



## Hubungan Dukungan Keluarga dengan Regulasi Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Jambi

Alief Tarisa Putri<sup>1\*</sup>, Fadzlul<sup>2</sup>, Hanna Widya Gultom<sup>3</sup>, Nofrans Eka Saputra<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Jambi

Email: [Alieftarisa@gmail.com](mailto:Alieftarisa@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [Fadzlul@unja.ac.id](mailto:Fadzlul@unja.ac.id)<sup>2</sup>, [Hanna.widya.gultom@unja.ac.id](mailto:Hanna.widya.gultom@unja.ac.id)<sup>3</sup>, [Nofransekasaputra@unja.ac.id](mailto:Nofransekasaputra@unja.ac.id)<sup>4</sup>

\*Penulis Korespondensi: [Alieftarisa@gmail.com](mailto:Alieftarisa@gmail.com)

**Abstract.** Migrant students face various academic and psychological demands that require good self-regulation skills. One factor suspected to play a role in the formation of self-regulation is family support. This study aims to determine the relationship between family support and self-regulation in migrant students at the University of Jambi. The study used a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 147 migrant students at the University of Jambi selected using quota sampling techniques. Data collection was carried out using the Perceived Social Support from Family Scale (PSS-Fa) to measure family support and the Self-Regulation Scale to measure self-regulation. Data analysis was performed using the Pearson Product Moment correlation test. The results showed a significant positive relationship between family support and self-regulation in migrant students ( $r = 0.525$ ;  $p = 0.001$ ). These results indicate that the higher the family support received by students, the higher the level of self-regulation they have. In addition, the level of family support and self-regulation is mostly in the moderate category. These findings indicate that family support is a crucial factor in the ability of out-of-town students to manage their thoughts, emotions, and behaviors to achieve academic goals and adjust to life abroad. Therefore, family involvement through emotional, informational, reward, and instrumental support is essential to foster the development of student self-regulation.

**Keywords:** Adjustment; Family Support; Inter-Students; Self-Regulation; University Of Jambi.

**Abstrak.** Mahasiswa perantau menghadapi berbagai tuntutan akademik dan psikologis yang memerlukan kemampuan regulasi diri yang baik. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam pembentukan regulasi diri adalah dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan regulasi diri pada mahasiswa perantau di Universitas Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 147 mahasiswa perantau Universitas Jambi yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Perceived Social Support from Family Scale (PSS-Fa) untuk mengukur dukungan keluarga dan Self-Regulation Scale untuk mengukur regulasi diri. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dan regulasi diri pada mahasiswa perantau ( $r = 0,525$ ;  $p = 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri yang dimiliki. Selain itu, tingkat dukungan keluarga dan regulasi diri mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa perantau dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik maupun penyesuaian diri selama menjalani kehidupan di perantauan. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga melalui dukungan emosional, informasional, penghargaan, dan instrumental perlu terus dipertahankan untuk mendukung perkembangan regulasi diri mahasiswa.

**Kata kunci:** Dukungan Keluarga; Mahasiswa Perantau; Penyesuaian Diri; Regulasi Diri; Universitas Jambi.

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat krusial sebagai sarana utama dalam memperoleh pengetahuan yang berfungsi untuk meningkatkan tingkat kecerdasan serta keterampilan manusia. Berdasarkan ketentuan dalam UUD No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dimaknai sebagai suatu upaya yang diselenggarakan secara sadar serta dirancang secara sistematis guna mewujudkan kondisi belajar dan proses

pembelajaran yang kondusif. Melalui penyelenggaraan tersebut, peserta didik diharapkan bisa berperan aktif dalam mengembangkan berbagai potensi yang dimilikinya.

Proses pendidikan ini diarahkan agar peserta didik mampu membangun kekuatan spiritual keagamaan, membentuk kepribadian yang baik, meningkatkan kecerdasan, menumbuhkan akhlak yang mulia, serta mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk kepentingan diri sendiri maupun bagi kehidupan masyarakat, bangsa, serta negara (Jumrian & Husin, 2022). Tidak hanya memperoleh ilmu, pendidikan juga memungkinkan kita untuk meraih cita-cita. Oleh karenanya, setiap individu membutuhkan pendidikan untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih baik saat berinteraksi dalam masyarakat yang harmonis dan damai. Hal ini penting untuk menciptakan sebuah negara yang makmur dan berpendidikan (Jumrian & Husin, 2022)

Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang memperoleh status sebagai peserta didik karena keterikatannya dengan institusi pendidikan tinggi. Dalam konteks sosial, mahasiswa juga sering dipersepsikan sebagai generasi intelektual muda yang menempati posisi penting dalam struktur masyarakat, sehingga berbagai predikat kerap dilekatkan kepada mereka (Permatasari et al., 2020). Merujuk pada data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah mahasiswa di Indonesia pada tahun 2023 mencapai sekitar 7,8 juta orang. Dari total tersebut, sekitar 3,3 juta mahasiswa tercatat menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri, sedangkan sekitar 4,4 juta lainnya terdaftar di perguruan tinggi swasta.

Sejumlah mahasiswa memilih melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi dengan kualitas unggul, sehingga sebagai konsekuensinya sebagian mahasiswa harus meninggalkan daerah asal untuk menempuh pendidikan di kota atau wilayah yang menyediakan mutu pendidikan yang lebih baik. Mahasiswa yang berkuliah diluar daerah asal biasa disebut mahasiswa rantau (Anriani & Nasution, 2024) Fenomena mahasiswa perantau merupakan keadaan nyata yang semakin meningkat seiring dengan berkembangnya akses pendidikan tinggi dan persaingan kualitas perguruan tinggi di berbagai daerah di Indonesia. Salah satu perguruan tinggi yang menjadi tujuan mahasiswa perantau adalah Universitas Jambi. Universitas ini memiliki berbagai program studi yang diminati oleh mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia, sehingga terdapat cukup banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan jauh dari daerah asalnya.

Mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal tidak semata-mata menghadapi perpindahan wilayah secara geografis. Lebih dari itu, mereka juga dituntut untuk melakukan proses penyesuaian terhadap berbagai aspek lingkungan yang baru, meliputi lingkungan sosial, budaya, akademik, serta kondisi psikologis yang berbeda dibandingkan

dengan lingkungan di daerah asalnya. Kehidupan perantau menuntut kemandirian dalam berbagai segi, termasuk pengelolaan waktu, pengaturan keuangan, perawatan diri, serta membentuk relasi sosial baru. Keadaan tersebut kerap memicu munculnya tekanan psikologis, seperti kerinduan terhadap rumah (*homesickness*), perasaan kesepian, tekanan akademik, serta ketidakstabilan emosi (Silviana, 2025). Kondisi tersebut tergambar dalam pengalaman EV pada 29 November 2025 yang menunjukkan bahwa keinginan untuk kembali ke rumah cenderung muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas dan batas waktu yang semakin dekat. Pada situasi tersebut, EV merasakan kelelahan dan kejenuhan, meskipun keinginan untuk pulang tidak selalu diwujudkan secara nyata

Selain tekanan akademik, perasaan kehilangan figur pengasuh utama juga memperkuat munculnya tekanan psikologis pada mahasiswa perantau. Perubahan mendadak dari kondisi yang serba difasilitasi keluarga menuju tuntutan kemandirian seringkali menimbulkan kelelahan emosional. Hal ini terlihat pada subjek AP pada 30 November 2025 yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan kemandirian, terutama dalam mengelola kebutuhan sehari-hari yang sebelumnya banyak dibantu oleh orang tua. Perubahan tersebut menimbulkan kelelahan emosional dan perasaan kewalahan dalam menjalani aktivitas harian.

Perasaan rindu terhadap keluarga juga tidak jarang disertai dengan emosi sedih yang muncul secara berulang, terutama ketika mahasiswa menghadapi kesendirian dalam keseharian. Sebagaimana dialami oleh subjek ST pada 30 November 2025 perasaan tersebut terutama muncul ketika mahasiswa menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri tanpa kehadiran keluarga di sekitarnya

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan internal mahasiswa dibutuhkan dalam mengatur diri khususnya regulasi diri selama merantau, hal ini menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan dalam berbagai hal termasuk akademik dan adaptasi psikologis selama merantau. Selain dipengaruhi oleh faktor internal dan lingkungan, regulasi diri pada mahasiswa perantau juga dapat dipengaruhi oleh faktor demografis, seperti jenis kelamin, rumpun ilmu, tempat tinggal selama merantau, serta pembiayaan kuliah. Ketika ingin meraih suatu tujuan, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan regulasi diri yang baik. Apabila kemampuan regulasi diri tidak berkembang dengan semestinya, mahasiswa perantau berisiko mengalami kesulitan, prokrastinasi, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar yang dapat berdampak pada keberlanjutan studi (Harita et al., 2023).

Regulasi diri ialah kecakapan seseorang untuk mengelola, mengawasi, serta mengatur sikap, pemikiran, serta perasaan demi meraih tujuan tertentu (Zimmerman, 2002). Regulasi diri dapat dimaknai sebagai proses ketika individu secara mandiri menghasilkan serta mengelola pikiran, emosi, dan tindakan yang dimilikinya, yang selanjutnya diarahkan secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu (Jaya et al., 2025). Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan regulasi diri yang baik umumnya bisa merencanakan aktivitas belajar, memprioritaskan tugas, mengendalikan dorongan untuk menunda pekerjaan, serta memelihara motivasi belajar secara konsisten (Utaminingsih et al., 2019.). Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang rendah berpotensi mengalami prokrastinasi, kesulitan mengatur waktu, tekanan emosional yang tinggi, dan penurunan prestasi akademik.

Bagi mahasiswa perantau, kemampuan regulasi diri tidak hanya penting untuk keberhasilan akademik, tetapi juga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis, beradaptasi diri dengan lingkungan baru, serta mengatur strategi adaptasi yang efektif. Menurut Zimmerman dalam (Lubis, 2018) ketika individu tidak memiliki atau kehilangan strategi dalam melakukan regulasi diri, kondisi tersebut dapat menyebabkan terganggunya proses yang dijalankan serta berkontribusi pada penurunan tingkat performa yang dicapai. Selain kemampuan internal seperti regulasi diri, dukungan keluarga ialah faktor eksternal yang sangat memberi pengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri (Nurgiyanti et al., 2025).

Menurut Zimmerman (2002) proses regulasi diri pada individu dipengaruhi oleh 3 komponen utama, yakni perilaku, faktor personal, serta lingkungan. Dalam konteks lingkungan sosial, salah satu aspek yang berpotensi memengaruhi kemampuan regulasi diri adalah dukungan keluarga. Meskipun mahasiswa berada pada jarak yang jauh dari tempat tinggalnya, keluarga tetap berperan sebagai lingkungan utama yang mampu memberi rasa aman, menumbuhkan kepercayaan diri, serta menjaga kestabilan emosional individu dalam menjalani proses regulasi diri (Song et al., 2024).

Dukungan yang diberikan oleh keluarga meliputi berbagai dimensi, yakni emosional, penilaian, informasi, serta bantuan instrumental yang bisa memberikan rasa aman, motivasi, serta sumber daya psikologis bagi mahasiswa yang berada jauh dari rumah (Sarafino & Smith, 2018). Dukungan emosional, misalnya melalui komunikasi rutin, perhatian, atau dorongan moral, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan psikologis mahasiswa perantau (Amrain et al., 2025) Dukungan instrumental, seperti bantuan finansial, dapat mengurangi beban hidup sehari-hari sehingga mahasiswa dapat fokus pada pencapaian tujuan.

