

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA SUMATERA DI UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH

Asmalia Alnadi¹ dan Citra Ayu Kumala Sari²

^{1,2}Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung

E-mail: asmaliaalnadi26@gmail.com, citraayukumalasari@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai permasalahan dalam proses menempuh pendidikannya. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa rantau ini karena terdapat masalah dalam penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan adalah mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa di Sumatera UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Jenis penelitian ini kuantitatif kausal komparatif dengan analisis regresi. Sampel yang digunakan sebanyak 162 responden dengan menggunakan random sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial dan skala penyesuaian diri, serta untuk uji hipotesis menggunakan regresi sederhana. Diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,969 dan nilai R^2 sebesar 0,558 sama dengan 55,8%. Sehingga hasil penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa di Sumatera UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Artinya jika dukungan sosial yang didapatkan tinggi, maka penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera juga akan tinggi.

Kata Kunci: *UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial*

THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT TOWARDS SELF-ADJUSTMENT AMONG SUMATERANS STUDENTS IN UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH

Abstract

Wander students face various problems in the process of taking their education. The problems faced by overseas students are because there are problems in adjustment. This study aims to determine the effect of social support on self-adjustment in Sumatera students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah. This type of research is quantitative causal comparative with regression analysis. The sample used was 162 respondents using random sampling. The data collection method in this study used a social support scale and a self-adjustment scale, and to test the hypothesis using simple regression. The results obtained a significance value of $0.000 < 0.05$. With a regression coefficient value of 0.969 and an R^2 value of 0.558, it is equal to 55.8%. The results of this study state that social support plays a significant role in adjustment to Sumatera students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah. This means that if the social support obtained is high, then the adjustment of Sumatera students will also be high.

Keywords: *Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University, Adjustment, Social Support*

Pendahuluan

Menurut data dari Kementerian Riset dan Teknologi Republik Indonesia dari total 8.043.480 mahasiswa yang menyebar diseluruh Indonesia dan pulau Jawa meduduki urutan pertama mahasiswa terbanyak (Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Indonesia, 2018). Mahasiswa rantau adalah pelajar yang menuntut ilmu di perguruan tinggi diluar dari daerah asalnya (Lingga &

Tuapattinaja, 2012). Terdapat perbedaan yang ditemukan saat individu pindahan dari tempat tinggal ke daerah lain seperti bahasa, kultur budaya, kondisi tempat tinggal serta perubahan lingkungan (Marta, 2014). Santrock (2012) menyatakan mahasiswa yang mengalami masa peralihan dari masa sekolah menengah atas menuju masa perguruan tinggi akan melibatkan banyak struktur besar dan interpersonal seperti berinteraksi dengan teman baru dan meningkatkan asesmennya. Karena menjadi mahasiswa secara tidak langsung harus bisa beradaptasi. Saat pertama kuliah, mahasiswa akan merasakan perubahan dari hidupnya yang akan mengakibatkan tingkat stres yang tinggi (Conley, Travers, & Bryant, 2013). Thurber dan Walto (2012) juga berpendapat bahwa mahasiswa rantau baru akan merasakan *homesick*, yakni adanya rasa tidak nyaman ketika harus meninggalkan rumah. Menurut Heiman dan Kariv (2005) mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, dan manajemen waktu.

