ISSN
Vol. 1, No. 1, 2025

ejournalhealth.pustakariset.my.id/index.php/tcjpp

TUNAS CITA
JURNAL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PENDIDIKAI

Analisis Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantau di Univesitas Negeri Gorontalo dengan Pendekatan Psikoanalisis

Devy Sekar Ayu Ningrum[1*], Muammar Zaqi Uno[2], Wafa Huurina Sholihah[3,] Meylan Puluhulawa[4], Savira Ramadhani Mahadjani[5], Muzwar Nawawi[6]

[1*23456]Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi S1 Psikologi

**Corresponding author*. E-mail: devysekar@ung.ac.id;

Abstrak

Regulasi emosi memegang peran penting bagi mahasiswa perantau yang menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan budaya di lingkungan baru. Melalui pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam pada lima mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo yang dipilih secara purposive, penelitian ini menelusuri bagaimana cara mereka mengelola emosi selama proses adaptasi. Hasilnya menunjukan bahwa partisipan menggunakan kombinasi mekanisme pertahanan diri serta strategi yang lebih adaptif seperti perilaku asertif. Pemilihan strategi dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, nilai budaya, dan dukungan sosial. Penelitian ini menegaskan perlunya lingkungan yang suportif untuk membantu mahasiswa perantau dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Adaptasi, Dukungan Sosial, Mahasiswa Perantau, Regulasi emosi

Abstract

Emotional regulation plays a crucial role for students who are new to the world facing academic, social, and cultural demands in a new environment. Through a qualitative approach using in-depth interviews with five purposively selected students from Gorontalo State University, this study explored how they managed their emotions during the adaptation process. The results showed that participants used a combination of defense mechanisms and more adaptive strategies such as assertive behavior. The choice of strategies was influenced by personal experiences, cultural values, and social support. This study emphasizes the need for a supportive environment to help students who are new to the world maintain their psychological well-being.

Keywords: *Adaptation, Emotion Regulation, Migrant Students, Social Support*

Submitted:December 2025; Reviewed:December 2025; Accepted: Januari 2025

1. Pendahuluan

Regulasi emosi adalah proses pengelolaan dan pengendalian ekspresi emosional agar sesuai dengan situasi dan kebutuhan individu dalam berinteraksi sosial. Regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengatur intensitas, durasi, dan cara seseorang mengekspresikan emosinya agar tetap adaptif dan produktif dalam berbagai kondisi. Kemampuan ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan psikologis dan kelancaran interaksi sosial (Mirza, Hutagalung, Silalahi, dkk., 2024). Sebagai bagian dari kehidupan akademik, kemampuan regulasi emosi menjadi

semakin penting ketika individu menghadapi perubahan lingkungan sekitar yang signifikan. Mahasiswa perantau yang tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asal, harus menyesuaikan diri dengan kebiasaan, norma, dan tuntutan sosial yang baru. Situasi ini menuntut mereka untuk menemukan cara-cara yang efektif dalam mengelola emosi agar tetap produktif dan adaptif, sehingga regulasi emosi menjadi aspek kunci dalam keseharian mereka (Utami & Selian, 2025; Dunggio et al., 2025; Paputungan et al., 2025).

Mahasiswa perantau tidak hanya menghadapi tantangan adaptasi sosial dan akademik, tetapi juga harus menemukan strategi untuk menjaga kesejahteraan emosional. Strategi regulasi emosi yang mereka gunakan busa berbeda-beda tergantung pengalaman, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Miswandi & Caninsti, 2020). Oleh karena itu, penelitian mengenai Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantau di Universitas Negeri Gorontalo penting untuk memahami bagaimana mereka mengatasi stress, rindu kampung halaman, dan tantangan budaya di lingkungan baru. Menurut Jerald G dan Rober dalam Syakhrani, dan Kamil, (2022) *culture* atau budaya terdiri atas proses mental dan pola pikir seseorang yang dibentuk oleh suatu kelompok serta dapat memengaruhi perilaku individu dalam menghadapi lingkungannya. Dalam proses kehidupan manusia, individu membentuk konsep tentang dunia dari lingkungannya, termasuk dari individu dan kelompok di sekitarnya. Individu akan melewati tahap meniru dan kemudian menerapkan hal yang dilihat dalam kehidupannya. Dari hal tersebut, kebudayaan merupakan salah satu faktor pembentuk kepribadian dan metakognisi seseorang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan, memahami, dan menginterpretasikan suatu fenomena melalui data berupa kata-kata dan cerita dari partisipan. Moleong (2018) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dari partisipan dan perilaku yang diamati. Pendekatan ini menekankan makna, proses, dan konteks alami dari objek yang diteliti.

