



Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantau di Medan

Della Theresia Manurung^{1*}, Nenny Ika Putri Simarmata²

¹⁻² Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

dellatheresia.manurung@student.uhn.ac.id^{*}, nennysimarmata@uhn.ac.id²

Alamat: Jl. Sutomo No.4A, Perintis, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi Penulis: dellatheresia.manurung@student.uhn.ac.id^{*}

Abstract : *This study investigates the influence of peer social support on emotion regulation among migrant students in Medan, Indonesia. Migrant students often face a range of adaptation challenges, including adjusting to new social environments, managing academic demands, and dealing with feelings of homesickness. These experiences can lead to increased levels of stress and anxiety, making effective emotion regulation a critical psychological skill. The research adopts an associative quantitative approach and involves a sample of 350 migrant students enrolled in various universities across Medan. The sample was selected based on the Isaac and Michael table with a 5% margin of error. Data were collected using validated scales measuring peer social support and emotion regulation, both employing a Likert-scale format. Statistical analysis was conducted using simple linear regression via SPSS 27.0. The results show that peer social support has a significant positive effect on emotion regulation, as indicated by a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) is 0.113, meaning that peer social support accounts for 11.3% of the variance in emotion regulation, with the remaining 88.7% influenced by other factors. The regression equation $Y = 33.595 + 0.253X$ reflects a direct positive relationship between the two variables. Most participants were categorized as having moderate levels of emotion regulation (82.9%) and high levels of peer social support (54.3%). These findings highlight the vital role of peer social support in enhancing the emotional well-being of migrant students and suggest that fostering strong peer connections can contribute to more effective emotional coping strategies in academic and social contexts.*

Keywords: *Emotion Regulation, Medan, Migrant Students, Peer Social Support*

Abstrak : Penelitian inipun mengkaji pengaruh persepsi dukungan sosial teman sebayanya bagi regulasi emosi kepada mahasiswa perantau di Kota Medan. Mahasiswa perantau seringkali mengalami hambatan adaptasi lingkungan baru, tekanan akademik, dan kerinduan, yang berpotensi memicu stres dan kecemasan. Kemampuan regulasi emosi menjadi kunci untuk menghadapi tekanan ini. Memanfaatkan pendekatan kuantitatif asosiatif, studi inipun mengikutsertakan 350 mahasiswa perantau dari berbagai perguruan tinggi di Medan, yang dipastikan di tabel Isaac serta Michael (level kesalahan 5%). Data dikumpulkan melalui skala dukungan sosial rekan sebayanya serta berskala regulasi emosi menggunakan format Likert. Analisis data memanfaatkan regresi linier sederhana memakai SPSS 27.0. Perolehan memperlihatkan persepsi dukungan sosial teman sebaya mempunyai pengaruh yang signifikan bagi regulasi emosi siswa perantau (nilai signifikansi 0,000; $p < 0,05$). Koefisien determinasi (R^2) kisaran 0,113 memperlihatkan yakni 11,3% variasi regulasi emosi dijelaskan oleh persepsi dukungan sosial, sementara faktor lain memberikan 88,7%. Persamaan regresi $Y = 33,595 + 0,253X$ menyatakan hubungan positif: semakin tinggi persepsi dukungan sosial, semakin baik regulasi emosi. Mayoritas responden berada pada kategori regulasi emosi sedang (82,9%) dan persepsi dukungan sosial tinggi (54,3%).

Kata kunci: Mahasiswa Perantau, Medan, Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya, Regulasi Emosi

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau merupakan individu ketika meninggalkan kampung halaman untuk menempuh pendidikan tinggi di daerah lain, seperti Kota Medan yang menjadi salah satu destinasi utama. Perpindahan ini seringkali menimbulkan tantangan emosional karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang berbeda, menghadapi tekanan akademik, serta mengelola perasaan rindu terhadap keluarga. Ketidakmampuan dalam

mengelola emosi dapat menimbulkan dampak negatif seperti stres, marah, cemas, dan bahkan tindakan ekstrem seperti menyakiti diri. Dalam hal ini, kemampuan regulasi emosi—yakni proses mengelola, mengubah, dan mengekspresikan emosi secara tepat—memegang peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut. Strategi seperti cognitive reappraisal dan expressive suppression menjadi dua pendekatan umum yang digunakan dalam regulasi emosi.

