

Perbedaan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Merantau dan Tidak Merantau di Banjarbaru

The Difference in Self-Regulation Between Out-of-Region Students and Citizen Students in Banjarbaru

Fadiah Samimi Khairina* & Sukma Noor Akbar

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan A. Yani, km 36, Jalan Simpang Empat Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714

ABSTRAK

Pada saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa menghadapi banyak perubahan, sehingga mereka diharuskan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Regulasi diri memainkan peran krusial dalam mendukung mahasiswa mencetak keberhasilan akademik serta mengatur tingkah laku mereka, keberhasilan dalam perkuliahan juga dipengaruhi oleh sejauh mana mahasiswa dapat mengelola dirinya secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau di Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis uji-T, melalui teknik *accidental sampling*. Subjek penelitian berjumlah 60 orang, yaitu 30 mahasiswa merantau dan 30 mahasiswa tidak merantau dengan kriteria mahasiswa pemula pada tahun pertama dan kedua. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri yang dikembangkan Setiawan (2022) berdasarkan definisi operasional variabel *self-regulation model* oleh Zimmerman (2000). Data dikumpulkan secara *hybrid* dengan memperlihatkan poster kuesioner penelitian. Hasil data yang diperoleh dihitung dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil analisis *independent sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terkait regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau di Banjarbaru.

Kata kunci: Regulasi Diri, Mahasiswa Merantau, Mahasiswa Tidak Merantau.

ABSTRACT

When entering the world of college, students experience many changes requiring them to be able to adapt to the surrounding environments. Self-regulation plays a crucial role in supporting students in achieving academic success and regulating behaviors. Success in college is also influenced by the extent to which students can manage themselves independently. This study aims to determine the difference in self-regulation between out-of-region students and citizen students in Banjarbaru. A quantitative method with T-test analysis was used in the study, with accidental sampling as the sampling technique. The subjects were 60 people, consisting of 30 out-of-region students and 30 citizen students with the criteria: being students in the first and second years. Data were collected using a self-regulation scale developed by Setiawan (2022) based on the variable operational definition of the self-regulation model (Zimmerman, 2000). Data were collected hybridly by showing a questionnaire poster. Data were calculated using the SPSS application. The result of the independent sample t-test showed indicating that there was no significant difference in self-regulation between out-of-region students and citizen students in Banjarbaru.

Keywords: Self-Regulation, Out-of-Region Students, Citizen Students

***Korespondensi:**
Fadiah Samimi Khairina
nandaauliakartina@gmail.com

Masuk: 14 Agustus 2025
Diterima: 26 April 2025
Terbit: 30 April 2026

Sitasi:
Khairina F.S., & Sukma, N.A.
(2026). Perbedaan Regulasi Diri
pada Mahasiswa yang Merantau
dan Tidak Merantau di
Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*,
9(1), 74-85.
<http://doi.org/10.20527/kognisia.2026.04.009>

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, terdapat kecenderungan yang meningkat di kalangan

masyarakat untuk mengejar pendidikan tinggi yang berkualitas, salah satunya melalui jenjang perguruan tinggi. Pada tahap ini, individu umumnya telah memiliki kapasitas untuk menentukan bidang ilmu dan studi yang sesuai

dengan minat serta potensi akademiknya (Santrock, 2012). Mahasiswa merupakan bagian dari generasi muda yang mengambil keputusan untuk melanjutkan pendidikan di institusi formal, baik melalui perguruan tinggi maupun universitas, sebagai bagian dari komunitas akademik. Mereka menempuh program studi yang tersusun berdasarkan struktur semester yang telah ditetapkan, serta mengemban tanggung jawab dalam mendukung proses pengembangan diri secara akademis dan personal (Debora *et al.*, 2021). Dengan demikian, mahasiswa yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi akan dihadapkan pada pilihan, yakni melanjutkan studi di perguruan tinggi di daerah asal atau melanjutkan ke perguruan tinggi di luar daerah (Debora *et al.*, 2021). Halim dan Dariyo (2016) mengemukakan bahwa banyak mahasiswa memilih melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asalnya, yang mengharuskan mereka hidup terpisah dari keluarga dalam jangka waktu tertentu demi memperoleh akses terhadap pendidikan yang dianggap lebih berkualitas dan sesuai dengan kebutuhan serta harapan akademik mereka.