Partisipan

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang menetapkan kriteria tertentu agar (partisipan) yang dipilih benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* digunakan ketika sampel dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan data yang diperoleh lebih bersifat mendalam. Sebanyak lima mahasiswa perantau di Universitas Negeri Gorontalo dipilih sebagai partisipan untuk penelitian ini. Pemilihan mahasiswa perantau dilakukan karena mereka hidup dalam lingkungan dengan budaya yang berbeda dari budaya asal mereka. Perbedaan budaya ini dipahami sebagai faktor yang dapat mempengaruhi strategi dan proses regulasi emosi. Dengan kata lain, konteks perantau dan adaptasi budaya menjadi hal yang penting untuk mengamati bagaimana individu menyesuaikan diri secara emosional. Seluruh partisipan berstatus aktif sebagai mahasiswa dan telah tinggal di Gorontalo minimal satu tahun, sehingga mereka telah mengalami proses adaptasi dan interaksi budaya dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen

Instrumen utama penelitian ini adalah wawancara mendalam semi-terstruktur. Wawancara jenis ini menggunakan panduan pertanyaan, tetapi tetap memberi ruang agar informasi yang muncul bisa berkembang. Kriyantono (2014) menjelaskan bahwa wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti mendapatkan data yang lebih dalam dengan tetap menjaga arah pembahasan. Moleong (2018) juga menyebut wawancara sebagai percakapan terarah yang digunakan untuk memperoleh informasi, pengalaman, dan pemaknaan dari partisipan.

Prosedur

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap berikut:

a) Mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria, yaitu mahasiswa rantau di Universitas Negeri Gorontalo.
b) Melakukan wawancara mendalam semi-terstruktur pada lima partisipan yang sudah terpilih.
c) Mengevaluasi dan melakukan verifikasi data wawancara untuk memastikan informasi yang diperoleh relevan dan lengkap sesuai dengan tujuan penelitian.
d) Mengumpulkan dan menyusun semua data hasil wawancara.

Teknik Analisis Data
Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik, dimana informasi dari hasil wawancara dikategorikan berdasarkan tema-tema yang relevan dengan regulasi emosi pada mahasiswa perantau. Setiap tema dianalisis dan dibandingkan untuk menyusun gambaran menyeluruh mengenai strategi regulasi emosi pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Gorontalo.

3. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa partisipan mengalami dinamika emosional yang cukup kompleks, terutama terkait memendam emosi hingga akhirnya emosi tersebut menggebu-gebu ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Kondisi ini muncul sebagai akibat dari tekanan emosional, tidak berani mengungkapkan ekspresinya, serta kurangnya komunikasi. Penekanan emosi secara terus menerus dapat membuat individu berada pada kondisi psikologis yang tidak stabil, sehingga pemicu kecil saja dapat membuatnya mudah marah dan tidak dapat mengontrol emosinya.

Selain itu, pengalaman masa lalu yang buruk juga berperan dalam terbentuknya regulasi emosi partisipan. Beberapa partisipan mengalami *trust issue* akibat pengalaman buruk yang ia dapat semasa lalu. Trauma tersebut membuat mereka menjadi lebih berhati-hati, defensif, dan menutup diri. Dari kasus tersebut membuat sebagian responden enggan untuk mengungkapkan pendapat ataupun bercerita dengan orang lain sehingga emosi yang ada dalam pikirannya tidak tersampaikan. Faktor lingkungan yang tidak mendukung mendorong partisipan untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Lingkungan yang buruk membuat partisipan lebih memilih diam dan minim interaksi, sehingga berdampak pada kurangnya kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat.