Hasil survei terhadap mahasiswa perantau di Medan menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, seperti cemas, sedih, dan marah. Wawancara mendalam juga mengungkapkan bahwa tekanan akademik, kesepian, dan beban dalam kerja kelompok memicu stres emosional. Banyak dari mereka merasa kesulitan dalam mengubah perasaan negatif menjadi ketenangan, menunjukkan rendahnya kesadaran dan kemampuan dalam regulasi emosi. Hal ini diperparah oleh kurangnya persepsi dukungan emosional dari lingkungan sekitar, yang menyebabkan beberapa mahasiswa merasa kesepian dan bingung saat menghadapi tekanan. Ketidakmampuan mengatur emosi tak saja berpengaruh ke hal pribadi, namun juga bisa mempengaruhi interaksi sosial serta menimbulkan konsekuensi serius seperti depresi dan tindakan agresif.

Dalam menghadapi tantangan itu, persepsi dukungan sosial pada rekan sebayanya terbukti memainkan peranan diperlukan saat memperkuat kemampuan regulasi emosi mahasiswa perantau. Teman sebaya memberikan ruang untuk berbagi pengalaman, empati, dan persepsi dukungan emosional yang dapat mengurangi rasa keterasingan dan meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa keterikatan sosial yang kuat dengan teman sebaya secara signifikan meningkatkan kemampuan adaptasi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, khususnya bagi mahasiswa perantau tahun pertama, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan keberhasilan akademik mereka.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian inipun menerapkan metode kuantitatif memakai pendekatan asosiatif yang ditujukan guna memahami apakah ada keterkaitan antar variabel melalui pengujian hipotesis. Menurut Sugiyono (2017), pendekatan asosiatif digunakan untuk mengukur tingkat hubungan atau pengaruh antara dua maupun lebih variabel dalam suatu peristiwa atau fenomena tertentu.

Pada penelitian ini, populasi yang dikaji terdiri dari mahasiswa perantau dengan saat melaksanakan studi di banyaknya perguruan tinggi pada kota Medan. Berdasarkan info Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah mahasiswa baru di tahun 2022 mencapai 268.044

orang (BPS, 2023). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tabel isaac dan michael untuk menentukan jumlah sampel. Hal ini didasarkan dengan jumlah populasi mahasiswa baru yang terdaftar mencapai 268.044 orang pada tahun 2022 (BPS, 2023), dengan menggunakan level kesalahan 5%, makanya total sampel akan dibutuhkan pada penelitian itu sekurang-kurangnya ialah sebanyak 348 orang (Sugiyono, 2017).

Pada studi ini, data dikumpulkan memanfaatkan skala psikologis. Sesuai pendapat Azwar (2012), skala psikologi ialah metode untuk memperoleh data yang merujuk pada konsep atau konstruk psikologis guna mengukur dimensi tertentu dari kepribadian seseorang. Instrumen yang digunakan berbentuk kuesioner dengan format skala Likert. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2017), skala Likert berfungsi guna melaksanakan pengukuran sikap, persepsi, serta pandangan seseorang pada suatu fenomena sosialnya.

Penelitian inipun menggunakan dua instrumen pengukuran, yaitu skala dukungan sosial dari rekan sebayanya serta berskala regulasi emosi. Tiap skala mencakup dari dua jenis pernyataan, yakni item favorable serta item unfavorable. Pernyataan yang termasuk item favorable mencerminkan persepsi dukungan terhadap konstruk yang sedang diukur, daripada item unfavorable berisi pernyataan dengan berlawanan atau tak sejalan dengan konstruk tersebut (Azwar, 2012). Skala inipun menggunakan empat alternatif respon, yakni: Sangat Menyetujui (SS), Menyetujui (S), Tidak Menyetujui (TS), dan Sangat Tidak Menyetujui (STS), yang dipilih oleh partisipan berdasarkan persepsi mereka masing-masing.

Pelaksanaan uji validitas diterapkan dari perhitungan nilai berkorelasi Pearson antara setiap item pernyataan dan konstruk yang dimaksud. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya minimal sebesar 0,3 (Azwar, 2012). Item yang memenuhi kriteria tersebut dinilai layak untuk digunakan dalam proses penelitian.

Untuk menilai konsistensi internal, reliabilitas alat ukur di studi ini diuji memanfaatkan metode Cronbach's Alpha. Proses pengujian dilakukan memakai software SPSS for Windows versi 27.0. Reliabilitas mengindikasikan seberapa konsisten dan stabil suatu instrumen menghasilkan data yang sama pada berbagai kesempatan. Berdasarkan standar Azwar (2012), instrumen disebut reliabel ketika bernilai Cronbach's Alphanya melebihi kisaran 0,60. Apabila nilai inipun tercapai, instrumen dapat dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dan siap digunakan untuk penelitian lanjutan.