Pada saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa menghadapi banyak perubahan, sehingga mereka diharuskan untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Vivianti *et al.*, 2019). Lidiawati dan Fransisca (2020) menyatakan bahwa pengalaman meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan tinggi pada akhir masa remaja dapat dianggap sebagai bentuk "*Strange Situation*" atau situasi asing, karena mahasiswa yang merantau umumnya menghadapi lingkungan baru yang penuh ketidakpastian, sulit diprediksi, serta ditandai oleh berbagai perbedaan dan tantangan baru yang harus dihadapi.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 mahasiswa di Indonesia mencapai angka yang signifikan yakni 8.956.184, meningkat sebesar 4,1% dilihat dari tahun sebelumnya yang tercatat sebanyak 8.603.441 orang. Kemudian, dikutip

dari Ahdiat (2024) data dari Kemdikbudristek mencatat bahwa tahun 2022 kurang lebih 9,32 juta mahasiswa yang teridentifikasi di Indonesia. Lestari *et al.* (2023) menyatakan bahwa hal ini menandakan adanya peningkatan minat di kalangan lulusan SMA/SMK untuk melanjutkan studi mereka ke perguruan tinggi. Dikutip dari [Investasiproperti.id](https://investasiproperti.id) (2023) Banjarbaru merupakan ibu kota Kalimantan Selatan menggantikan Banjarmasin dan merupakan kota pendidikan di Kalimantan lantaran memiliki banyak universitas negeri dan swasta, seperti Universitas Lambung Mangkurat, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, UNISKA Banjarbaru, dan lainnya. Pada tahun 2021, jumlah mahasiswa di Banjarbaru, Kalimantan Selatan adalah 2.950 orang. Sedangkan, Jumlah mahasiswa di Banjarmasin, Kalimantan Selatan pada tahun 2021 adalah 77.645 orang mencakup mahasiswa dari perguruan tinggi negeri dan swasta.

Berstatus sebagai mahasiswa merantau, ini berarti mahasiswa tidak tinggal bersama orang tua, sehingga situasinya berbeda dengan mahasiswa yang tidak merantau, yang setiap hari tinggal bersama dan bertemu dengan orang tuanya (Choirunisa & Marheni, 2019). Pada prinsipnya, pilihan mahasiswa untuk merantau bertujuan untuk mencapai kesuksesan dengan memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas. Selain itu, merantau juga dapat dipandang sebagai suatu langkah untuk mengembangkan kedewasaan, kemandirian, serta tanggung jawab dalam pengambilan keputusan. Sebaliknya, mahasiswa yang memutuskan untuk tidak merantau umumnya berasal dari daerah yang letaknya dekat dengan perguruan tinggi tempat mereka melanjutkan pendidikan (Siahaan & Sudirman, 2019).

Ariani (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang merantau merupakan individu yang hidup jauh dari keluarga, sehingga berkurangnya pengawasan orang tua kerap menyebabkan munculnya pola kebiasaan yang kurang teratur dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Sudarji dan Juniarti (2020) bagi mahasiswa yang merantau, keterbatasan kehadiran orang tua menjadi tantangan

sekaligus peluang untuk mengembangkan diri. Sementara itu, bagi mahasiswa yang tidak merantau, mereka mungkin dihadapkan pada dilema antara menjadi mandiri atau tetap bergantung pada orang tua yang disebabkan oleh keterlibatan proteksi berlebih yang sulit dibatasi. Sudarji dan Juniarti (2020) juga menyatakan bahwa terdapat berbagai faktor yang mendorong mahasiswa memilih untuk menetap di tempat yang baru, antara lain keinginan untuk memperoleh pendidikan yang lebih unggul, melepaskan diri dari pengawasan orang tua, mengeksplorasi pengalaman hidup di lingkungan yang berbeda, mempelajari dan memahami kebudayaan serta adat istiadat setempat, menyesuaikan diri dengan suasana baru, serta mengembangkan kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Lestari *et al.* (2022) mahasiswa yang tidak merantau maupun tinggal bersama ayah dan ibu ialah mereka yang melanjutkan pendidikan di lingkungan asalnya dan bukan pindah ke daerah lain untuk mencari pengalaman atau melanjutkan studi. Menurut Sudarji dan Juniarti (2020) tantangan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani masa perkuliahan mencakup proses pemisahan diri dari orang tua dan keluarga, serta penyesuaian terhadap lingkungan baru di mana dukungan maupun pengaruh langsung dari orang tua tidak lagi hadir secara nyata. Setiawan (2022) berpendapat bahwa kehidupan akademik di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri dan kemampuan akademik secara seimbang, karena ketidakmampuan menjaga fokus terhadap pencapaian prestasi maupun tujuan pribadi dapat menimbulkan berbagai masalah, sehingga tingginya intensitas belajar dan keterlibatan dalam aktivitas sosial memerlukan dimensi kepribadian yang mampu berfungsi sebagai pengatur atau pengendali dalam menghadapi dinamika tersebut.