Fenomena mahasiswa perantau pada dasarnya bertujuan untuk memperoleh kesuksesan lebih baik sesuai dengan bidang yang diharapkan. Fenomena dianggap sebagai suatu usaha untuk membuktikan kualitas dari diri individu dan dapat bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Santrock, 2002). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprianti (2012) didalam penelitiannya memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau di tahun pertama Universitas Indonesia memiliki dukungan sosial yang bagus maka dari itu tingkat kesejahteraan psikologisnya akan tinggi pula, penelitian ini dilakukan pada 131 mahasiswa rantau. Halim dan Dariyono (2016) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau merasakan kesepian. Maka dari itu peran dan dukungan dari orang lain dalam penyesuaian diri ini sangat diperlukan, dukungan ini biasa disebut dukungan sosial, Schneiders (1964). Sesuai dengan Sarafino (2008) mengatakan dukungan sosial mengacu kepada rasa nyaman, perhatian, harga diri, atau berupa bantuan kepada orang lain atau kelompok kepada individu tersebut. Aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan (Sarafino, 2008). Menurut Rien (2010) seperti keintiman, harga diri, keterampilan sosial. Seperti yang dikemukakan oleh King (2012) bahwa dukungan sosial merupakan informasi yang berasal luar individu tersebut yang memperlihatkan bahwa orang lain menunjukkan rasa cinta dan diperhatikan, menghargai, dihormati, dan ikut sertakan dalam segala komunikasi dan kewajiban berhubungan dan bersifat berbalas. Selain itu Santrock (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah memperoleh informasi atau kritik, komentar dan sebagainya dari orang lain yang dianggap sangat penting dalam hidup individu nya yang saling bergantung satu sama lain. Ada juga menurut Baron dan Byrne (2003) yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan jasmani dan psikologis yang diperoleh individu dari teman, keluarga dan orang sekitarnya.

Hasil penelitian Rufaida dan Kustanti (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial teman sebaya rendah akan menyebabkan penyesuaian diri nya juga akan rendah. Pada umumnya penyesuaian diri akan mengkaitkan seseorang dengan keadaan lingkungan sekitarnya, penyesuaian diri berkaitan dengan tingkah laku dan mental sehingga membuat individu akan berupaya menangani semua kebutuhannya mulai dari tekanan, frustrasi, dan permasalahan batin serta menyeimbangkan tuntutan yang diberikan kepada individu oleh dunia yang menjadi tempat tinggalnya. Dalam penelitian yang dilakukan Saniskoro dan Akmal (2017), menguraikan hasil penelitiannya bahwa penyesuaian diri berpengaruh dalam proses menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang menunjukkan bahwa pelajar akan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan maka secara tidak langsung akan menurunkan stres akademik yang dialami pelajar. Pada umumnya penyesuaian diri akan mengkaitkan

seseorang dengan keadaan lingkungan sekitarnya, penyesuaian diri berkaitan dengan tingkah laku dan mental sehingga membuat individu akan berupaya menangani semua kebutuhannya mulai dari tekanan, frustrasi, dan permasalahan batin serta menyeimbangkan tuntutan yang diberikan kepada individu oleh dunia yang menjadi tempat tinggalnya (Yustinus, 2006).

Menurut studi kasus yang dilakukan oleh mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah diperoleh kesimpulan terdapat permasalahan yang dihadapi mahasiswa rantau di dalam proses penyesuaian diri mereka. Karena mereka merasakan perbedaan dari tempat tinggal mereka sebelumnya. Harus tinggal di lingkungan baru yang sebelumnya tidak pernah didatangi. Bertemu dengan teman yang baru dengan karakter mereka yang beragam dan belum saling mengenal. Belum lagi dengan tuntutan mereka yaitu harus mereka jalani yaitu menempuh pendidikan sebagai tujuan utama mereka. Dengan adanya dukungan yang mereka dapatkan dari teman dan orang disekitar membuat mahasiswa perantau ini merasakan rasa nyaman dan mulai bisa berbaur dengan lingkungan baru mereka, sehingga dukungan ini memiliki pengaruh yang sangat besar dalam penyesuaian diri mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau disini membutuhkan rasa diterima oleh orang baru ditempat tinggalnya. Dukungan yang sangat berpengaruh disini dukungan dari teman mereka karena selama mahasiswa ini merantau kehidupan mereka selama merantau dihabiskan bersama teman.