Penelitian ini memanfaatkan analisis statistik kuantitatif sebagai metode untuk menarik kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan (Anshori & Iswati, 2009). Teknik analisis yang dipakai ialah regresi linear sederhana, yang berfungsi dalam memahami dampak variabel bebas (X) bagi variabel terikat (Y), dengan dukungan perangkat lunak SPSS untuk Windows versi

27.0. Regresi sederhana dipilih sebab Cuma mengikutsertakan suatu variabel prediktor dan satu variabel respons, serta bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen berdasarkan hasil pengolahan data statistik

Tabel 1. Kriteria Penilaian Skala

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian inipun ditujukan guna memahami dampak persepsi dukungan sosial rekan sebayanya bagi regulasi emosi bagi mahasiswa perantau di Kota Medan. Studi melibatkan 350 mahasiswa perantau aktif dari berbagai perguruan tinggi di Kota Medan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data diperoleh memanfaatkan dua skala psikologi, yakni skala persepsi dukungan sosial rekan sebayanya serta berskala regulasi emosi, yang disebarakan secara daring. Menganalisis data dilaksanakan memakai suatu teknik statistik deskriptif serta inferensial melalui bantuan software SPSS versi 27.0.

Gambaran Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian inipun menunjukkan keragaman demografis, dengan usia terbanyak adalah 20 tahun (26,9%), jenis kelamin didominasi oleh perempuan (79,7%), dan mayoritas berasal dari suku Batak Toba (45,4%). Responden berasal dari berbagai daerah di Indonesia, dengan konsentrasi tertinggi dari Simalungun, Karo, dan Pematang Siantar. Mayoritas berasal dari Universitas HKBP Nommensen, Universitas Prima Indonesia, dan Universitas Negeri Medan. Dari sisi akademik, subjek didominasi oleh mahasiswa semester 4, 2, dan 6. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian cukup representatif untuk menggambarkan mahasiswa perantau di Kota Medan.

Hasil Analisis Statistik

Tabel 2. Deskripsi Data Hipotetik serta Data Empiris Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Xmin	Xmax	Xmean	Sd	Range	Xmin	Xmax	Xmean	Sd	Range

Persepsi Dukungan Sosial	24	96	60	12	72	34	96	72,72	13,261	62
Regulasi Emosi	18	72	45	17	54	24	72	51,45	9,962	48

Berdasarkan data empiris, skor persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa perantau berkisar antara 34 hingga 96, bersama nilai rata-ratanya (X_{mean}) sebesar 72,72 serta standar deviasi (Sd) 13,261. Nilai rata-rata ini lebih tinggi daripada nilai hipotetis (60), mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa perantau di Kota Medan merasakan persepsi dukungan sosial dari teman sebaya dengan intensitas yang tinggi. Rentang nilai sebesar 62 memperlihatkan munculnya variasi dengan bersignifikan dalam persepsi dukungan sosial di antara para responden.

Pada variabel regulasi emosi, skor empiris berkisar antara 24 hingga 72, dengan rata-rata 51,45 dan standar deviasi 9,962. Rata-rata ini juga lebih tinggi dibandingkan nilai hipotetis (45), menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa perantau berada pada tingkat yang cukup baik. Rentang nilai 48 mengindikasikan variasi dalam kemampuan regulasi emosi di antara responden.

Deskripsi Skor Variabel Berdasarkan Kategori

Skor yang diperoleh dari responden dikategorikan ke dalam tiga tingkatan (Rendah, Sedang, Tinggi) menggunakan kriteria $Mean \pm 1SD$.

a) Deskripsi Skor Persepsi Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial menggunakan 24 item dengan rentang skor 1-4, menghasilkan mean hipotetis 60 dan SD 12. Kategorisasi empiris menunjukkan bahwa dari total 350 subjek:

Tabel 3. Kategorisasi Skala Persepsi Dukungan Sosial

No	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X < 58$	Rendah	48	13,7%
2	$58 \leq X < 72$	Sedang	112	32,0%
3	$72 \leq X$	Tinggi	190	54,3%
TOTAL			350	100,0%

Mayoritas responden (54,3%) menunjukkan persepsi dukungan sosial yang tinggi. Secara umum, kategori persepsi dukungan sosial tinggi mendominasi pada seluruh kelompok demografi. Berdasarkan usia, proporsi tertinggi ditemukan pada usia 18 tahun (60,6%). Responden laki-laki (63,4%) memiliki persentase persepsi dukungan sosial tinggi yang sedikit lebih besar dibandingkan perempuan (52,0%). Sebagian besar suku, seperti Batak Toba (62,3%) dan Nias (51,2%), menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Pola serupa juga terlihat pada asal daerah dan universitas, dengan instansi seperti