Regulasi diri memainkan peran krusial dalam mendukung mahasiswa mencetuskan keberhasilan akademik serta mengatur tingkah laku mereka, keberhasilan dalam perkuliahan juga sangat dipengaruhi oleh sejauh mana

mahasiswa dapat mengelola dirinya secara mandiri (Yasdar & Mulyadi, 2018). Harahap (2020) menyatakan bahwa mahasiswa dituntut untuk merencanakan kegiatan belajar mereka secara matang, mengelola waktu dengan efektif agar jadwal belajar tetap terorganisasi, serta menciptakan suasana yang mendukung proses pembelajaran. Selain itu, mereka juga perlu menumbuhkan kedisiplinan dalam belajar, menetapkan rencana yang terarah guna mencapai tujuan akademik, memanfaatkan berbagai fasilitas yang tersedia secara optimal, serta menghindari perilaku menunda-nunda tugas. Penelitian dari Arum dan Khoirunnisa (2021) juga menyebutkan bahwa regulasi diri dikatakan efektif jika menggerakkan kesuksesan, khususnya dalam kegiatan belajar pribadi yang pada gilirannya akan meningkatkan prestasi.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kontrol diri, sehingga penting bagi mahasiswa untuk meyakini bahwa setiap usaha yang mereka lakukan berperan dalam mencapai prestasi akademik yang diinginkan (Vidyadhara & Sawitri, 2020). Selain itu, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri umumnya menunjukkan keberhasilan akademik yang lebih tinggi, karena mereka mampu belajar secara efektif melalui perpaduan antara keterampilan akademik dan pengendalian diri, yang pada akhirnya menciptakan proses pembelajaran yang lebih efisien dan memotivasi (Husna *et al.*, 2014). Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang rendah berpotensi menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap pencapaian hasil akademik mereka (Purba & Yulianto, 2019). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hidayat (2013), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kemampuan regulasi diri dan prestasi belajar, sehingga menegaskan pentingnya peran regulasi diri dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa.

Tahun pertama perkuliahan merupakan periode yang penuh tantangan, di mana

sebagian besar mahasiswa, khususnya yang berasal dari luar kota tempat mereka menempuh studi, cenderung menghadapi berbagai kesulitan dalam penyesuaian diri (Syarifa & Indrawati, 2017). Mahasiswa baru pada tahun pertama dan kedua kerap menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi di lingkungan universitas. Permasalahan yang muncul mencakup kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan, perasaan rendah diri, keterbatasan dalam kemampuan berkomunikasi, kecemasan menghadapi ujian, serta ketidaknyamanan saat melakukan presentasi, dan berbagai bentuk penyesuaian sosial lainnya (Oetomo *et al.*, 2017). Mahasiswa yang merantau biasanya mengalami *culture shock* saat pertama kali berada di tempat baru. Karena itu, penting bagi mereka untuk melakukan regulasi diri agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Fitrianti & Cahyono, 2021). Sedangkan, menurut Choirunisa dan Marheni (2019) mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya tidak mengalami kecemasan, sehingga mereka dapat menjalani perkuliahan dengan lebih nyaman dan fokus. Diferiansyah (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan dari orang tua akan merasakan adanya kasih sayang dan dorongan yang kuat. Lebih lanjut, dukungan emosional tersebut berperan penting dalam menumbuhkan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan adanya dukungan yang konsisten dari orang tua, tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa cenderung menurun, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi dan menjalani proses perkuliahan dengan lebih baik.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap dua mahasiswa yang merantau dan dua mahasiswa tidak merantau mengungkapkan adanya perbedaan dan kesamaan dalam aspek regulasi diri. Salah satu perbedaan terlihat dari pola berpikir sebelum bertindak, di mana mahasiswa merantau cenderung mempertimbangkan tindakan mereka demi mencapai tujuan yang diharapkan, sedangkan mahasiswa tidak merantau lebih

sering bertindak tanpa pertimbangan mendalam. Perbedaan lainnya tampak dalam kemampuan refleksi diri, salah satu mahasiswa merantau mampu melakukan evaluasi atas tindakan dan konsekuensinya, sementara mahasiswa lainnya, baik yang merantau maupun tidak merantau, mengaku jarang melakukan penilaian diri. Di sisi lain, kesamaan antara kedua kelompok terlihat pada kemampuan dalam mengendalikan perilaku dan emosi secara relatif baik.