Pada fase dewasa awal, meskipun individu dituntut untuk mandiri, dukungan keluarga tetap berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi, perilaku, dan tanggung jawab akademik. Keluarga yang memberikan dukungan emosional atau finansial bisa membantu mahasiswa merasa lebih termotivasi serta percaya diri untuk mencapai tujuan. Hal ini tampak pada EV 29 November 2025 yang melakukan komunikasi dengan anggota keluarga seperti orang tua maupun saudara melalui pesan atau telepon, khususnya ketika menghadapi situasi penting seperti menjelang ujian, sebagai bentuk pencarian dukungan moral dan doa

Selain sebagai sumber dukungan emosional, keluarga juga berperan sebagai pemberi arahan dan solusi ketika mahasiswa menghadapi kesulitan. Kehadiran figur keluarga sebagai tempat berbagi dan memperoleh saran membuat mahasiswa merasa lebih bersemangat dan tidak menghadapi tuntutan secara sendirian, sebagaimana EV 29 November 2025 merasakan bahwa saran, pendampingan, serta dukungan dari anggota keluarga memberikan semangat dan membantu dirinya merasa tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan akademik.

Lebih lanjut, motivasi mahasiswa perantau untuk menyelesaikan studinya sering kali bersumber dari keinginan untuk memenuhi harapan orang tua dan keluarga. Keluarga menjadi alasan utama bagi mahasiswa untuk tetap bertahan dan berusaha menyelesaikan tanggung jawab akademiknya, sebagaimana terlihat pada subjek EV 20 November 2025, keluarga menjadi sumber motivasi utama yang mendorong dirinya untuk tetap bertahan dan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Selanjutnya, komunikasi rutin dengan orang tua juga berfungsi sebagai sarana pelepasan emosi dan pengurangan perasaan kesepian selama merantau. Dengan menceritakan aktivitas dan permasalahan sehari-hari, mahasiswa memperoleh rasa ditemani dan didukung secara emosional. Hal ini terlihat pada AP 30 November 2025 yang memanfaatkan komunikasi dengan orang tua untuk berbagi cerita mengenai aktivitas dan permasalahan sehari-hari, sehingga memperoleh perasaan didampingi secara emosional

Kesadaran akan pengorbanan orang tua, khususnya dalam aspek finansial, turut memperkuat motivasi dan rasa tanggung jawab mahasiswa terhadap studi yang dijalannya. Dukungan tersebut dipersepsikan sebagai bentuk kepercayaan yang mendorong mahasiswa untuk terus berusaha. Sebagaimana disampaikan AP 30 November 2025 memaknai dukungan tersebut sebagai bentuk kepercayaan dari orang tua yang mendorong dirinya untuk terus berusaha dan tidak menyia-nyiakan kesempatan yang diberikan.

Selain dukungan yang diberikan saat mahasiswa telah merantau, pola dukungan keluarga sejak sebelum merantau juga memegang peranan penting dalam membentuk kemandirian dan regulasi diri mahasiswa. Dukungan yang bersifat memberi kebebasan namun

tetap diarahkan membuat mahasiswa merasa tidak tertekan dan lebih mampu mengelola emosinya, sebagaimana disampaikan oleh ST 30 November 2025 yang sejak awal mendapatkan pola asuh berupa kebebasan yang disertai arahan, sehingga lebih mampu mengelola emosi dan tidak merasa tertekan dalam menghadapi kehidupan di perantauan.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun nonakademik (Cahyani et al., 2025). Sebaliknya, mahasiswa yang tidak atau kurang mendapatkan dukungan dari keluarga berisiko mengalami kesulitan dalam mengatur diri dan prokrastinasi (Jayanti et al., 2020). Selain itu dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa rantau (Islami et al., 2025)

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa perantau dalam menjalani kehidupan selama menjalani masa studi bukan saja bergantung pada kemampuan internal seperti regulasi diri, namun juga sangat bergantung oleh dukungan eksternal, terutama dari keluarga. Selain itu, faktor demografis seperti uang saku, pekerjaan orang tua, serta intensitas komunikasi dengan keluarga juga dapat memengaruhi tingkat dukungan keluarga yang dirasakan mahasiswa selama berada di perantauan.

Mahasiswa yang tetap memperoleh perhatian, arahan, maupun dukungan emosional dari keluarga umumnya lebih mampu menata diri, mengelola emosi, serta mempertahankan motivasi ketika menghadapi tantangan selama merantau. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan keluarga sering kali menghadapi hambatan dalam mengatur perilaku dan pikirannya, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis maupun kesulitan dalam menjalankan tuntutan akademik di lingkungan baru. Selain peranan keluarga, faktor demografis juga dapat berperan dalam keberhasilan mahasiswa menerima dukungan keluarga.

Kondisi ini menunjukkan adanya peran penting keluarga sebagai sumber dukungan bagi mahasiswa yang berada jauh dari rumah. Keluarga berperan menyediakan rasa aman, stabilitas emosional, serta dorongan yang dapat membantu mahasiswa tetap fokus pada proses studi. Sementara itu, kemampuan regulasi diri menjadi bekal utama yang memungkinkan mahasiswa mengarahkan diri, mengambil keputusan yang sesuai dengan tujuannya, serta menyesuaikan diri terhadap dinamika kehidupan di perantauan. Dengan mempertimbangkan pentingnya kedua aspek tersebut, kajian mengenai keterkaitan antara dukungan keluarga dan kemampuan regulasi diri pada mahasiswa yang merantau menjadi semakin penting untuk diteliti.

Penelitian ini diharapkan bisa menyajikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran dukungan keluarga dalam membantu mahasiswa mengembangkan kapasitas regulasi diri yang lebih adaptif selama menjalani proses pendidikan di luar lingkungan tempat tinggal asalnya. Dengan demikian, hasil dari penelitian yang dilakukan tidak hanya memperluas pemahaman teoritis mengenai faktor yang mempengaruhi regulasi diri, namun juga memberi manfaat praktis bagi keluarga, institusi pendidikan, dan layanan konseling dalam menyediakan dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa perantau.

## 2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode kuantitatif akan digunakan dengan memakai pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif ialah jenis penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk numerik, yang biasanya dianalisis melalui statistik deskriptif maupun inferensial (Siroj, 2024). Tujuan dari penelitian korelasional ialah guna mengidentifikasi tingkat hubungan antar variabel serta tingkat kekuatan keterkaitannya (Periantalo, 2019). Penelitian ini mencakup dua jenis variabel utama, yakni *variabel independen* serta *variabel dependen*. *Variabel independen* (X) *variabel dependen* (Y). Variabel X: Dukungan keluarga, dan Variabel Y: Regulasi diri. Desain penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *non-eksperimental*, dilakukan tanpa melibatkan pemberian perlakuan atau intervensi kepada subjek penelitian (Waruwu, 2023).