Kebanyakan para remaja masih tinggal bersama dengan orang tuanya, pada saat merantau sosok orang tua sangat berpengaruh untuk membantu remaja memahami lingkungan sosialnya, serta memahami tanggung jawab yang diberikan kepada mereka dan dapat menyesuaikan diri (Maharani & Andayani, 2003). Penyesuaian diri menurut Enung (2008) adalah bagian dari suatu sistem alamiah dan fleksibel yang berguna untuk merubah perilaku individu tersebut, agar nantinya terbentuk suatu hubungan yang sama dengan keadaan lingkungan. Adapun aspek dari penyesuaian diri adalah penyesuaian diri pribadi dan penyesuaian diri umum (Enung, 2008). Menurut Schneider (1964) faktor yang memengaruhi penyesuaian diri yakni keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, suasana lingkungan sekitar, kondisi psikologis, derajat keimanan dan budaya. Adapun pendapat yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan bagian dari proses seseorang dalam bergaul dengan lingkungannya atau sebaliknya dengan merubah keadaan lingkungan menjadi sesuai dengan yang diharapkan individu tersebut (Walgito, 2003). Sedangkan Schneiders (1964) menjelaskan penyesuaian diri sebagai proses di dalamnya terdapat tanggapan mental dan perilaku yang diperjuangkan oleh individu bisa berhasil untuk memenuhi kebutuhannya, permasalahan, stres dan keseimbangan antara individu dengan lingkungan yang berbeda. Sehingga berdasarkan pemaparan di atas mengatakan bahwa budaya mempengaruhi penyesuaian diri individu hal ini disebabkan karena individu tersebut baru mengenal budaya tersebut sehingga merasa asing bahkan tidak nyaman. Ada juga faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti keadaan fisik, keadaan psikologis, perkembangan dan kematangan dan dukungan sosial. Tetapi pada penelitian ini peneliti memilih variabel dukungan sosial yang mempengaruhi penyesuaian diri karena variabel tersebut akan mengulas seberapa berpengaruh orang di lingkungannya.

Penelitian oleh Khoirah (2016) mengatakannya adanya pengaruh antara pengungkapan diri dan penyesuaian diri mahasiswa. Selain itu penelitian lain dilakukan Lestari (2016) dimana di dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara pengungkapan diri dan penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang dimaksud ialah sikap baik hati kepada orang lain, ikut serta dan bisa melakukan tugas sebagaimana harusnya (Gunarsa, 2008). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Trianni (2013) yang menunjukkan adanya hubungan dari dukungan keluarga dengan kepatuhan berobat pada

penderita hipertensi di Puskesmas Ngaliyan Semarang. Selanjutnya penelitian oleh Aristya dan Rahayu (2018), hasil dalam penelitiannya bahwa mempunyai hubungan yang penting dari dukungan sosial dan penyesuaian diri di kalangan SMA.

Dari pemaparan diatas, peneliti tidak menemukan penelitian yang membahas tentang dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera. Selain itu, penelitian mengenai penyesuaian diri juga tidak ditemukan subjek mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai subjek atau responden dalam penelitian. Perbedaan dari penelitian ini dengan yang subjek yang diteliti dan tempat yang diteliti. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian yang bermaksud untuk melihat adakah pengaruh dari dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Sedangkan untuk hipotesis peneliti mengambil adanya pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Dalam penelitian ini diharapkan akan mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah.

Metode

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang dipakai adalah kasual komperatife, dengan analisis regresi. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah sebanyak 300 mahasiswa yang bersumber dari data yang dimiliki ketua forum mahasiswa Sumatera UIN Sayyid AliRahmatullah. Teknik sampling yang dipakai peneliti dalam penelitian adalah *random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 162 mahasiswa dari Sumatera, yang ada di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dan mahasiswa yang berasal dari Sumatera yang menempuh pendidikan di UIN Sayyid Ali Rahmatulah. Pengambilan data ini memakai skala psikologi yang dikembangkan peneliti dan selanjutnya akan diuji kualitas psikometri baik dengan menggunakan validitas ataupun reliabilitas.

Penelitian ini memakai dua buah skala yang terdiri dari skala dukungan sosial yang terdiri dari 22 aitem atau soal yang merujuk pada teori Sarafino (2006), sedangkan skala penyesuaian diri yang terdiri dari 30 aitem atau soal yang merujuk pada teori Enung (2008). Dengan tahap awal menentukan teori yang sesuai, dilanjutkan dengan dimensi dan pembuatan indikator tiap dimensi. Selanjutnya dengan membuat kuesioner. Skala pengukuran yang digunakan yang digunakan keduanya menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju), SS (sangat setuju). Sedangkan untuk uji validasi isi dinilai oleh tujuh *expert judgement*. Adapun kriteria *expert judgement* yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah yang menguasai bidang psikologi dan faham atau menguasai akan penelitian kuantitatif. Setelah itu, hasil penilaian tersebut diolah dengan menggunakan Aiken's V dengan indeks $V = 0.75$. Didalam aitem-aitem dukungan sosial memiliki nilai Aken's V yang bergerak dari nilai 0,75 hingga 0,86. Sedangkan didalam aitem-aitem pada skala penyesuaian diri memiliki nilai Aiken's V yang bergerak dari nilai 0,75 hingga 0,93.