Universitas HKBP Nommensen (65,8%) dan Universitas Sumatera Utara (54,8%) menunjukkan proporsi tinggi yang signifikan.

b) Deskripsi Skor Regulasi Emosi

Alat ukur Regulasi Emosi menggunakan 18 item dengan rentang skor 1-4, menghasilkan mean hipotetis 45 dan SD 17. Kategorisasi empiris menunjukkan:

Tabel 4. Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

No	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X < 28$	Rendah	6	1,7%
2	$28 \leq X < 62$	Sedang	290	82,9%
3	$62 \leq X$	Tinggi	54	15,4%
TOTAL			350	100,0%

Temuan inipun memperlihatkan yakni pada umumnya mahasiswa perantau mempunyai kemampuan regulasi emosi pada level sedang. Sebagian besar responden di setiap kelompok usia, jenis kelamin, suku bangsa, asal daerah, dan universitas menunjukkan kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang. Tak adanya perbandingan mencolok dari laki-laki serta wanita, dengan persentase kategori sedang masing-masing sebesar 81,7% dan 83,2%. Dominasi kategori sedang juga terlihat pada suku Batak Toba (84,3%) dan Karo (84,1%). Pola ini konsisten di berbagai asal daerah dan universitas, termasuk Universitas HKBP Nommensen (79,5%) dan Universitas Negeri Medan (78,4%).

Gambaran Skor Persepsi Dukungan Sosial Sesuai Aspek

Dalam aspek persepsi dukungan sosialnya, data menunjukkan bahwa dukungan emosional sebagian besar dirasakan pada kategori sedang (46,9%), namun juga tinggi (43,1%), menandakan bahwa mahasiswa perantau cukup merasakan perhatian, empati, dan pemahaman. Untuk dukungan informasional, mayoritas responden (46,6%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa mereka merasa mendapatkan saran dan informasi yang memadai dari teman sebaya. Begitu pula dengan dukungan instrumental, di mana 52% responden berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa bantuan nyata seperti dukungan finansial dan tugas sering diterima. Terakhir, aspek dukungan persahabatan juga dominan pada kategori tinggi (51,1%), mengindikasikan adanya hubungan pertemanan yang kuat dan positif di antara mahasiswa perantau.

Gambaran Skor Regulasi Emosi Sesuai Aspek

Pada aspek regulasi emosinya, kemampuan memahami emosi cenderung berada pada kategori sedang (59,4%), yang berarti sebagian besar mahasiswa mampu mengenali emosi mereka, meskipun mungkin belum sepenuhnya mendalam. Kemampuan mengevaluasi emosi

juga mayoritas berada pada kategori sedang (52,3%), menunjukkan bahwa mereka cukup mampu menilai atau menafsirkan emosi diri. Sementara itu, aspek memodifikasi emosi menunjukkan hasil yang positif, dengan 45,7% pada kategori tinggi dan 47,7% pada kategori sedang, mengindikasikan yakni pada umumnya mahasiswa perantau mempunyai kemampuan yang cukup baik pada pengelolaan serta penyesuaian emosi mereka bersama kejadian yang sedang dialami.

Perolehan Uji Hipotesis

Didapatkan nilai bersignifikansi Kolmogorov-Smirnov kisaran 0,200, yang melebihi batas signifikansi 0,05 ($0,200 > 0,05$). Maka sebab itu, bisa dikatakan yakni model regresi dalam penelitiannya inipun memenuhi asumsi distribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Regulasi Emosi * Persepsi Dukungan Sosial	F	Sig.	Keterangan
	46,962	0,000	Linearitas

Sesuai perolehan uji linieritas didapatkan nilai bersignifikansi kisaran $0,000 < 0,05$, makanya bisa dikatakan yakni adanya keterkaitan dengan linier dari Persepsi Dukungan Sosial serta Regulasi Emosi.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,336 ^a	,113	,111	9,396

Merujuk dengan Tabel 6. didapatkan nilai koefisien berkorelasi (R) kisaran 0,336 yang memperlihatkan ada keterkaitan positif dari persepsi dukungan sosial serta regulasi emosi. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R square) kisaran 0,113 memperlihatkan yakni variabel dukungan sosialnya berkontribusi sebesar 11,3% terhadap regulasi emosi, sementara 88,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain dengan tak diinput kedalam model studi ini.