Penelitian ini berlokasi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan penyebaran kuesioner berupa *google-form*. Penelitian akan berlangsung dalam kurun waktu kurang lebih tujuh bulan dan terbagi ke dalam tiga tahap utama yang saling berkesinambungan. Populasi penelitian ini terdiri atas mahasiswa yang merantau dan sedang aktif menempuh pendidikan di Universitas Jambi. Universitas Jambi membawahi tujuh fakultas, yakni Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Pertanian, Fakultas Peternakan, dan Fakultas Sains dan Teknologi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menerapkan *non-probability sampling*, yakni pendekatan di mana tidak seluruh anggota populasi berkesempatan menjadi bagian dari penelitian.

Intrumen penelitian ini menggunakan blue print alat ukur dukungan keluarga, regulasi diri. Pada teknik penskalaan penelitian ini menguji validitas, reliabilitas, normalitas. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi, hipotesis.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

#### Hasil Deskriptif Data

##### a.) Hasil Deskriptif Data Dukungan Keluarga

**Tabel 1.** Hasil Deskriptif Data Dukungan Keluarga

| Variabel          | N   | Range | Min | Maks | Mean   | Std. Dev |
|-------------------|-----|-------|-----|------|--------|----------|
| Dukungan Keluarga | 147 | 35    | 25  | 60   | 52,197 | 6,59     |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel tersebut, variabel dukungan keluarga dalam penelitian ini memiliki nilai minimum sebesar 25 dan nilai maksimum sebesar 60, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 52,197 serta standar deviasi sebesar 6,59. Adanya variasi nilai tersebut menunjukkan terdapat perbedaan tingkat dukungan keluarga di antara masing-masing responden. Untuk mempermudah pemahaman terhadap sebaran data, hasil tersebut selanjutnya dikelompokkan ke dalam beberapa kategori sesuai dengan tingkat karakteristik yang diukur. Rincian kategori tersebut disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Kategorisasi Norma.

| Kategorisasi | Nilai            | Frekuensi | Persentase |
|--------------|------------------|-----------|------------|
| Rendah       | $X < 46$         | 22        | 15%        |
| Sedang       | $46 \leq X < 59$ | 105       | 71%        |
| Tinggi       | $59 \leq X$      | 20        | 14%        |

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 22 orang (15%) Selanjutnya, sebanyak 105 orang (71%) berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat 20 orang (14%) yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau di Universitas Jambi memiliki tingkat dukungan keluarga yang berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi skor dukungan keluarga, individu pada kategori rendah cenderung merasa bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga masih kurang, baik dalam bentuk perhatian, dukungan emosional, bantuan dalam menghadapi masalah, maupun komunikasi yang terbuka. Individu pada kategori ini memiliki persepsi bahwa keluarga belum sepenuhnya menjadi sumber dukungan yang dapat diandalkan ketika menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau (Procidano et al. 1983)

Individu pada kategori sedang umumnya merasakan adanya dukungan dari keluarga dalam berbagai aspek kehidupan. Mereka memperoleh perhatian, dukungan emosional, serta bantuan ketika menghadapi permasalahan tertentu. Namun, dukungan tersebut belum dirasakan secara optimal. Oleh karena itu, meskipun keluarga telah berperan sebagai sumber

dukungan, masih terdapat kebutuhan dukungan tertentu yang belum sepenuhnya terpenuhi (Procidano et al. 1983)

Sementara itu, individu pada kategori tinggi cenderung memiliki persepsi yang sangat positif terhadap dukungan yang diberikan oleh keluarga. Mereka merasa keluarga mampu memberikan perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, bantuan dalam menyelesaikan masalah, serta menjalin komunikasi yang baik. Dukungan keluarga yang tinggi juga dapat memberikan rasa aman dan keyakinan bagi individu dalam menjalani aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari di perantauan (Procidano et al. 1983)

Secara keseluruhan, dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau di Universitas Jambi telah merasakan dukungan keluarga yang cukup baik. Keluarga telah berperan sebagai sumber dukungan yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani masa perkuliahan di perantauan. Namun demikian, masih diperlukan peningkatan kualitas dan konsistensi dukungan yang diberikan agar dapat memperoleh dukungan yang lebih optimal dalam menunjang kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri, serta pencapaian tujuan akademik mereka.

**Tabel 3.** Crosstabulation Variabel Dukungan Keluarga.

| Karakteristik                                   | Kategorisasi Hasil Dukungan Keluarga |       |        |       |        |       |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                                 | Rendah                               |       | Sedang |       | Tinggi |       |
|                                                 | N                                    | %     | N      | %     | N      | %     |
| <b>Jenis Kelamin</b>                            |                                      |       |        |       |        |       |
| Perempuan                                       | 15                                   | 16,3% | 67     | 72,8% | 10     | 10,9% |
| Laki-laki                                       | 10                                   | 18,2% | 42     | 76,4% | 3      | 5,5%  |
| <b>Pembiayaan Kuliah</b>                        |                                      |       |        |       |        |       |
| Beasiswa                                        | 4                                    | 9,8%  | 36     | 87,8% | 1      | 2,4%  |
| Non-Beasiswa                                    | 21                                   | 19,8% | 73     | 68,9% | 12     | 11,3% |
| <b>Tempat Tinggal</b>                           |                                      |       |        |       |        |       |
| Kost/Tinggal Sendiri                            | 23                                   | 17,8% | 93     | 72,1% | 13     | 10,1% |
| Tinggal bersama keluarga (selain keluarga inti) | 2                                    | 11,1% | 16     | 88,9% | 0      | 0,0%  |
| <b>Pekerjaan Orang Tua</b>                      |                                      |       |        |       |        |       |
| PNS/TNI/Polri                                   | 8                                    | 18,6% | 31     | 72,1% | 4      | 9,3%  |
| Karyawan BUMN/BUMD                              | 4                                    | 11,8% | 27     | 79,4% | 3      | 8,8%  |
| Wiraswasta                                      | 9                                    | 19,6% | 33     | 71,7% | 4      | 8,7%  |
| Petani/Nelayan/Berkebun                         | 4                                    | 16,7% | 18     | 75%   | 2      | 8,3%  |
| <b>Uang Saku</b>                                |                                      |       |        |       |        |       |
| Dibawah 1.000.000                               | 6                                    | 25%   | 18     | 75%   | 0      | 0,0%  |
| 1.000.000-1.500.000                             | 11                                   | 22,4% | 32     | 65,3% | 6      | 12,2% |
| 1.500.000-2.000.000                             | 6                                    | 11,3% | 42     | 79,2% | 5      | 9,4%  |
| Diatas 2.000.000                                | 2                                    | 9,5%  | 17     | 81%   | 2      | 9,5%  |
| <b>Frekuensi Komunikasi</b>                     |                                      |       |        |       |        |       |
| Sering (4-5x/minggu)                            | 11                                   | 9,8%  | 88     | 78,6% | 13     | 11,6% |
| Jarang (1-2x/minggu)                            | 14                                   | 40%   | 21     | 60%   | 0      | 0,0%  |