4. Pembahasan

Dari temuan peneliti di atas, telah didapat bahwa setiap orang memiliki cara regulasi emosinya yang berbeda satu sama lain. Perbedaan tersebut dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti lingkungan, proses mental, dan cara berpikir. Beragam regulasi emosi tersebut juga dapat dijelaskan secara ilmiah melalui beberapa teori yang telah dicetuskan, antara lain :

a) Mekanisme Pertahanan Diri (Sigmund Freud)

Sigmund Freud merupakan salah satu tokoh psikologi populer dengan teorinya yang terkenal menekankan konsep alam bawah sadar seperti id, ego, serta superego dan kontribusi lainnya bagi ilmu psikologi yang bermanfaat hingga sekarang (Ardiansyah, et al., (2022). Salah satu teori yang paling terkenal dari Freud adalah mekanisme pertahanan manusia. Prastya, et al., (2023) menjelaskan beberapa mekanisme pertahanan, antara lain :

1) Represi

Represi merupakan kondisi dimana ego seseorang menekan pengalaman yang tidak dapat diterima oleh seseorang ke alam bawah sadarnya. Kondisi seperti ini menyebabkan seseorang memendam sesuatu karena individu tidak mampu menyampaikan hal yang seharusnya disampaikan. Seperti halnya hukum kekekalan energi yang menyatakan bahwa energi tidak dapat dibuat atau dihancurkan melainkan hanya dapat diubah dan disalurkan menjadi wujud yang lain.

Sama halnya dengan emosi yang tidak dapat dihilangkan dengan ditekan ke alam bawah sadar. Apabila tubuh sudah tidak mampu menahan energi emosi yang ditekan ke alam bawah sadar, maka seluruh emosi yang pernah dipendam akan keluar secara bersamaan. Teori ini menjelaskan mengenai bagaimana energi emosi pada individu yang menahan hal yang ingin disampaikan. Hal yang dipendam oleh individu akan masuk ke dalam alam bawah sadar dan tidak akan pernah hilang. Apabila tubuh individu tersebut sudah tidak mampu menahan banyaknya energi emosi yang dipendam, maka individu tersebut akan meluapkan semua emosi yang dipendam.

2) Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan kondisi dimana ego seseorang merubah bentuk dorongan diri individu (id). Artinya adalah dorongan atau nafsu seseorang tidak dihilangkan, akan tetapi diubah menjadi energi lain. Dalam interpretasinya pada aspek regulasi emosi adalah ketika individu memiliki dorongan untuk marah namun individu tersebut sadar apabila emosi marahnya disalurkan akan menimbulkan kesalahpahaman yang lebih lanjut, maka individu tersebut tidak menekannya ke dalam alam bawah sadar tetapi dilepaskan keluar dengan cara yang berbeda. Contohnya ketika individu sedang mengalami konflik dengan orang tuanya dan individu tersebut menyadari apabila konflik terus berlangsung hanya akan membuat situasi semakin runyam, maka individu tersebut akan melepaskan energi emosi marahnya dengan cara membersihkan kamar atau yang lainnya.

3) Pengalihan

Berbeda dengan rasionalisasi, pengalihan merupakan kondisi dimana ego mengalihkan target yang dianggap mengancam ke seseorang yang dianggap lebih lemah. Pada beberapa kasus, fenomena meluapkan emosi ke orang lain menjadi hal yang sering dijumpai. Berbeda dengan rasionalisasi yang mengubah energi marah menjadi energi yang lebih positif, Pengalihan tidak mengubah energi marah ke hal positif melainkan melampiaskannya ke orang yang dianggap lebih lemah dan tidak dapat melawan. Regulasi emosi seperti ini dapat ditemukan pada seseorang yang telah bekerja dan memiliki lingkungan kerja yang tidak sehat. Disebabkan lingkungan kerja yang tidak sehat menyebabkan tekanan stres pada individu yang kemudian gagal untuk ubah menjadi energi positif, kemudian energi stres di bawa ke rumah dan dilepaskan. Individu tersebut mengetahui bahwa orang yang berada di lingkungan rumah tidak dapat memberikan perlawanan sehingga emosi dapat dilepaskan.

4) Proyeksi

Proyeksi merupakan keadaan dimana individu cenderung menempatkan perasaan yang sebenarnya ada pada dirinya ke individu lain. Pada dinamikanya di aspek strategi regulasi emosi, seseorang yang cenderung berperilaku menempatkan perasaannya pada orang lain sedang mencoba untuk mendefisitkan perasaan bersalah dan perasaan khawatir yang ada pada dirinya. Artinya individu ingin meluapkan emosinya akan tetapi disalurkan melalui orang lain. Model regulasi yang seperti ini memungkinkan emosi dikeluarkan tanpa ditekan ke dalam alam bawah sadar akan tetapi memberikan dampak pada hubungan antar individu dengan individu atau kelompok sosial lainnya.