Tabel 7. Hasil Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33,595	2,803		11,984	,000

Persepsi Dukungan Sosial	,253	,038	,336	6,662	,000
--------------------------	------	------	------	-------	------

Dari hasil analisis yang dilakukan menggunakan program SPSS for Windows versi 27.0, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

atau

$$Y = 33,595 + 0,253X$$

Y = Regulasi Emosi (variabel dependen)

X = Persepsi Dukungan Sosial (variabel independen)

a = konstanta

b = koefisien regresi dengan memperlihatkan besaran dampak persepsi dukungan sosial bagi regulasi emosi

Analisis persamaan regresi menghasilkan konstanta 33,595, yang berarti jika persepsi dukungan sosial tidak ada ($X=0$), regulasi emosi mahasiswa perantau diperkirakan akan berada pada angka tersebut. Koefisien regresi positif sebesar 0,253 mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh positif antara persepsi dukungan sosial rekan sebayanya bagi regulasi emosi. Artinya, makin bertambah tingkat persepsi dukungan sosialnya yang disepakati oleh mahasiswa perantau, makanya makin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Nilai t hitung kisaran 6,662 di level signifikansi kisaran 0,000 ($p < 0,05$), yang diartikan hipotesis alternatif (H_a) diterima: adanya dampak dengan bersignifikan dari persepsi dukungan sosial rekan sebayanya bagi regulasi emosi mahasiswa perantau.

Pembahasan

Penelitian inipun ditujukan guna memahami dampak persepsi dukungan sosial rekan sebayanya bagi regulasi emosi kepada mahasiswa perantauan di Medan. Hasil uji regresi sederhana secara jelas memperlihatkan yakni persepsi dukungan sosial rekan sebayanya mempunyai dampak dengan bersignifikan bagi regulasi emosi, ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Temuan inipun menguatkan hipotesis alternatif (H_a) dan menolak hipotesis nol (H_0), memberi indikasi yakni makin bertambah persepsi dukungan sosial saat dirasakan mahasiswa dari rekan sebayanya, makin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi.

Meskipun demikian, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,113 memperlihatkan yakni persepsi dukungan sosial rekan sebayanya hanya menjelaskan sebagian kecil variasi (11,3%)

dalam regulasi emosi. Ini menyiratkan bahwa sebagian besar variasi (88,7%) regulasi emosi mahasiswa perantau disebabkan dari beberapa faktor lain di luar lingkup studi ini. Persamaan regresi $Y=33,595+0,253X$ lebih lanjut menguraikan hubungan ini. Koefisien regresi positif (0,253) menunjukkan arah hubungan yang sejalan: setiap peningkatan satu satuan pada skor persepsi dukungan sosial teman sebaya akan meningkatkan skor regulasi emosi sebesar 0,253 poin. Uji-t dengan nilai $t=6,662$ dan signifikansi 0,000 semakin menguatkan temuan ini secara statistik.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian dan teori terdahulu. Misalnya, Surzykiewicz et al. (2022) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial berperan sebagai mediator signifikan antara resiliensi dan regulasi emosi, di mana persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi pada remaja berkorelasi dengan regulasi emosi yang lebih baik. Senada dengan itu, Sahi et al. (2023) menunjukkan bagaimana teman sebaya dapat membantu regulasi emosi melalui social reappraisal (reinterpretasi sosial), yang terbukti lebih efektif dalam menurunkan emosi negatif. Ini memberikan bukti neuropsikologis bahwa dukungan dari teman tidak hanya bersifat emosional tetapi juga secara nyata meningkatkan kemampuan regulasi internal. Temuan ini juga konsisten dengan teori Sarason et al. (1983) yang memperlihatkan yakni dukungan sosial memudahkan suatu pihak mengelola stres serta tekanan emosional melalui rasa memiliki, kepercayaan, serta bantuan nyata dan emosional. Dukungan ini juga tercermin dari wawancara awal, di mana mahasiswa perantau melaporkan merasa lebih tenang, termotivasi, dan mampu mengelola emosi lebih baik saat memperoleh dorongan dari rekan sebayanya.

Data kategorisasi lebih lanjut memperkuat hasil kuantitatif dengan memperlihatkan yakni mayoritas mahasiswa perantau mempunyai level dukungan sosial yang berkategori tinggi, sementara regulasi emosi sebagian besar berada dalam kategori sedang. Proporsi tinggi mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat menunjukkan adanya lingkungan sosial yang suportif. Di sisi lain, dominasi regulasi emosi pada kategori sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa perantau umumnya memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, meskipun masih ada ruang untuk pengembangan lebih lanjut menuju tingkat yang lebih optimal.

