

Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru: Peran Dukungan Sosial Dan Kematangan Emosi

B'Thari Elok Saktiani¹, Siti Khorriyatul Khotimah²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

E mail: ¹betharielsa@gmail.com , ²khotim_psi@yahoo.com

Keywords: penyesuaian diri, dukungan sosial, kematangan emosi

Abstract: Sebagai bagian dari upaya individu untuk mencapai keselarasan, sehingga dapat memenuhi tuntutan dari lingkungan, individu perlu mengembangkan penyesuaian diri. Penyesuaian diri juga merupakan kemampuan yang dibutuhkan mahasiswa baru dalam menghadapi transisi pada berbagai bidang kehidupan, sehingga rentan mengalami stres yang tinggi, yang mempengaruhi kesehatan mentalnya. Penelitian yang bertujuan untuk menguji pengaruh dari dukungan sosial dan tingkat kematangan emosi pada penyesuaian diri mahasiswa baru di UIN Sunan Ampel Surabaya ini, dilaksanakan sebagai metode kuantitatif korelasional dengan regresi linier sederhana dan regresi linier berganda sebagai analisis data. Dari penelitian ini diketahui adanya pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru secara parsial dan simultan. Kontribusi dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri ini diketahui sebesar 34,6%.

1. PENDAHULUAN

Pergeseran status dari siswa menjadi mahasiswa terdapat perbedaan kurikulum, kedisiplinan, hubungan antara dosen dan mahasiswa, penyesuaian dalam hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang studi dan jurusan (Lestari, Nasution, Hartati, 2022) yang dapat menjadi faktor penyebab stres akademik. Sehingga dibutuhkan penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi berbagai problem, yang sedikit banyak berpengaruh pada proses belajar mahasiswa (Wijanarko & Syafiq, 2017). Dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan lingkungannya, perlu adanya dukungan sosial baik dari orang tua, keluarga, teman sebaya, dan lainnya (Jaharudin et al., 2023). Setiap individu membutuhkan dukungan sosial dalam mencegah kesepian, perasaan terisolasi, dan pengabaian emosional serta meningkatkan kesehatannya. Didapatkannya dukungan sosial yang cukup dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi problem yang dialami (Linggi, Hindiarto, & Roswita, 2021).

Individu dengan penyesuaian diri yang rendah, cenderung lebih mudah depresi, cemas, hingga putusasa (Oetomo, Yuwanto, & Rahaju, 2019). Terpenuhinya dukungan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa (Fajar & Aviani, 2022). Hal ini didukung dengan adanya

fenomena pada detik.com (2023) yang memaparkan informasi bahwa 60 persen mahasiswa baru Fisip UI, mengalami masalah kesehatan mental yang disebabkan karena kurangnya dukungan sosial yang diterima terutama dari keluarga.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah kondisi psikologis, yang mencakup kesehatan mental. Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk melakukan kontrol diri dan pengaturan perilaku yang baik. Namun individu yang sedang mencari identitas diri akan cenderung mengevaluasi dirinya melalui pandangan atau tanggapan orang lain (Kaloeti & Hartati, 2021). Kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa baru menjadikan mereka mampu berorientasi pada lingkungan, meredam emosi mereka, dan mengendalikan emosi dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapi, dapat menerima kritik dan saran dari orang lain, dapat bertanggung jawab, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru untuk mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan (Laia & Daeli, 2022).

Penelitian (Fitri & Rinaldi, 2020) didapati temuan penelitian, bahwa individu yang telah matang secara emosi cenderung lebih mampu dalam

menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Penelitian serupa juga diteliti oleh Shafira (2015), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri. Hasil penelitian ini menunjukkan kematangan emosi memengaruhi penyesuaian diri sebesar 55,8%, namun faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri tidak diteliti dalam penelitian ini (Kristina, Eva, & Bisri, 2019). Berbagai tantangan dan hambatan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menghadapi dunia perkuliahan menunjukkan bahwa penyesuaian diri menjadi hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa baru. Dengan dimilikinya penyesuaian diri yang baik, mahasiswa baru cenderung akan lebih mudah dalam melanjutkan studi baik dalam hal akademik maupun sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dengan jumlah populasi 4.816 mahasiswa baru UIN Sunan Ampel Surabaya, ditentukan sample 368 mahasiswa baru yang ditetapkan menggunakan rumus Solvin, dengan teknik probability sampling secara random dengan memberikan peluang atau kesempatan yang sama untuk tiap individu yang menjadi sampel. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan tujuh aspek yang dikemukakan oleh Scheneider (1964), Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011), dan instrument Kematangan emosi disusun berdasarkan aspek kematangan emosi milik Katkovsky & Gorlow (1976) yang terdiri dari tujuh aspek. Hipotesis diuji dengan analisis regresi linier sederhana dan regresi berganda.