Berdasarkan hasil *crosstabulation* pada tabel 3, diketahui bahwa kategori sedang pada variabel dukungan keluarga mendominasi hampir seluruh karakteristik responden. Pada karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden perempuan berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 67 orang (72,8%), sedangkan responden laki-laki yang berada pada kategori sedang berjumlah 42 orang (76,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa baik responden perempuan maupun laki-laki cenderung memperoleh dukungan keluarga pada tingkat sedang. Berdasarkan karakteristik pembiayaan kuliah, mayoritas responden penerima beasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 36 orang (87,8%), sedangkan pada kelompok non-beasiswa sebanyak 73 orang (68,9%) berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan keluarga yang cukup baik terlepas dari status pembiayaan kuliah yang dimiliki. Ditinjau dari tempat tinggal, responden yang tinggal di kost atau tinggal sendiri sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 93 orang (72,1%). Demikian pula pada responden yang tinggal bersama keluarga selain keluarga inti, mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 16 orang (88,9%). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang dirasakan responden cenderung berada pada tingkat sedang, baik pada mahasiswa yang tinggal mandiri maupun yang tinggal bersama keluarga selain keluarga inti.

Berdasarkan pekerjaan orang tua, seluruh kelompok pekerjaan didominasi oleh kategori sedang. Responden dengan orang tua yang bekerja sebagai PNS/TNI/Polri yang berada pada kategori sedang berjumlah 31 orang (72,1%), responden dengan orang tua yang bekerja sebagai karyawan BUMN/BUMD sebanyak 27 orang (79,4%), responden dengan orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 33 orang (71,7%), dan responden dengan orang tua yang bekerja sebagai petani, nelayan, atau pekebun sebanyak 18 orang (75%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga yang dirasakan responden relatif serupa pada berbagai latar belakang pekerjaan orang tua. Ditinjau dari jumlah uang saku, mayoritas responden pada seluruh kategori juga berada pada kategori sedang. Responden dengan uang saku di bawah Rp1.000.000 yang berada pada kategori sedang berjumlah 18 orang (75%), responden dengan uang saku Rp1.000.000–Rp1.500.000 sebanyak 32 orang (65,3%), responden dengan uang saku Rp1.500.000–Rp2.000.000 sebanyak 42 orang (79,2%), dan responden dengan uang saku di atas Rp2.000.000 sebanyak 17 orang (81%).

Berdasarkan frekuensi komunikasi dengan orang tua, mayoritas responden yang sering berkomunikasi dengan orang tua (4–5 kali per minggu) berada pada kategori sedang sebanyak 88 orang (78,6%). Sementara itu, responden yang jarang berkomunikasi dengan orang tua (1–2 kali per minggu) juga didominasi oleh kategori sedang sebanyak 21 orang (60%). Meskipun demikian, kelompok responden yang jarang berkomunikasi dengan orang tua

memiliki proporsi kategori rendah yang relatif lebih besar, yaitu sebanyak 14 orang (40%), dibandingkan dengan kategori yang sering berkomunikasi. Secara keseluruhan, hasil *cross tabulation* menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga responden pada berbagai karakteristik demografis cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau dalam penelitian ini memperoleh dukungan keluarga yang cukup baik, baik dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun dukungan instrumental, meskipun tingkat dukungan yang dirasakan dapat berbeda pada setiap individu.

### Hasil Deskriptif Data Regulasi Diri

**Tabel 4.** Hasil Deskriptif Data Regulasi Diri.

| Variabel      | N   | Range | Min | Maks | Mean   | Std. Dev |
|---------------|-----|-------|-----|------|--------|----------|
| Regulasi Diri | 147 | 164   | 57  | 221  | 159,20 | 27,31    |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel tersebut, variabel regulasi diri dalam penelitian ini memiliki nilai minimum sebesar 57 dan nilai maksimum sebesar 221, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 159,20 serta standar deviasi sebesar 27,31. Adanya variasi nilai tersebut menunjukkan terdapat perbedaan tingkat regulasi diri di antara masing-masing responden. Untuk mempermudah pemahaman terhadap sebaran data, hasil tersebut selanjutnya dikelompokkan ke dalam beberapa kategori sesuai dengan tingkat karakteristik yang diukur. Rincian kategori tersebut disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 5.** Kategorisasi Norma Regulasi Diri.

| Kategorisasi | Nilai              | Frekuensi | Persentase |
|--------------|--------------------|-----------|------------|
| Rendah       | $X < 132$          | 23        | 16%        |
| Sedang       | $132 \leq X < 187$ | 103       | 70%        |
| Tinggi       | $187 \leq X$       | 21        | 14%        |

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 103 orang (70%). Selanjutnya, sebanyak 23 orang (16%) berada pada kategori rendah. Selain itu, terdapat 21 orang (14%) yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau di Universitas Jambi memiliki tingkat regulasi diri yang berada pada kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi skor regulasi diri, individu pada kategori rendah cenderung belum memahami peran dan tanggung jawabnya secara memadai, memiliki motivasi yang rendah dalam mencapai tujuan akademik, serta kurang mampu mengendalikan perilaku yang dapat menghambat pencapaian prestasi belajar. Selain itu, individu pada kategori ini juga cenderung kurang memahami kelebihan dan kekurangan dirinya sehingga belum mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal.