Uji coba aitem ini dilakukan pada 41 subjek yang berbeda dari sampel yang nantinya akan digunakan. Setelah itu dilakukan uji seleksi aitem dengan mengkorelasikan skor total dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil dari uji reliabilitas pada skala dukungan sosial terdapat sebanyak 22 aitem atau soal yang valid atau sah dan di skala penyesuaian diri terdapat

sebanyak 30 aitem yang valid atau sah. Batasan dari penelitian ini menggunakan $r_{ix} \geq 0,30$. Berdasarkan yang dikemukakan oleh Azwar (1994) Jika terkandung aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi mirip atau lebih berasal dari 0,30 dan jumlahnya telah melebihi kuantitas aitem yang direncanakan pada mulanya untuk dijadikan skala, maka peneliti dapat memilih aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi tinggi. Maka berdasarkan pernyataan tersebut beroleh 22 aitem dengan kisaran aitem sah (0,30-0,706) pada skala dukungan sosial dan 30 aitem dengan kisaran aitem sah (0,30-0,701) pada skala penyesuaian diri. Sementara itu, uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,883 dari skala dukungan sosial dan 0,909 dari skala penyesuaian diri.

Analisis data statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini yakni teknik analisis regresi sederhana. Uji asumsi klasik menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji heteroskedastisitas. Sementara itu, untuk uji hipotesis menggunakan perhitungan statistik dengan menggunakan bantuan *SPSS v.23 for windows*.

Hasil

Gambar demografis partisipan di dalam penelitian ini dikategorikan berdasarkan dari jenis kelamin. Seperti yang tertera pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Kategorian partisipandari jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	42	26%
2.	Perempuan	120	74%

Pada tabel diatas menunjukkan bawah terdapat 42 responden laki-laki dengan presentase sebesar 26% dan 120 responden dengan presentase sebesar 74%. Berdasarkan data hipotetik dan data empiris dari 162 partisipan peneliti membuat gambaran statistik, berdasarkan dari variabel dukungan sosial dan variabel penyesuaian diri. Seperti ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hipotetik dan data empiris

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empiris			
		Skor				Skor			
		Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
Dukungan Sosial	162	33	22	88	5,5	70	34	88	8
Penyesuaian Diri	162	75	30	120	15	94	51	120	11

Untuk melihat perbedaan dari masing-masing skor variabel, maka peneliti melakukan analisis kategori yang telah ditetapkan. Hasil analisis ini untuk melihat dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera (N=162) seperti yang tertera pada tabel 3 dan tabel 4.

Tabel 3. kategorisasi Dukungan Sosial

Data Hipotetik		
Kategori	F	%
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	1	0,6%
Tinggi	0	0%
Sangat Tinggi	161	99,4%

Berdasarkan pada tabel kategorisasi diatas, terdapat 1 mahasiswa atau 0,6% yang memiliki dukungan sosial sedang, 161 mahasiswa atau sekitar 99,4% yang memiliki dukungan sosial sangat tinggi. Lebih lanjut, peneliti juga mengelompokkan subjek pada lima kategori tingkatan pada penyesuaian diri. Seperti yang ditunjukkan terhadap tabel 4 berikut.