5) Penyangkalan

Merupakan kondisi dimana seseorang cenderung tidak menerima kenyataan yang benar-benar ada. Model regulasi emosi penyangkalan dapat mengakibatkan seseorang menjadi sulit untuk menerima sebuah kritikan dari orang lain karena orang tersebut akan terus-menerus mengelak dari kenyataan. Disebabkan sulit untuk menerima kritik juga, individu yang sering kali menyangkal biasanya akan sulit berkembang. Namun tidak dapat dipungkiri juga seseorang yang sering menyangkal memiliki pengalaman masa lalu yang menjadi salah satu faktor pembentuk kepribadian seseorang.

6) Regresi

Regresi merupakan kondisi dimana seseorang mencari kenyamanan pada pengalaman masa lalu

individu yang dirasa dapat memberi rasa aman atau yang dapat menjauhkan dari ancaman. Artinya seseorang cenderung bertingkah seperti anak kecil saat menghadapi dengan sesuatu yang dianggap memberikan ancaman. Otak menggunakan strategi lama untuk menghadapi ancaman serta untuk bertahan dari tekanan. Pada mekanisme regulasi emosi, terkadang saat individu sedang dimarahi maka tubuh akan menganggap hal tersebut sebagai ancaman yang kemudian tubuh secara otomatis mencari cara menghadapi ancaman tersebut menggunakan strategi lama yaitu "ngambek". Pada masa kecil, seseorang mendapatkan hal yang diinginkan saat tubuh mengeluarkan perilaku "ngambek". Contohnya seorang anak kecil yang dimarahi oleh orang tuanya yang kemudian anak tersebut "ngambek". Setelah itu orang tua anak tersebut kemudian memberikan hal yang diinginkan yang kemudian secara tidak langsung otak belajar bahwa dengan "ngambek" seseorang akan mendapatkan hal yang diinginkan.

b) **Perilaku Asertif**

Asertivitas merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang secara jujur dan terbuka berdasarkan pemikirannya, mempertahankan hak pribadi, dan menolak gagasan yang tidak masuk akal atau yang tidak sesuai (Rathus & Nevid 1983). Hal tersebut sejalan dengan (Towned 1991) yang menjelaskan bahwa perilaku asertif memiliki hubungan serta percaya terhadap diri sendiri, mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, serta bersikap jujur dan langsung. Sehingga individu yang mempunyai konsep diri yang tinggi. Dari konsep diri yang tinggi tersebut, individu aka merasa diterima di lingkungan sosialnya.

Mahasiswa yang memiliki perilaku asertif akan memiliki suatu keyakinan dan keberanian dalam bertindak maupun berpendapat meskipun argumennya bertentangan dengan orang lain. Dari keyakinan dan keberanian tersebut tumbuh rasa percaya pada dalam dirinya, sehingga individu merasa mampu dan yakin dengan tindakan yang ia lakukan. Sebaliknya, individu yang kurang terhadap asertivitas biasanya memiliki rasa percaya diri yang kurang, sehingga individu enggan mengungkapkan apa yang ada di dalam pikirannya yang membuatnya memendam emosi, sehingga menimbulkan kurangnya kemampuan individu untuk meregulasi emosinya.

5. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa perantau di Universitas Negeri Gorontalo mengembangkan strategi regulasi emosi yang beragam sebagai respons terhadap tuntutan adaptasi sosial, akademik, dan budaya yang mereka hadapi. Variasi strategi tersebut muncul dari perbedaan pengalaman pribadi, kondisi lingkungan, serta cara individu memahami dan menafsirkan emosi yang mereka alami. Temuan ini sekaligus menjawab fokus penelitian yang sejak awal bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa perantau mengelola emosinya selama proses adaptasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengandalkan mekanisme pertahanan diri seperti represi, rasionalisasi, pengalihan, proyeksi, penyangkalan, dan regresi, terutama ketika berhadapan dengan tekanan atau pengalaman emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang menunjukan kecenderungan menggunakan perilaku asertif sebagai bentuk regulasi emosi yang lebih adaptif, yang membantu mereka mengekspresikan perasaan secara tepat dan mempertahankan hubungan sosial yang positif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa perantau di Universitas Negeri Gorontalo dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal, serta tidak dapat dipisahkan dari konteks kehidupan sehari-hari mereka. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif untuk membantu mahasiswa perantau dalam mengelola emosi secara lebih efektif dan mencapai kesejahteraan psikologis selama beradaptasi.