Individu pada kategori sedang umumnya telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik. Mulai mampu memahami peran dan tanggung jawab yang dimiliki, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, serta berupaya mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Meskipun demikian, kemampuan tersebut belum konsisten pada seluruh situasi sehingga masih diperlukan pengembangan lebih lanjut dalam aspek pengendalian diri, motivasi, dan evaluasi diri.

Sementara itu, individu pada kategori tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Mereka mampu memahami peran dan tanggung jawab sebagai mahasiswa, anak, dan anggota masyarakat, memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan, mampu menghindari perilaku yang dapat menghambat pencapaian prestasi, serta mampu mengevaluasi dan mengembangkan diri secara optimal. Selain itu, individu pada kategori ini juga cenderung bertindak secara positif dan konsisten sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Secara keseluruhan, dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau di Universitas Jambi telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku selama menjalani kehidupan perkuliahan. Namun demikian, masih diperlukan upaya pengembangan agar kemampuan regulasi diri tersebut dapat berkembang secara lebih optimal sehingga mampu mendukung pencapaian tujuan akademik maupun pengembangan diri mahasiswa.

**Tabel 6.** Crosstabulation Variabel Regulasi Diri

| Karakteristik                                   | Kategorisasi Hasil Regulasi Diri |       |        |       |        |       |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                                 | Rendah                           |       | Sedang |       | Tinggi |       |
|                                                 | N                                | %     | N      | %     | N      | %     |
| <b>Jenis Kelamin</b>                            |                                  |       |        |       |        |       |
| Perempuan                                       | 15                               | 16,3% | 65     | 70,7% | 12     | 13%   |
| Laki-laki                                       | 8                                | 14,5% | 39     | 70,9% | 8      | 14,5% |
| <b>Pembiayaan Kuliah</b>                        |                                  |       |        |       |        |       |
| Beasiswa                                        | 4                                | 9,8%  | 34     | 82,9% | 3      | 7,3%  |
| Non-Beasiswa                                    | 19                               | 17,9% | 70     | 66%   | 17     | 16%   |
| <b>Tempat Tinggal</b>                           |                                  |       |        |       |        |       |
| Kost/Tinggal Sendiri                            | 20                               | 15,5% | 90     | 69,8% | 19     | 14,7% |
| Tinggal bersama keluarga (selain keluarga inti) | 3                                | 16,7% | 14     | 77,8% | 1      | 5,6%  |
| <b>Pekerjaan Orang Tua</b>                      |                                  |       |        |       |        |       |
| PNS/TNI/Polri                                   | 5                                | 11,6% | 30     | 69,8% | 8      | 18,6% |
| Karyawan BUMN/BUMD                              | 4                                | 11,8% | 28     | 82,4% | 2      | %     |
| Wiraswasta                                      | 12                               | 26,1% | 27     | 58,7% | 7      | 5,9%  |
| Petani/Nelayan/Berkebun                         | 2                                | 18,3% | 19     | 79,2% | 3      | 15,2% |
| <b>Uang Saku</b>                                |                                  |       |        |       |        |       |

|                             |    |       |    |       |    |      |
|-----------------------------|----|-------|----|-------|----|------|
| Dibawah 1.000.000           | 8  | 33,3% | 14 | 58,3% | 2  | 8,3% |
| 1.000.000-1.500.000         | 5  | 10,2% | 36 | 73,5% | 8  | 16,3 |
| 1.500.000-2.000.000         | 5  | 9,4%  | 41 | 77,4% | 7  | %    |
| Diatas 2.000.000            | 5  | 23,8% | 13 | 61,9% | 3  | 13,2 |
|                             |    |       |    |       |    | %    |
|                             |    |       |    |       |    | 14,3 |
|                             |    |       |    |       |    | %    |
| <b>Frekuensi Komunikasi</b> |    |       |    |       |    |      |
| Sering (4-5x/minggu)        | 15 | 13,4% | 80 | 71,4% | 17 | 15,2 |
| Jarang (1-2x/minggu)        | 8  | 22,9% | 24 | 68,6% | 3  | %    |
|                             |    |       |    |       |    | 8,6% |

Berdasarkan hasil crosstabulation pada tabel 6, diketahui bahwa kategori sedang pada variabel regulasi diri mendominasi hampir seluruh karakteristik responden. Pada karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden perempuan berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 65 orang (70,7%), sedangkan responden laki-laki yang berada pada kategori sedang berjumlah 39 orang (70,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa baik responden perempuan maupun laki-laki cenderung memiliki tingkat regulasi diri yang berada pada kategori sedang. Berdasarkan karakteristik pembiayaan kuliah, mayoritas responden penerima beasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 34 orang (82,9%), sedangkan pada kelompok non-beasiswa sebanyak 70 orang (66%) berada pada kategori sedang.

Ditinjau dari tempat tinggal, responden yang tinggal di kost atau tinggal sendiri sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 90 orang (69,8%). Demikian pula pada responden yang tinggal bersama keluarga selain keluarga inti, mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 14 orang (77,8%). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri responden cenderung berada pada tingkat sedang, baik pada mahasiswa yang tinggal secara mandiri maupun yang tinggal bersama keluarga selain keluarga inti.