3. HASIL

Hasil analisis dengan menggunakan perhitungan SPSS ver.17 memperoleh nilai signifikansi antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa baru sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. Nilai signifikansi pada tabel tersebut yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru.

Model	Unstandarized Coefficient		Standardized Coefficient	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Constant	89,827	2,519		35,655	,000
Dukungan Sosial	0,211	,043	0,249	4,949	,000
Kematangan Emosi	0,500	,060	0,416	8,284	,000

Adapun nilai signifikansi pada tabel tersebut yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Adapun nilai F-hitung 96,685 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat diketahui bahwa variabel independen yakni dukungan sosial dan kematangan emosi secara bersamaan berhubungan dengan variabel dependen yakni penyesuaian diri.

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	16481,504	2	8240,752	96,685	,000 ^b
Residual	31110,014	365	85,233		
Total	47591,518	367			

Dan nilai R-square pada penelitian ini sebesar 0.346 yang artinya besar sumbangan dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru sebesar 34,6%, yang berarti sisanya berasal dari faktor luar yang tidak di kaji dalam penelitian ini.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	St. Error of the Estimate
1	0,588 ^a	0,346	0,343	9,23217

4. DISKUSI

Pengaruh Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri

Hasil uji regresi berganda diketahui bahwa variabel dukungan sosial memberikan pengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Dukungan yang didapatkan mahasiswa baru dari lingkungan sosialnya mampu mencegah kesepian, perasaan terisolasi, dan pengabaian emosional yang dialami mahasiswa baru (Mahendika, Sijabat, 2023). Dukungan sosial perlu

didapatkan mahasiswa baru guna menghadapi tuntutan serta lingkungan baru. Dukungan sosial yang tinggi membantu mahasiswa baru dalam meminimalisir rasa cemas, stres, depresi, bahkan putus asa. Yang artinya dukungan sosial dapat membantu mahasiswa baru menghadapi situasi yang menekan. Dalam penelitian (Rufaida & Kustanti, 2019) didapati temuan dukungan sosial dari orang tua dan keluarga meningkatkan rasa percaya diri, dan harga diri mahasiswa baru. Sehingga dapat membantu mahasiswa baru melakukan penyesuaian diri yang baik di kampus.

Dalam hasil kategorisasi dukungan sosial menunjukkan mayoritas mahasiswa baru berada pada kategori sedang hingga tinggi. Tingkatan dukungan sosial mahasiswa baru menggambarkan hubungan mahasiswa baru berhubungan baik dengan orang-orang yang berada di lingkungan sosialnya. Dukungan sosial tidak hanya didapatkan dari teman, melainkan juga dari orang tua, dan keluarga. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki penyesuaian diri yang tinggi pula (Saputro & Sugiarti, 2021). Hasil tabulasi silang variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri mayoritas mahasiswa baru memiliki dukungan sosial dan penyesuaian diri yang tinggi. Mahasiswa baru dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dan menghadapi situasi yang menekan.

Pengaruh Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri

Hasil uji regresi berganda penelitian ini menunjukkan variabel kematangan emosi berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Tercapainya kematangan emosi dapat membantu mahasiswa baru melakukan kontrol diri yang baik, sehingga membuat mahasiswa baru lebih mampu beradaptasi dan bereaksi sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi (Tarigan & Afdal, 2022). Kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa baru menjadikan mereka mampu berorientasi pada lingkungan, meredam emosi mereka, dan mengendalikan emosi dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapi, dapat menerima kritik dan saran dari orang lain, dapat bertanggung jawab, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru untuk mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan (Laia & Daeli, 2022).

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas mahasiswa baru memiliki kematangan emosi yang sedang dengan total 147 mahasiswa. Kematangan emosi merupakan kondisi dimana individu menjadi lebih baik dan mampu mengontrol dan mengarahkan

emosinya sehingga mereka dapat diterima oleh diri mereka sendiri dan orang lain. Berdasarkan hasil tabulasi silang terdapat 104 mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi dan penyesuaian diri yang tinggi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik mampu menerima situasi, baik diri sendiri maupun orang lain, tidak impulsif, dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi mereka dengan baik, bersabar, dan memiliki tanggung jawab yang baik.