Berdasarkan penjelasan acuan pada penelitian sebelumnya, maka menggambarkan jika belum tercapainya regulasi diri yang baik pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa tidak merantau, sehingga peneliti memiliki ketertarikan untuk membuktikan apakah ada perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau di Banjarbaru. Penelitian ini akan berfokus pada kedua kelompok sampel tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis uji-t. Metode kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji populasi dan sampel tertentu secara sistematis, dengan memanfaatkan instrumen terstandar dalam proses pengumpulan data. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2015).

Partisipan

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang terbagi dua kelompok sampel yakni 30 mahasiswa yang merantau dan 30 mahasiswa tidak merantau dengan kriteria mahasiswa aktif dari semester 1 hingga 4 yang berkuliah di Banjarbaru, merantau (berasal dari luar daerah, tinggal di kontrakan/kost, memerlukan waktu lebih dari 3 – 4 jam perjalanan dengan kendaraan jarak antar kota, dan membutuhkan waktu sekitar 8 – 10 jam perjalanan antar provinsi), dan tidak merantau

(berasal dari Banjarbaru, dan tinggal bersama orang tua). Berdasarkan acuan dari teori *Roscoe* yang mana dinyatakan bahwa sampel yang tepat dalam penelitian berkisar antara 30 sampai 500 orang (Sugiyono, 2015). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *accidental sampling*.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur variabel regulasi diri dikembangkan oleh Setiawan (2022), yang merujuk pada definisi operasional *self-regulation model* dari Zimmerman (2000) dan telah disesuaikan dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 58 item yang mencerminkan tiga dimensi utama, yaitu *forethought*, *performance* and *volitional control*, serta *self-reflection*. Setiap item diukur menggunakan skala *Likert* lima poin, mulai dari 1 (sangat setuju) hingga 5 (sangat tidak setuju). Uji reliabilitas skala dilakukan dengan metode *Alpha Cronbach's* dan memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,938, seleksi item dilakukan menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan batas minimum koefisien sebesar 0,30. Hasil seleksi menunjukkan bahwa dari 58 item awal, terdapat 41 item yang memenuhi kriteria validitas dan digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Prosedur

Pengambilan data penelitian secara *hybrid* dengan cara memberikan lembar poster penelitian yang terdapat kode QR link *google form* kuesioner penelitian secara langsung kepada subjek mahasiswa aktif yang merantau dan tidak merantau dari semester 1 hingga 4 di Banjarbaru, merantau (berasal dari luar daerah, tinggal di kontrakan/kost, memerlukan waktu lebih dari 3-4 jam perjalanan dengan kendaraan jarak antar kota, dan membutuhkan waktu sekitar 8-10 jam perjalanan antar provinsi), dan tidak merantau (berasal dari Banjarbaru, dan tinggal bersama orang tua). Pengambilan data dilaksanakan pada awal hingga pertengahan bulan Januari 2025.

Teknik Analisis

Penelitian ini menerapkan teknik analisis pengujian hipotesis menggunakan *independent sample t-test* dengan dukungan perangkat lunak SPSS. Sebelum melaksanakan uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu pengujian terhadap asumsi-asumsi dasar, yang meliputi uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, uji homogenitas, serta uji *independent sample t-test*. Seluruh data yang dianalisis telah memenuhi kriteria dari pengujian asumsi dasar tersebut.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 dengan sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa/mahasiswi yang terbagi dua kelompok sampel yakni 30 mahasiswa yang merantau dan 30 mahasiswa tidak merantau dari semester 1 hingga 4. Pengambilan data penelitian secara *hybrid* dengan cara memberikan lembar poster penelitian yang terdapat kode QR link *google form* kuesioner penelitian. Hasil kategorisasi variabel regulasi diri dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel kategorisasi diketahui hasil skor kedua kelompok mahasiswa yang merantau dan mahasiswa tidak merantau, persentase didominasi kategori sedang yaitu 26,7% dan kategorisasi tinggi juga memiliki persentase yang sama yaitu 23,3% dengan kalkulasi persentase kedua kelompok kategori sedang sebesar 53,3% dan persentase kedua kelompok kategori tinggi sebesar 46,7%.