Tabel 4. Kategori Penyesuaian Diri

Data Hipotetik		
Kategorisasi	F	%
Sangat Rendah	1	0,6
Rendah	0	0%
Sedang	18	11%
Tinggi	97	60%
Sangat Tinggi	46	28%

Berdasarkan pada tabel katategori diatas dapat dilihat, terdapat 1 mahasiswa atau sekitar 0,6% memiliki penyesuaian diri sangat rendah, 18 mahasiswa atau sekitar 11% yang memiliki penyesuaian diri sedang, dan 97 mahasiswa atau sekitar 60% yang memiliki penyesuaian diri tinggi, dan memiliki 46 mahasiswa atau sekitar 28% yang memiliki penyesuaian diri sangat tinggi. Lebih lanjut peneliti melakukan uji normalitas, sebagaimana ditampilkan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
Kolmogorov-Smirnov	,052

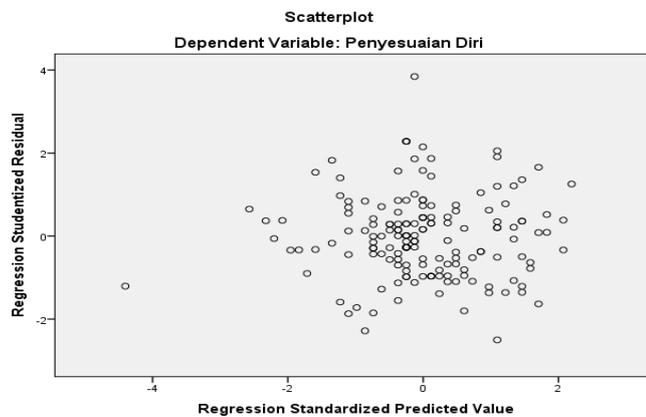
Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* yang memiliki standar koefisien senilai $p > 0,05$. Didapatkan nilai signifikansi residual regresi sebesar 0,052 ($p > 0,05$). Sehingga berdasarkan data berikut mampu disimpulkan bahwa asumsi normalitas dari variabel dukungan sosial

dan variabel penyesuaian diri terpenuhi dan berarti bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Untuk lebih lanjut, peneliti melakukan uji normalitas, seperti yang di ditampilkan di tabel 6.

Tabel 6. Uji Linieritas

ANOVA Table					
	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from Linearity	1519,152	36	42,199	,807	,769

Dari hasil uji linieritas menunjukkan baik dari dukungan sosial atau penyesuaian diri diperoleh *Deviation from Linearity* sebesar 0,769 ($p > 0,05$). Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan linier dari dukungan sosial dan penyesuaian diri. Untuk melihat bagaimanaterjadinya heteroskedestisitas bisa dilihat pada gambar *scatterplot* berikut ini.



Gambar 1. Gambar Scatterplot

Pada gambar *scatteplot* diatas menunjukkan bahwa titi-titik tersebut berpencar secara acak serta menyebarmulai dari atas maupun bawah dari angka 0 dan sumbu Y. Maka dari itu dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas di model regresi. Untuk lebih lanjut peneliti melakukan uji hipotesis regresi sederhana untuk melihat adakah pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. seperti yang di ditampilkan pada tabel 7 dibawah ini.

Tabel 7. Uji Hipotesis

	Unstandardized Coefficients (B)	Standardized Coefficients	t	Sig
(Constant)	26,034		5,421	,000
Dukungan sosial	,969	,747	14,224	,000

Diperoleh hasil konstanta variabel dukungan sosial 26,034 sedangkan berdasarkan koefisien regresi variabel penyesuaian diri 0,969. Berdasarkan data tersebut di dapatkan persamaan regresi sederhana $Y = 26,034 \beta + 0,969 X$. Berdasarkan analisis regresi diketahui nilai Sig. 0.000 yang ditandai dengan $p < 0,05$, jadi hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali RahmatullahTulungagung. Berikutnya kita dapat melihat hasil dari uji koefisien determinasi di tabel 8 dibawah ini.

Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b		
Model	R	R Square
1	,747	,558

Berdasarkan dari data tabel diatas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan $R = 0,747$ dan $R^2 = 0,558$. Artinya dukungan sosial berperan terhadap penyesuaian diri sebesar 55,8% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Jadi dari analisis yang dilakukan bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dan berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui tabel 4. Kategori Penyesuaian Diri pada kolom hipotetik, diketahui bahwa jumlah subjek pada penelitian ini terdiri dari 162 orang. Dari keseluruhan subjek penelitian ini terdapat 28% atau sejumlah 46 mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri “sangat tinggi”, selain itu terdapat 60% atau sejumlah 97 mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri “tinggi”, terdapat 11% atau sejumlah 18 mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri “sedang”, kemudian terdapat 0% atau tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri “rendah”, dan yang terakhir terdapat 0,6% atau sejumlah 1 mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri “sangat rendah”.