Pengaruh Dukungan Sosial, dan Kematangan Emosi, terhadap Penyesuaian Diri

Temuan uji regresi berganda dalam penelitian ini menunjukkan dukungan sosial dan kematangan emosi secara bersama-sama berpengaruh pada penyesuaian diri mahasiswa baru. Temuan ini diketahui bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Hal ini diperkuat oleh teori (Schneiders, 1964) bahwa salah dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yakni dukungan sosial dan kematangan emosi. Teori ini menyatakan bahwa dukungan sosial dan kematangan emosi secara bersamaan berkontribusi mempengaruhi penyesuaian diri dalam diri individu.

Berdasarkan uji koefisien determinasi dalam variabel dukungan sosial dan kematangan emosi, terdapat indikasi bahwa kedua variabel memberikan kontribusi pada penyesuaian diri. Nilai koefisien determinasi atau R-Square menunjukkan nilai 0,346, yang berarti kontribusi dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 34,6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, didapati hasil variabel dukungan sosial dan kematangan emosi dapat dijadikan prediktor penyesuaian diri individu. Temuan ini didukung dengan adanya penelitian (Maimunah, 2020) diketahui bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri, dan Shafira (2015), hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri (Laia & Daeli, 2022).

5. KESIMPULAN

Masa perkuliahan merupakan transisi penting bagi mahasiswa baru, dimana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan akademik yang lebih tinggi, dan pergaulan yang berbeda. Penyesuaian diri yang baik sangat penting bagi mahasiswa baru untuk mencapai kesuksesan dalam studi dan kehidupan di perguruan tinggi. Dukungan sosial dan kematangan emosi memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa baru

beradaptasi diri. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan staf di perguruan tinggi dapat memberikan rasa aman, nyaman, dan motivasi bagi mahasiswa baru. Kematangan emosi memungkinkan mahasiswa baru untuk mengelola stres, menghadapi tantangan, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

6. SARAN

Diharapkan mahasiswa baru memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, atau bahkan meningkatkan penyesuaian diri guna mempermudah individu selama masa studi. Penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan meningkatkan dukungan sosial, dan kematangan emosi. Individu dengan lingkungan sosial yang penuh dukungan emosional, instrumental maupun informasi yang baik ketika mereka membutuhkan, menunjukkan tingkatan stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa hidup. Dan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan teknik sampling proportional sampling guna dalam menentukan jumlah subjek seimbang dengan banyaknya populasi pada setiap fakultas.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186–2194.
- Fitri, R., & Rinaldi. (2020). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Anterior Jurnal*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.33084/Anterior.V13i1.291>
- Jaharudin, Ulfa, Prabawati, Santoso, Anwar, & Sahidi. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Dengan Hasil Belajar Melalui Motivasi Belajar Biologi Siswa Sma Immim Putra Makassar. *Biolearning Journal*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.36232/Jurnalbiolearning.V10i1.3697>
- Kaloeti, D. V. S., & Hartati, S. (2021). Subjective Well-Being Dan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia. *Jurnal Ecopsy*, 4(3), 138. <https://doi.org/10.20527/Ecopsy.V4i3.4293>
- Katkovsky, & Gorlow. (1976). *The Psychology Of Adjustment: Current Concepts And Applications*.
- Kristina, A. Y., Eva, N., & Bisri, M. (2019). 485351-Pengaruh-Kematangan-Emosi-Terhadap-Penye-283f5b4b. *Jurnal Sains Psikologi*, (3), 187–192.
- Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan Kematangan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(2), 12–24. <https://doi.org/10.57094/Jubikon.V2i2.378>
- Lestari, Nasution, Hartati, R. (2022). Coping Strategy Dengan Parenting Stress Pada Polwan Yang Memiliki Balita. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 11–19. <https://doi.org/10.36341/Psi.V6i1.2554>
- Linggi, G. G. A., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–232. <https://doi.org/10.35760/Psi.2021.V14i2.5049>
- Mahendika, Sijabat, G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Sma Di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/Jpkws.V1i02.261>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V8i2.4911>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama Dan Tahun Kedua (Determinants Of Adjustment For New Students Emerging Adulthood First Year And Year Two). *Mind Set*, 8(2), 67–77.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Agustus, 7(3), 217–222.
- 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.
<https://doi.org/10.26623/Philanthropy.V5i1.3270>
- Sarafino, & Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York: Holt, Rinehart And Winston.
- Tarigan, & Afdal. (2022). Kematangan Emosi, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pasangan Muda Pada Awal Pernikahan. *Kopasta: Journal Of The Counseling*.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2017). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79.
<https://doi.org/10.26740/Jptt.V3n2.P79-92>