Berdasarkan pekerjaan orang tua, seluruh kelompok pekerjaan didominasi oleh kategori sedang. Responden dengan orang tua yang bekerja sebagai PNS/TNI/Polri yang berada pada kategori sedang berjumlah 30 orang (69,8%), responden dengan orang tua yang bekerja sebagai karyawan BUMN/BUMD sebanyak 28 orang (82,4%), responden dengan orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 27 orang (58,7%), dan responden dengan orang tua yang bekerja sebagai petani, nelayan, atau pekebun sebanyak 19 orang (79,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri responden relatif serupa pada berbagai latar belakang pekerjaan orang tua, dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Ditinjau dari jumlah uang saku, mayoritas responden pada seluruh kategori juga berada pada kategori sedang. Responden dengan uang saku di bawah Rp1.000.000 yang berada pada kategori sedang berjumlah 14 orang (58,3%), responden dengan uang saku Rp1.000.000–Rp1.500.000 sebanyak 36 orang (73,5%), responden dengan uang saku Rp1.500.000–Rp2.000.000 sebanyak

41 orang (77,4%), dan responden dengan uang saku di atas Rp2.000.000 sebanyak 13 orang (61,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi diri pada tingkat sedang tanpa memandang besaran uang saku yang diterima. Berdasarkan frekuensi komunikasi dengan orang tua, mayoritas responden yang sering berkomunikasi dengan orang tua (4–5 kali per minggu) berada pada kategori sedang sebanyak 80 orang (71,4%). Sementara itu, responden yang jarang berkomunikasi dengan orang tua (1–2 kali per minggu) juga didominasi oleh kategori sedang sebanyak 24 orang (68,6%). Meskipun demikian, kelompok responden yang jarang berkomunikasi dengan orang tua memiliki proporsi kategori rendah yang lebih besar, yaitu sebanyak 8 orang (22,9%), dibandingkan responden yang sering berkomunikasi dengan orang tua yang berjumlah 15 orang (13,4%). Secara keseluruhan, hasil *crosstabulation* menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri responden pada berbagai karakteristik demografis cenderung berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori rendah maupun tinggi, yang menunjukkan adanya variasi kemampuan regulasi diri pada mahasiswa perantau sesuai dengan karakteristik dan kondisi yang dimiliki masing-masing.

## Hasil Uji Asumsi

### Uji Normalitas

**Tabel 7.** Normalitas

| Variabel              | N   | Nilai Signifikansi ( <i>p</i> ) | Keterangan |
|-----------------------|-----|---------------------------------|------------|
| Dukungan keluarga (X) | 147 | 0.071                           | Normal     |
| Regulasi Diri (Y)     | 147 | 0.071                           | Normal     |

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel dukungan keluarga (X) variabel regulasi diri (Y) sebesar 0,071. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,071 > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka analisis selanjutnya dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

### Uji Linearitas

**Tabel 8.** Uji Linearitas

| Variabel                                  | Deviation From Linearity |       | Keterangan |
|-------------------------------------------|--------------------------|-------|------------|
|                                           | Nilai- F                 | Sig.  |            |
| Dukungan keluarga (X) & Regulasi Diri (Y) | 0,989                    | 0.484 | Linear     |

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,484. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,484 > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan keluarga (X) dan regulasi diri (Y). Dengan terpenuhinya asumsi linearitas ini, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

### Uji Hipotesis

**Tabel 9.** Uji Hipotesis

| Variabel                                  | <i>Pearson Correlation (r)</i> | <i>p-value</i> | Keterangan |
|-------------------------------------------|--------------------------------|----------------|------------|
| Dukungan Keluarga (X) & Regulasi Diri (Y) | 0,525                          | 0.001          | Signifikan |

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) antara dukungan keluarga dan regulasi diri sebesar 0,525 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ), sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Koefisien korelasi sebesar 0,525 menunjukkan arah hubungan yang positif dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dengan regulasi diri pada mahasiswa perantau di Universitas Jambi. Artinya, semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, maka semakin tinggi tingkat regulasi diri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga yang diterima, maka semakin rendah tingkat regulasi diri.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa; a.) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dan regulasi diri pada mahasiswa perantau Universitas Jambi. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,525 dengan taraf signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga yang diterima, maka semakin rendah regulasi diri mahasiswa; b.) Tingkat dukungan keluarga pada mahasiswa perantau Universitas Jambi secara umum berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih merasakan adanya perhatian, motivasi, bantuan, serta dukungan emosional dari keluarga meskipun berada jauh dari lingkungan keluarga. Namun, dukungan yang diterima belum sepenuhnya optimal sehingga masih terdapat ruang untuk meningkatkan kualitas dukungan keluarga yang dirasakan

mahasiswa;c.) Tingkat regulasi diri pada mahasiswa perantau Universitas Jambi secara umum juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Meskipun demikian, kemampuan regulasi diri tersebut masih perlu terus dikembangkan agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan perantauan secara lebih optimal;d.) Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kemampuan regulasi diri mahasiswa perantau. Dukungan yang diberikan keluarga melalui perhatian, komunikasi, motivasi, serta bantuan emosional dan instrumental dapat membantu mahasiswa dalam mengelola diri, mempertahankan motivasi, serta menghadapi berbagai tantangan akademik maupun nonakademik selama menjalani kehidupan di perantauan

## DAFTAR REFERENSI

Adiputra. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Ahmad Chandra Jaya, Mami Hajaroh, & Eva Imania Eliasa. (2025). The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 114–124. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.93881>

Aisyah, A. R., & Pramono, R. B. (2025). Hubungan Antara Grit dan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Student Engagement pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Penuh. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 261–274. <https://doi.org/10.30653/001.202592.499>

Azhari, S. C., Siti Fadjarajani, & Ely Satiyasih Rosali. (2023). The Relationship Between Self-Regulated Learning, Family Support and Learning Motivation on Students' Learning Engagement. *Journal of Education Research and Evaluation*, 7(1), 147–158. <https://doi.org/10.23887/jere.v7i1.52481>

Azwar S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi II). Pustaka Belajar .

Cahyani, E., Sukma Santika, A., Haura Shafa, D., Alfath, M. F., Al Hakim, I., Budiman, N., & Bahasa Arab, P. (n.d.). *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI*.

Datuchtidha, S., & Huwae, A. (2024). Tantangan Menjalani Kehidupan di Perantauan: Studi Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 268–277. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87575>

Dhitaningrum, M., & Anugerah Izzati, U. (n.d.). *Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar*.