Konsistensi temuan ini didukung oleh studi lain. Noviana & Jihan Azhar (2023) di Jakarta juga menemukan bahwa dukungan sosial memengaruhi regulasi emosi secara signifikan. Demikian pula, studi Dhuha et al. (2023) di Surabaya menemukan keterkaitan positif dengan sangat signifikan dari dukungan sosial serta resiliensi mahasiswa perantauan. Mengingat kaitan erat dari resiliensi serta regulasi emosi, dukungan sosial yang tinggi dengan akhirnya dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Analisis berdasarkan kategori usia menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia 20 dan 21 tahun, yang secara umum menunjukkan dukungan sosial tinggi dan regulasi emosi sedang hingga tinggi. Hal ini konsisten dengan teori perkembangan psikososial Erikson (1968), yang menempatkan individu pada tahap dewasa awal (sekitar 18–24 tahun) dalam fase krusial untuk membangun hubungan intim dan suportif, serta mengembangkan kemandirian emosional.

Berdasarkan data jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan cenderung berada pada kategori sedang untuk regulasi emosi. Namun, menariknya, mahasiswa perempuan menunjukkan kecenderungan yang sedikit lebih tinggi dalam hal dukungan sosial. Fenomena ini pun disepakati dari studi Taylor et al. (2000), dengan mengungkapkan yakni perempuan lebih cenderung menggunakan strategi koping berbasis hubungan sosial (*tend-and-befriend*) dalam menghadapi stres.

Analisis berdasarkan suku bangsa menunjukkan bahwa mahasiswa dari suku Batak Toba, Simalungun, dan Jawa memiliki proporsi tinggi dalam kategori persepsi dukungan sosial tinggi dan regulasi emosi sedang. Meskipun Mudrikah (2017) mencatat perbedaan regulasi emosi antar suku (Suku Batak Toba lebih rendah dari Suku Jawa), studi Panggabean et al. (2023) pada mahasiswa Batak tingkat akhir menegaskan yakni dukungan sosial (dari keluarganya, rekan sebaya, serta figur penting) berdampak signifikan bagi adaptasi, yang merupakan modal penting untuk penyesuaian emosi dan karier.

Terkait dengan asal daerah dan asal universitas, sebagian besar responden dari berbagai wilayah dan institusi pendidikan menunjukkan persepsi dukungan sosial dalam kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa, meskipun jauh dari kampung halaman, mahasiswa perantau di Medan mampu membangun lingkungan sosial yang suportif dan memadai untuk mendukung kesejahteraan emosional mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian Purnamasari & Satwika (2024) serta Dityo & Satwika (2023) yang menunjukkan pentingnya dukungan sosial bagi adaptasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Penelitian Septria Arizona (2024) juga menggarisbawahi bahwa dukungan sosial tetap signifikan hingga tahap akhir perkuliahan, membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis* dan memfasilitasi proses regulasi emosi.

Pada aspek persepsi dukungan sosial teman sebaya, dukungan instrumental memperoleh kategori tinggi terbanyak. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau merasa mendapatkan bantuan nyata, seperti tenaga atau tindakan langsung, dari teman sebaya dalam menghadapi permasalahan di perantauan. Aspek ini mencerminkan kepedulian praktis dan solidaritas yang kuat. Selanjutnya, dukungan pertemanan menempati urutan kedua dalam

kategori tinggi, mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki hubungan sosial yang positif dan merasa diterima. Dukungan informasional juga menunjukkan kategori tinggi yang signifikan, di mana mahasiswa mengaku sering mendapatkan informasi atau nasihat relevan. Sementara itu, dukungan emosional memiliki proporsi kategori tinggi yang paling rendah, meskipun hampir separuh responden merasakan empati dan kenyamanan. Namun, aspek ini juga memiliki proporsi kategori rendah yang tertinggi, menunjukkan bahwa masih ada sebagian mahasiswa perantau yang merasa kurang mendapatkan dukungan emosional. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen umumnya menerima dukungan sosial rekan sebayanya di berbagai jenis, dengan dominasi pada dukungan instrumental dan pertemanan. Ini memperkuat peran krusial hubungan sosial sebaya dalam adaptasi mahasiswa perantau, sejalan dengan pandangan Sarason et al. (1983) mengenai pentingnya dukungan instrumental dan emosional dalam mengatasi stres.