Berdasarkan pada deskripsi data dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek penelitian ini memiliki penyesuaian diri ada pada golongantinggi. Maka dari itu secara umum, mahasiswa memiliki penyesuaian diri diatas rata-rata. Artinya satu individu dengan lainnya merasakan pengalamansama, mengakibatkan adanya perubahan dalam pendirian, kemampuan dan nilai individu, termasuk dalam penyesuaian dirinya. Oleh kerennai penyesuaian diri membuat individu akan merubah dirinya sesuai dengan kondisi lingkungannya, tetapi individu juga dapat merubah lingkungan nya sesuai keadaan atau keinginan diri individu tersebut (Gerungan, 2004). Selama perjalanan pendewasaan untuk meraih kesuksesan, mahasiswa rantau mengalamibanyaknya perubahansertaselisihdalam sudut pandang kehidupanyang memperlihatkan penyesuaian dirinya (Chandra, 2004).

Dari penelitian ini diperoleh hasil perhitungan $R = 0,747$ dan $R^2 = 0,558$, artinya dukungan sosial berperan terhadap penyesuaian diri sebesar 55,8%. Hal ini dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari dan Ahyani (2012) dalam penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hal sesuai dengan penelitian Tricahyani dan Wideasavitri (2016) menjelaskan bahwa terdapat peningkatan berasal dari nilai dukungan sosial mengakibatkan peningkatan pula pada nilai penyesuaian diri. Kondisi ini cukup ideal karena terdapat 99,4% mahasiswa yang menunjukkan pada kategori sangat tinggi. Kelompok mahasiswa rantau ini bisa memberikan contoh kepada yang lainnya agar dapat memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Seperti menurut Walgito (1994) penilaian positif seseorang terhadap kondisi fisik seseorang berpengaruh dalam proses perkembangan sikap penerimaan diri kearah yang positif. Sedangkan terdapat 0,6 % yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah. Banyak individu yang memiliki rasatidak nyaman dengan suasana lingkungan baru dikarena ketidak mampuan individu dalam menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga atau lingkungan sekolah (Hidayat & Handayani, 2018).

Hal ini didukung oleh Kusrini dan Prihartani (2014) keuntungan dari dukungan sosial dari orang terpercaya akan menimbulkan rasa dirinya dilihat oleh orang lain, dihormati, memperoleh kasih

sayang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2015) memperlihatkan adanya kaitan antara penyesuaian diri dan kemandirian. ketika individu bisa menyesuaikan diri di lingkungan baru nanti akan berdampak pada kecakapan dalam berkomunikasi yang bagus, bisa hidup walaupun jauh dari orang tua, memperoleh pertemanan yang sehat, mudah berbaur dengan orang sekitar. Dari penelitian yang dilaksanakan Wijaya (2015) memperlihatkan bahwa penyesuaian diri yang dirasakan oleh mahasiswa rantau sangat tidak gampang. Hal ini juga terlihat didalam penelitian ini mahasiswa Sumatera yang sudah cukup lama menempuh pendidikan di UIN Sayyid ali rahmatullah mulai mudah menyesuaikan diri dengan keadaan disekitar mereka.

Berdasarkan dari penelitian 162 subjek terdapat 1 mahasiswa atau 0,6% yang memiliki dukungan sosial sedang, 161 mahasiswa atau sekitar 99,4% yang memiliki dukungan sosial sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan kalau sebagian besar subjek memiliki dukungan sosial sangat tinggi, yang ditandai dapat tinggal dilingkungan baru, dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, dapat menyelesaikan pendidikannya, sehingga pentingnya menumbuhkan kesadaran dalam diri individu tersebut agar bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi ini belum dikatakan ideal karena masiha ada 0,6 yang memiliki dukungan sosial nya sedang. Karena ketika individu mengalami stres yang rendah bukan berarti individu tersebut memperoleh dukungan sosial yang tinggi, tetapi hal tersebut dapat membantu mengurangi stres dengan lebih baik dibandingkan dengan individu yang dukungan sosial nya rendah (Adawiyah, 2013).