Dhonna Anggreni. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto 2022*.

Emeralda, G. N., & Febrian Kristiana, I. (2017). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Number 3).

- Fadhila Maghfirah Amrain, et all. (2025). <https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/rehsos>
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93>
- Haru Fidelis Den Jenni Marlina Stipas St Sirilus Ruteng, E. (n.d.). *UPAYA MENINGKATKAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA*.
- Hidayat, M., & Bangkalan, M. (2015). *PENGARUH KEBIASAAN BELAJAR, LINGKUNGAN BELAJAR, DAN DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP PRESTASI BELAJAR MATA PELAJARAN EKONOMI PADA SISWA KELAS IX IPS DI MAN BANGKALAN* (Vol. 3, Number 1).
- Huang Jinmeng, Huang Chunxia, Qin Jian, & Huang Kaiyong. (2024). Factors influencing self-regulated learning ability among Medical undergraduates in China: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06254-9>
- Ika Wahyu Pratiwi, & Sri Wahyuni. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi. In *1 JP3SDM* (Vol. 8, Number 1).
- Inayati, O. H., & Hasanah, L. (n.d.). GAMABARAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEHADIRAN LANSIA PADA POSYANDU LANSIA DI DESA ERRABU KECAMATAN BLUTO. *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(7), 2022.
- Islami, F. N., Zulfa, V., & Faesal, M. (2025). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12(1), 27–38. <https://doi.org/10.21009/jkkp.121.03>
- Jayanti, S. Y. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau. In *Universitas* (Vol. 1, Number 02).
- Jumrian, J., & Husin, H. (2022). Strategi Anak Perantau dalam Menyelesaikan Studi di Perguruan Tinggi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1810–1818. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2370>
- Kamaryati, N. P., & Malathum, P. (2020). Family Support: A Concept Analysis. In *Ni Putu Kamaryati and Porntip Malathum* (Vol. 403, Number 3).
- Ketut Andika Priastana, I., Haryanto, J., & Homepage, J. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan (Role of Family Social Support in Chronic Sorrow in Elderly who Lost the Partner in Pakurenan Culture) Indonesian Journal of Health Research. In *Indonesian Journal of Health Research* (Vol. 1, Number 1). <https://orcid.org/0000-0003-4227-3456>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Mardhiyah Mardhiyah, Nur Afni Dinilhaq, Yona Amelia, Adelia Arini, Rully Hidayatullah, & Harmonedi Harmonedi. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>

- Marinu Waruwu. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*.
- Mulyana, E., & Bashori, K. (n.d.). *Peran Motivasi Belajar, Self-Efficacy, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Self-Regulated Learning pada Siswa Mujidin*. 4(1).
- Nugraha Widhi Harita, A. (n.d.). REGULASI DIRI PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI SURABAYA. In *Jurnal Empati* (Vol. 12).
- Nurgiyanti, A., Fahmi, M., & Syah, J. (2025). Analisis Dukungan Keluarga, Konsep Diri dan Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jayapangus Press Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(3). <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/cetta>
- Panca Bio Utama, M., Anggraini, M., & Farich, A. (2024). Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 11, Number 7). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Periantalo Jelpa. (2019). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Belajar .
- Pramasella, F. (2019). *Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau*. 7(3), 457–465.
- Prasetyana, Z., & Ika Mariyati, L. (2020). *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI DIRI PADA SANTRI MADRASAH DINIYAH DI SIDOARJO* (Vol. 2, Number 2).
- Priastana, I. K. A. (2018). *Pengembangan Model Keperawatan Manajemen Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan di Komunitas Menggunakan Pendekatan Teori Chronic Sorrow*. Universitas Airlangga.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Three Validation Studies 1. In *American Journal of Community Psychology* (Vol. 11, Number 1).
- Prof. Dr. Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. [www.cvalfabeta.com](http://www.cvalfabeta.com)
- Retno Permatasari, Miftahul Arifin, & Raup Padilah. (2020). *Retno Permatasari*. 2(1). <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Rosito, A. C. (2018). Kepribadian dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 189. <https://doi.org/10.22146/jpsi.28530>
- Ruth Widya W. L. Lingga dan Joesetta M.R. Tuapattinaja. (2012). *Lingga Ruth*.
- Sahputra, D., & Hutasuht, D. H. (2019). Kontribusi Dukungan Orangtua Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i1.1216>
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215–228. <http://syekhnuurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Silviana, S. (2025). Peran Tawakal dan Dukungan Keluarga pada Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 76–85. <https://doi.org/10.47399/jpi.v11i2.296>
- Siroj. (2024). *mrizal1,+312.+Jurnal+Rusydi+JRPP+S5+Pendidikan*.

- Song, L., Zhan, Q., Cao, L. S., & Luo, R. (2024). Parent autonomy support and undergraduates' academic engagement in online learning: the mediate role of self-regulation. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 37(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00330-1>
- Titi Anriani, & Khoiruddin Nasution. (2024). *Huma: Jurnal Sosiologi ADAPTASI MAHASISWA PERANTAU DI KOTA YOGYAKARTA: PERSPEKTIF TEORI KONSTRUKSI SOSIAL PETER L. BERGER*. <https://doi.org/10.20527/h>
- Undari Sulung, & Mohamad Muspawi. (2024). 238-Other-1030-1-10-20241025.
- Utaminingsih, D. (n.d.). *Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Correlation between Self Regulated Learning with Academic Procrastination*.
- Wijaya, I. S., & Armella, R. (2024). PARENTS-CHILD INTERPERSONAL COMMUNICATION PATTERNS IN SELF-REGULATED LEARNING (INDEPENDENT LEARNING) OF EAST KALIMANTAN STATE MADRASAH ALIYAH STUDENTS. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(01). <https://doi.org/10.30868/ei.v13i01.6097>
- Yani Balaka, M., & Aryan, F. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)
- Yunitasari, I. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Self-Efficacy Dengan Upaya Pencegahan Relapse Pada Penyalahguna NAPZA Pasca Rehabilitasi*. 6(2), 280–289.