Berdasarkan Tabel 2. Hasil Uji Normalitas diatas dapat dilihat bahwa hasil, nilai signifikansi uji normalitas untuk variabel regulasi diri, nilai signifikansi uji normalitas untuk variabel regulasi diri pada mahasiswa yang merantau 0,146 dan mahasiswa tidak merantau 0,200. Hasilnya taraf sig. >0,05 yang artinya bahwa populasi data kedua kelompok mahasiswa yang merantau dan mahasiswa tidak merantau terdistribusi dengan normal.

Tabel 1. Dekskriptif Data Variabel Regulasi Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Merantau		Tidak Merantau	
			Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Regulasi Diri	$X < 95,7$	Rendah	0	0%	0	0%
	$95,7 \leq X < 150,5$	Sedang	16	26,7%	16	26,7%
	$150,3 \leq X$	Tinggi	14	23,3%	14	23,3%

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			
Variabel	Subjek	Df	Sig.
Regulasi Diri	Mahasiswa Merantau	30	0.146
	Mahasiswa Tidak Merantau	30	0.200

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig.
Regulasi Diri	0.865

Tabel 4. Hasil *Group Statistik*

Regulasi Diri	N	Mean
Merantau	30	142.40
Tidak Merantau	30	149.40

Tabel 5. Hasil Uji *Independent Sample T-Test*

Variabel	t	df	Sig.
Regulasi Diri	1,345	58	0.184

Diketahui dari hasil uji homogenitas pada Tabel 3. di bawah, diketahui bahwa variabel regulasi diri memiliki nilai signifikansi sebesar $0,865 > 0,05$. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi yang ditentukan, artinya kedua kelompok penelitian sudah homogen.

Berdasarkan Tabel 4. hasil grup statistik diketahui kedua kelompok sampel 30 mahasiswa merantau dan 30 mahasiswa tidak merantau. Terdapat perbedaan skor mean antara kedua kelompok variabel, kelompok mahasiswa yang merantau nilai *mean* sebesar 142.40 dan kelompok mahasiswa tidak merantau nilai *mean* sebesar 149.40.

Berdasarkan pada tabel uji diketahui nilai sig. adalah $0,184 > 0,05$, t hitung $1,345 < 1,671$ t tabel. artinya H_a ditolak dan H_0 diterima, yaitu tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau di Banjarbaru.

PEMBAHASAN

Penelitian ini ditunjukkan untuk mempelajari apakah ada perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa tidak merantau. Dari hasil pengujian hipotesis

diperoleh data yang menunjukkan $t = 1,671$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,184$ ($p > 0,05$) yang menandakan tidak adanya perbedaan regulasi diri antara kedua kelompok. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, yang artinya tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau di Banjarbaru.

Hasil kategorisasi data menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat frekuensi antara regulasi diri mahasiswa yang merantau dan tidak merantau. Pada mahasiswa yang merantau kategori sedang terdapat 16 orang mahasiswa dengan persentase nilai sebesar 26,7% dan kategori tinggi terdapat 14 orang mahasiswa dengan persentase nilai sebesar 23,3%. Begitu pula dengan mahasiswa tidak merantau yang berada dikategorisasi yang sama yaitu kategori sedang dengan persentase 26,7% dan kategori tinggi dengan persentase 23,3%.

Hasil penelitian di atas berbeda dengan asumsi awal yang menyatakan bahwa mahasiswa yang tidak merantau memiliki regulasi diri yang lebih baik daripada mahasiswa yang merantau. Mawarid *et al.* (2024) menyatakan strategi regulasi diri bagi mahasiswa yang tidak merantau lebih berfokus pada penataan ulang diri pada dunia perkuliahan yang sudah ada melalui regulasi diri untuk mengorganisasi diri dan menyelesaikan sasaran yang telah ditetapkan dalam penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Kemudian, Choirunisa dan Marheni (2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya tidak mengalami kecemasan, sehingga mereka dapat menjalani perkuliahan dengan lebih nyaman dan fokus. Sedangkan, mahasiswa yang merantau menurut Fitrianti dan Cahyono (2021) biasanya mengalami *culture shock* saat pertama kali berada di tempat baru. Karena itu, penting bagi mereka untuk melakukan regulasi diri agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun ada tantangan ekstra yang dihadapi mahasiswa merantau, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi diri mahasiswa merantau

dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau.