Pada aspek regulasi emosi, memodifikasi emosi adalah aspek dengan berkategori tinggi terbanyak. Inipun menunjukkan yakni pada umumnya mahasiswa perantau mampu mengelola dan menyesuaikan emosi mereka secara adaptif, terutama dalam mengubah respons emosional agar sesuai dengan konteks sosial dan akademik di perantauan. Kemampuan ini vital agar mereka tetap fokus, tenang, dan produktif. Aspek mengevaluasi emosi berada di urutan kedua dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mampu melakukan penilaian dan pemahaman mendalam terhadap emosi diri sendiri dan orang lain, penting untuk merespons situasi secara tepat. Namun, memahami emosi memiliki kategori tinggi yang paling rendah, dan pada umumnya penjawab justru terletak di kategori sedang. Inipun memberi indikasi yakni kemampuan mereka dalam mengenali dan memahami emosi secara mendalam masih cukup, namun belum optimal. Artinya, mayoritas mahasiswa perantau mempunyai kemampuan dengan cukup baik ketika mengelola serta menyesuaikan emosi yang merasakannya sesuai situasi, sehingga dapat merespons tekanan atau tantangan secara lebih adaptif. Data inipun memperlihatkan yakni mahasiswa perantau mempunyai kemampuan regulasi emosi dengan cukup baik, khususnya ketika memodifikasi emosi. Namun, kemampuan dalam memahami dan mengevaluasi emosi masih perlu ditingkatkan agar mereka lebih adaptif dan resilien. Menurut Gross dan Jazaieri (2014), memodifikasi emosi adalah strategi regulasi yang sering digunakan karena sifatnya yang cepat dan adaptif, terutama dalam situasi sosial yang menuntut penyesuaian instan. Sebaliknya, pemahaman dan evaluasi emosi membutuhkan waktu, refleksi diri, dan intervensi kognitif yang disengaja, sehingga perkembangannya cenderung lebih lambat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian inipun memperlihatkan yakni persepsi terhadap dukungan sosial dari rekan sebayanya mempunyai pengaruh dengan signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa perantau, sebagaimana dibuktikan oleh nilai bersignifikansi kisaran 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai koefisien determinasinya kisaran 11,3%. Mayoritas mahasiswa di studi ini terletak di tingkat regulasi emosi kategori sedang (82,9%), diikuti oleh kategori tinggi (15,4%). Sementara itu, sebagian besar responden menilai persepsi dukungan sosial dari rekan sebayanya mereka dalam kategori tinggi (54,3%). Temuan ini menegaskan bahwa keberadaan persepsi dukungan sosial teman sebaya memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa perantau dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai acuan awal dalam ranah kajian psikologi sosial, utamanya dengan berhubungan pada persepsi dukungan sosial serta regulasi emosi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mengembangkan pendekatan teoritis yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel lain, seperti faktor budaya, peran keluarga, serta beban atau tekanan akademik.

Bagi Mahasiswa Perantau, disarankan aktif menjalin relasi dan komunikasi positif dengan teman sebaya sebagai upaya meningkatkan regulasi emosi. Bagi Lembaga Pendidikan, disarankan menyediakan program pendampingan, pelatihan manajemen emosi, dan kegiatan sosial yang mendukung interaksi antar mahasiswa. Bagi Peneliti Kedepannya, diinginkan bisa memberi penambahan variabel termasuk stres akademik ataupun strategi coping guna didapatkan perolehan dengan lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Coping Religius Pada Narapidana Wanita Selama Masa Pembinaan: Studi Kasus Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bulu Semarang. *Teologia*, 26(2), 284–311.
- Anggraini, L. N. O., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1103–1111.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- Badan Pusat Statistik. (2023). Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, Dan Mahasiswa (Negeri Dan Swasta) Di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota Di Provinsi Sumatera Utara, 2022. <https://sumut.bps.go.id/id/statistics-table/1/mza0nymx/jumlah-perguruan-tinggi-1-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-pendidikan-kebudayaan-riset-dan-teknologi-menurut-kabupaten-kota-provinsi-sumatera-utara-2021-dan-2022.html>
- Christanti, A., & Wati, C. L. S. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive Events And Social Supports As Buffers Of Life Change Stress. *Journal Of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.
- Devinta, M. (2016). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3).
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788–799. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54048>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. New York: Norton.
- Estefan, G., Gredyana, & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self-Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126410.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Physiology. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, And Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York.
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The Inventory Of Parent And Peer Attachment (IPPA): A Study On The Validity Of Styles Of Adolescent Attachment To Parents And Peers In An Italian Sample. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology In Applied Psychology*, 17(3), 103–130.