Saran

1. Bagi Mahasiswa Perantau
   Disarankan untuk mulai melatih keterbukaan emosional dan menghindari kebiasaan

memendam emosi terlalu lama. Mahasiswa dapat mengembangkan cara penyaluran emosi yang lebih adaptif, seperti melakukan aktivitas fisik, menulis jurnal emosi, atau mencari dukungan dari teman dekat. Kesadaran terhadap pengalaman masa lalu yang memicu trust issue juga penting agar mahasiswa dapat perlahan membangun kepercayaan baru secara bertahap.

2. Bagi Lingkungan Sosial (Teman, Rumah Kos, dan Komunitas)
   Temuan penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak mendukung membuat partisipan menarik diri. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sosial untuk membangun komunikasi yang lebih hangat dan tidak menghakimi, sehingga mahasiswa rantau merasa aman untuk bercerita dan mengekspresikan emosi.
3. Bagi Pihak Kampus atau Layanan Konseling
   Mengingat beberapa mahasiswa mengalami kesulitan mengelola emosi akibat tekanan lingkungan dan pengalaman masa lalu, kampus diharapkan menyediakan program konseling, peer counseling, atau pelatihan regulasi emosi. Program ini dapat membantu mahasiswa mengelola stres, membangun perilaku asertif, dan belajar mengekspresikan perasaan secara sehat.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya
   Penelitian berikutnya disarankan menambah jumlah partisipan dan menggali lebih banyak variasi pengalaman mahasiswa perantau dari daerah yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menelusuri hubungan antara budaya asal, mekanisme pertahanan diri, dan pola regulasi emosi secara lebih mendalam.

Referensi

Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). KAJIAN PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD. *Jurnal Kependidikan*.

Ayu, W. T. (2020). Konsep diri, regulasi emosi dan asertivitas pada mahasiswa. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, *4*(1), 25-33

Kriyantono, R. (2014). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

Mirza, R., Hutagalung, M. U., Silalahi, L., Petrisely, W., Elvinawanty, R., & Hafni, M. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Diversita*, *10*(1), 143-155.

Miswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).

Mohammad Rizki B Dunggio, Qaniah, F. A., Zhankih Al Ayubi, Ersya Febryani Van Gobel, & Khofifah Reihana Arbie. (2025). Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five dengan perilaku Agresif Mengemudi pada Pengemudi di Gorontalo. PEDAGOGIKA, 16(2), 327-339. https://doi.org/10.37411/pedagogika.v16i2.4406

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nur Asra Paputungan, Khusnul Khatimah, Qaniah, F. A., Nicki Yutapratama, & Darmawan Thalib. (2025). Pengembangan E-Modul: Pengenalan Fenomena Crowding Di Taman Kanak-Kanak dan Pencegahannya untuk Calon Pendidik. PEDAGOGIKA, 16(2), 301-311. https://doi.org/10.37411/pedagogika.v16i2.4408

Syakhrani, A. W., & Kamil, M. L. (2022). Budaya dan kebudayaan: Tinjauan dari berbagai pakar, wujud-wujud kebudayaan, 7 unsur kebudayaan yang bersifat universal. *Cross-Border*, 5(1), 782–791.

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). Jurnal EMPATI, 4(2), 175-181. https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tommy Adi Prastya, Farid Ikmal Muharram, & Eva Dwi Kurniawan. (2023). Mekanisme Pertahanan Diri Sigmund Freud Pada Tokoh Margio Dalam Novel Lelaki Harimau Karya Eka Kurniawan. *Jurnal Sosiohumaniora Nusantara*, 111–121.

Utami, J. T., & Selian, S. N. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptasi Kultural Mahasiswa Perantau. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(4), 1449-1460.