Berdasarkan hasil penelitian regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau tahun pertama maupun tahun kedua, keduanya memiliki kemampuan beradaptasi yang baik. Hal ini dilihat dari pengambilan data dalam penelitian, dimana subjek yang berpartisipasi didominasi oleh mahasiswa semester satu dan dua. Faktor usia dalam penelitian ini subjek didominasi oleh usia menuju dewasa dimana usia juga bisa memicu hal-hal yang dapat memengaruhi regulasi diri (Aziz, 2016). Ketika individu berpindah dari SMA ke perguruan tinggi, mereka dihadapkan pada tantangan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia, individu akan semakin mampu beradaptasi terhadap lingkungan sosial (Aziz, 2016). Hal ini dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa merantau maupun mahasiswa tidak merantau tidak berada di kategorisasi rendah. menurut Aziz (2016) kemampuan beradaptasi yang mumpuni mencerminkan terciptanya hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya memungkinkan individu untuk menerapkan regulasi diri dengan lebih efektif (Aziz, 2016). Hal ini sependapat dengan faktor-faktor regulasi diri oleh Zimmerman dan Pons (1986) yang menyatakan semakin banyak pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin mudah baginya untuk mengatur diri sendiri.

Ditinjau berdasarkan kategorisasi kelompok mahasiswa merantau dan tidak merantau, sebanyak 32 subjek atau 53,3% yang terlibat dalam penelitian ini berkategori sedang yang artinya mahasiswa yang merantau maupun tidak merantau memiliki regulasi yang cukup baik. Sedangkan, 28 subjek atau 46,7% berkategori tinggi yang artinya regulasi diri mahasiswa merantau dan tidak merantau sudah sangat baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Fitrianti dan Cahyono (2021) bahwa mahasiswa memang perlu meregulasi dirinya untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungan baru. Dami dan Parikaes (2018) juga memberikan pendapat bahwa manajemen diri dalam pembelajaran

atau pengaturan diri dalam belajar terkait dengan keterampilan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara terstruktur, serta adanya penyesuaian yang dilakukan untuk meraih tujuan pribadi. Hal ini diperkuat dengan teori dari Zimmerman (dalam Matric, 2018) yang menyatakan regulasi diri mencakup dimensi kepribadian, perilaku, dan lingkungan. Oleh karena itu, regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan dalam mengendalikan diri, tetapi juga berfokus pada peningkatan kesadaran akan peran pribadi dalam berinteraksi dengan lingkungan. Sehingga, tidak ada perbedaan regulasi diri diantara kedua kelompok tersebut.

Vidyadhara dan Sawitri (2020) menyatakan bahwa regulasi diri berpengaruh positif dalam memperkuat kontrol mahasiswa untuk meyakini bahwa usaha-usaha yang mereka lakukan dapat berdampak pada pencapaian prestasi akademik. Zimmerman dan Pons (1986) mengatakan semakin banyak maksud yang ingin dicapai, maka akan semakin besar peluang orang tersebut untuk meregulasi dirinya. Temuan dari Arum dan Khoirunnisa (2021) juga menemukan bahwa regulasi diri yang tinggi dapat mendukung kesuksesan, terutama dalam proses pembelajaran orang itu sendiri, dan berpotensi mengoptimalkan pencapaian prestasi yang diraih. Faktor lain yang mendukung tingginya regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau didukung oleh Diferiansyah (2015) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan positif dari orang tua merasakan kasih sayang dan dorongan yang kuat membuat mahasiswa merasa lebih percaya diri dan yakin bahwa mereka mampu menghadapi situasi serta tantangan yang muncul. Berdasarkan pernyataan yang telah dikemukakan, semakin positif keyakinan dan motivasi mahasiswa merantau dan tidak merantau untuk mencapai tujuan, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri mahasiswa merantau dan tidak merantau. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Arum & Khoirunnisa (2021) yang menyatakan bahwa

mahasiswa dengan regulasi diri yang optimal dapat mengatur dan mendorong diri mereka untuk mencapai tujuan yang telah disusun.

