology*. Open University Press.
- Wong, F. K. D., He, X. S. dkk (2008). Mental health of migrant workers in China: Prevalence and correlates. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(6), 483-489. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0341-1>