- Hatkevich, C., Penner, F., & Sharp, C. (2019). Difficulties In Emotion Regulation And Suicide Ideation And Attempt In Adolescent Inpatients. *Psychiatry Research*, 271, 230–238.
- Hilman. (2002). *Kemandirian Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ditinjau Dari Persepsi Pelayanan Sosial Dan Dukungan Sosial*. [Tesis, Universitas Gadjah Mada].
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi ke-3)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Khaeriah, A., Minarni, & Saudi, A. N. A. (2023). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 411–416. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2317>
- Kinayung, K. S., & Budiyan, K. (2024, August). The Relationship Between Peer Attachment And Emotion Regulation In Migrant Students In Yogyakarta. In *Proceeding International Conference On Psychology* (pp. 554–563).
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.
- Lopez, R. B., Courtney, A. L., Liang, D., Swinchoski, A., Goodson, P., & Denny, B. T. (2024). Social Support And Adaptive Emotion Regulation: Links Between Social Network Measures, Emotion Regulation Strategy Use, And Health. *Emotion*, 24(1), 130.
- Mudrikah. (2017). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Suku Batak Toba Dan Suku Jawa*. [Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area].
- Noviana, J. A. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantau Di Wilayah Jakarta*. [S1 Thesis, Universitas Mercu Buana Bekasi].
- Nurrahmah, N., Titin, P. F., & Radde, H. A. (2021). Harga Diri, Regulasi Emosi, Dan Perilaku Asertif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 7–16.
- Panggabean, T. K., Solang, D. J., & Sengkey, S. B. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptasi Karir Pada Mahasiswa Batak Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 4(4), 267–278.
- Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Et Al. (2020). Development Of Emotion Regulation Across The First Two Years Of College. *Journal Of Adolescence*, 84, 230–242. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.09.009>
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12–21.

- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1–179.
- Purnamasari, L. N., & Satwika, Y. W. (2024). Resiliensi Mahasiswa Rantau Di Kota Surabaya Yang Mendapatkan Dukungan Sosial Dari Komunitas Kristen. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 905–921. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V11n2.P905-921>
- Purnawan, R. A., & Situmurang, N. Z. (2021). Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa SMP Di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 205–212.
- Putriningsih, A., & Kusumaningrum, F. A. (2022, September). Peer Attachment And Emotion Regulation In Adolescents. In *Proceedings Of International Conference On Psychological Studies (ICPSYCHE)* (Vol. 3, pp. 13–22).
- Russell, D., & Cutrona, C. E. (1987). The Social Provisions Scale: A Multidimensional Measure Of Perceived Social Support. Manuscript In Preparation.
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer Facilitation Of Emotion Regulation In Adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Kecerdasan Emosional. *Imajinasi, Kognisi Dan Kepribadian*, 9(3), 185–211.
- Salsabila, C. N., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(2), 144–153.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 5(1), 59–72.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44(1), 127–139.
- Septria, A. (2024). Analisis Dukungan Sosial, Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Bimbingan Dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal Tahun 2024. [Skripsi, Universitas Pancasakti Tegal].
- Simarmata, N., & Hamonangan, H. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 8(1), 1–10.
- Siswandi, W. R. C., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).

- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience And Regulation Of Emotions In Adolescents: Serial Mediation Analysis Through Self-Esteem And The Perceived Social Support. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(13), 8007. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral Responses To Stress In Females: Tend-And-Befriend, Not Fight-Or-Flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
- Thahirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan Hardiness Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 3(2), 82–88.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. In N. A. Fox (Ed.), *The Development Of Emotion Regulation: Biological And Behavioral Considerations* (pp. 25–52). *Monographs Of The Society For Research In Child Development*.
- Turner, R. J. (1981). Social Support As A Contingency In Psychological Well-Being. *Journal Of Health And Social Behavior*, 22(4), 357–367.
- Tzanilfanid, D., Arifiana, I. Y., & Suroso. (2023). Resiliensi Mahasiswa Perantau: Bagaimana Peranan Dukungan Sosial? *INNER: Journal Of Psychological Research*, 3(1), 100–106. Retrieved From <https://www.aksiologi.org/index.php/inner/article/view/857>
- Widaad, E. T. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216.
- Yufi, R. (2022). Jarak Merantau Dan Implikasinya Terhadap Adaptasi Mahasiswa Perantau. *Jurnal Sosiologi*, 19(1), 65–78.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104.