Penelitian ini mempunyai banyak keterbatasan yaitu kurangnya responden dalam proses pengumpulan data penelitian dan memakan waktu sepekan dalam mencari responden, yang mana awalnya target yang ingin dicapai oleh peneliti adalah 70 orang responden. Namun, pada saat terjun ke lapangan hanya memperoleh 60 orang responden. Hal ini dikarenakan bertepatan dengan libur semester pada universitas negeri dan memasuki jadwal ujian akhir semester pada universitas swasta. Sehingga, banyak mahasiswa yang merantau pulang ke kampung halamannya ataupun mahasiswa tidak merantau yang pergi berlibur ke luar kota yang memengaruhi peneliti karena keterbatasan waktu dalam mencari responden maupun dalam pengerjaan penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, hipotesis nol (H_0) pada penelitian ini diterima artinya tidak ditemukan perbedaan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau dan tidak merantau di Banjarbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau dan mahasiswa tidak merantau berada di kategori sedang dan tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang merantau dan tidak merantau memiliki regulasi diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 205-215.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007>

- Ahdiat, Adi. (2024, April 19). Ini perbandingan jumlah mahasiswa dan dosen di Indonesia. Katadata.co.id. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/04fd4a4ef248a8f/ini-perbandingan-jumlah-mahasiswa-dan-dosen-di-indonesia#:~:text=Berdasarkan%20data%20Kementerian%20Pendidikan%2C%20Kebudayaan,dosen%20326%2C5%20ribu%20orang>.
- Anggriani, B. R., & Arswimba, B. A. (2023). Perbedaan tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga pada program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 5(2), 83-91. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/article/view/7882/3767>
- Ariani, L. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa kos di Padukuhan Karangmalang Yogyakarta. *Jurkessia*, VIII(1), 128–134. <http://www.journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/141>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187–196. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41717>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981-1991. doi:<https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Aziz, A. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan self regulated learning pada siswa SMA yayasan perguruan tinggi Bandung tembung. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 103-113.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. doi:<https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of depression. *Organizational behaviour and human decision processes. Organizational Behavior and Human Processes*, 50 (2), 248–287. doi:[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baumesister, R., F., Galliot, M., DeWall, C., N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Choirunisa, N. L., & Marheni, A. (2019). Perbedaan motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya antara mahasiswa perantau dan non perantau di fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 21-30. doi:<http://dx.doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p03>
- Claudia, W., & Ramadhana, M. R. (2019). Hubungan komunikasi antarpribadi bermedia orang tua-anak dengan penyesuaian diri mahasiswa (studi pada mahasiswa baru asal Sumatera Utara Universitas Telkom). *EProceedings of Management*, 6(1), 1522–1528. doi:<https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/download/8559/8427>

- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuensi. *Ciencias : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82–95. doi:<https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/>
- Debora, C. M., Pratiknjo, M. heny, & Sandiah, N. (2021). Strategi adaptasi mahasiswa perantauan asal Jakarta di fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Holistik*, 14(3), 1–12. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/34500>
- Diferiansyah, O. (2015). Perbedaan tingkat gelisah antara mahasiswa kedokteran tingkat pertama yang tinggal kost dan bersama orang tua. *Jurnal Majority*, 4(6), 16-19. <https://id.scribd.com/document/637323479/Untitled>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama PJJ di masa pandemi covid-19. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180-1189. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28846>
- Grobman, K. (2017, April). Re: Can we add 0 in 5 point likert scales?. *Researchgate*. https://www.researchgate.net/post/can_we_add_0_in_5_point_likert_scales
- Gunawan, I. (2017). Pengantar statistika inferensial. PT Rajagrafindo Persada.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181. doi:10.24854/jps.v4i2.344
- Harita, A. N. W., & Suryanto, S. (2023). Regulasi diri pada mahasiswa perantauan di Surabaya. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 435-449. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.32333>
- Hasanah, U., Maria, S., & Lutfianawati, D. (2019). Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2016 fakultas kedokteran Universitas Malahayati. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.36269/psyche.v1i1.71>
- Harahap, A. C. P. (2020). Covid 19: Self regulated learning mahasiswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1). <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7646>
- Hestiningrum, E. (2012). Perbedaan emotional focused coping mahasiswa kost dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 2301-6167. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i2.2463>
- Hidayat, A. F. (2013). Hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 1(1). <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/JEPMT/article/viewFile/1704/1121>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- J.P Chaplin. (2006). Kamus lengkap psikologi (penerjemah kartini kartono). Raja Grafindo Persada.
- Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia. (2012). Undang-undang republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi. <https://jdih.kemenkeu.go.id/fulltext/2012/12TAHUN2012UU.htm#:~:text=15.,did>

- ik%20pada%20jenjang%20Pendidikan%20Tinggi
KBBI Daring. (2024). Arti kata mahasiswa. Kemdikbud.
<https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Karim, B. A. (2020). Pendidikan perguruan tinggi era 4.0 dalam pandemi covid-19 (refleksi sosiologis). *Education and Learning Journal*, 1(2), 102-112.
<http://dx.doi.org/10.33096/eljour.v1i2.54>
- Lestari, S., Fatimah, S., & Mardetini, E. (2022). Perbedaan motivasi belajar mahasiswa indekos dengan mahasiswa yang tinggal bersama orangtua. *Jurnal PROFIT: Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 9(1), 55–61.
<https://doi.org/10.36706/jp.v9i1.17473>
- Lestari, S. N., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau luar Jawa: Menguji peranan self monitoring. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 907-915.
<https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/815>
- Lidiawati, K. R., & Fransisca, T. (2020). Pengaruh adult attachment terhadap strategi regulasi emosi pada mahasiswa perantau di universitas x. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 6(1), 89–100.
<https://doi.org/doi.org/10.26858/talenta.v6i1.13455>
- Manab, A. (2016, Februari 19-20). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. Seminar ASEAN Psychology & Humanity, Malang, Indonesia.
<https://mpsi.umm.ac.id/files/file/7-11%20Abdul%20Manab.pdf>
- Matric, Maja. (2018). self-regulatory systems: self-regulation and learning. (*JPMNT*) *Journal of Process Management and New Technologies*, 6 (4), 79-84. doi: 10.5937/jouproman6-19338
- Mawarid, O. S., Utomo, D. P., Zahra, F. A., Khanifah, K. A., Apriliani, F., & Sugiarti, R. (2024). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4572-4582.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13086>
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Maxwell Macmillan Publishing Australia.
- Munawar, A. (2010, September 01). Evaluasi angkutan lebaran. ICT UGM.
<https://munawar.staff.ugm.ac.id/?p=145>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 67-77.
<https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2019). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180-189.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v1i1i2.2263>
- Purba, L. S., & Yulianto, J. E. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan prestasi belajar pada mahasiswa perantau di universitas x Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 16–25.
<https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1286594>
- Properti, Investasi. (2023, September). 13 alasan tinggal di Banjarbaru : ibukota Provinsi Kalimantan Selatan yang baru.
<https://investasiproperti.id/tinggal-di-banjarbaru/>
- Sartika, S. H. (2021). Motivasi belajar dan regulasi diri mahasiswa selama pandemi covid-19. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 260-271.
<https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.127>

- Sarwono, S. W. (1978). Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan protes mahasiswa. *Bulan Bintang*.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Santrock, Jhon W. (2012). *Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas jilid 1*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan self-regulation scale mahasiswa berdasarkan zimmerman self-regulation model. *Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215–228. <http://dx.doi.org/10.24235/prophetic.v5i2.13292>
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik untuk penelitian psikologi dengan SPSS*. PT Rajagrafindo Persada.
- Siahaan, A. L., & Sudirman. (2019). Perbedaan motivasi belajar antara mahasiswa yang indekos dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. *Journal of Millennial Community*, 1(2), 45. <https://doi.org/10.24114/jmic.v1i2.14370>
- Siswoyo, Dwi (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan grit pada mahasiswa perantau dan bukan perantau di universitas “x.” *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.176>
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarifa, M., & Indrawati, E.S. (2017). Hubungan antara kelekatan aman terhadap ibu dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 276–280. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15111>
- Vidyadhara, K., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan academic self-handicapping pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 247–255. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20192>
- Vivianti, A., Maulidiyah, S., & Santi, D. E. (2019). Hubungan penerimaan sosial dengan asertivitas pada mahasiswa yang merantau. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2, 245–253. <http://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/696/352>
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J.; Pons, M. M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4), 614–628. <http://dx.doi.org/10.3102/00028312023004614>