Penelitian yang dilakukan Lee dan Ybarra (2017) menjelaskan pandangan yang berbeda mengenai dukungan sosial, dimana individu akan mendapatkan dukungan sosial tergantung individu akan melakukannya dengan siapa. Seperti penelitian yang dilakukan Sharma (2012) bahwa mahasiswa di tahun awal akan memperoleh masalah emosional setelah ia memasuki perguruan tinggi, ini disebabkan banyaknya tekanan yang tidak terduga, yang membuat mahasiswa pada tahun pertama emosionalnya akan turun, seperti kecemasannya terhadap lingkungan baru. Penelitian ini mendukung pernyataan Rahmat (2005) mengatakan hidup bermasyarakat berpengaruh kepada bentuk dari penyesuaian diri seseorang tersebut, penyesuaian sosial berlaku ketika seseorang dapat hidup dan menyesuaikan diri bersama orang disekitar lingkungannya.

Berikut ini merupakan bukti kalau penyesuaian diri berhubungan dengan dukungan sosial. Friedlander, dkk (2007) memaparkan walaupun menaikkan dukungan sosial yang diperoleh dari teman tetapi dari keluarga tidak, bisa memperkirakan penyesuaian diri di individu tersebut. Seperti dalam penelitian ini masih terdapat 0,6% atau 1 partisipan yang memiliki penyesuaian diri sangat redah. Sedangkan R^2 senilai 0,558 atau sebesar 55,8% dukungan sosial berperan dalam penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Yang terlihat juga pada gambar *Scatterplot* bahwa titik titinya menyebar mulai dari bagian atas ataupun bawah.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis memperlihatkan bahwa adanya dukungan sosial berperan signifikan dan positif terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Dengan didapatkan nilai Sig. 0,000 atau $p < 0,05$ dengan nilai konstanta β 26,034 dan koefisien regresi penyesuaian diri 0,969. Hal ini dikuatkan dengan penelitian Tazakhrofatin (2018), didalam penelitiannya memperoleh hasil hipotesis hal ini ditunjukkan adanya penyesuaian santri yang dipengaruhi oleh dukungan sosial dan orientasi masa depan. Berdasarkan dari teori yang diungkapkan oleh (Wills, 2005) yang mengartikan penyesuaian diri ketika individu dapat hidup dan bergaul dengan lingkungannya secara wajar, sehingga didalam diri individu merasa puas kepada dirinya dan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang hanya terapat 0,6% atau setara dengan 1

partisipan yang memiliki penyesuaian diri nya sangat rendah, yang artinya sisanya dapat beradaptasi dengan lingkungannya berjalannya waktu.

Dengan nilai sumbangan dukungan sosial kepada penyesuaian diri senilai 55,8%, padahal sisanya penyesuaian diri dipengaruhi oleh segi lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Secara teoritis banyak faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti kondisi fisik (keterunan, kesehatan, dan kondisi mental), perkembangan dan kematangan (IQ, moral, sosial dan emosi), situasi psikologis (pengalaman, pembiasaan, frustasi dan perselisihan), situasi lingkungan seperti (lingkungan rumah, sekolah, keluarga dan masyarakat), dan segi budaya termasuk agama. Agama dapat menjadi energi positif untuk pribadi yang sehat fisik dan sehat secara mental (Utami, 2012). Selain dukungan sosial ada faktor lain yang mempengaruhi tercapainya penyesuaian diri mahasiswa, salah satunya strategi *coping*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lazarus, Folkman, Cohen tentang *coping* yang merupakan cara yang dibutuhkan individu untuk mencoba mengatur waktu dari tanggung jawab yang dimiliki (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan berasal dari lingkungan) bersama segala cara yang mereka pakai di dalam menghadapi situasi *stress* (Smet, 1994).

Kesimpulan

Penelitian ini menguji apakah ada pengaruh dari dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Hasilnya memperlihatkan adanya dukungan sosial berpengaruh kepada penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Mahasiswa Sumatera yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka akan memiliki penyesuaian diri yang tinggi pula, dan begitu sebaliknya.

Saran

Hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa adanya pengaruh yang positif dari dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa rantau, agar bisa memperoleh penyesuaian diri yang tinggi maka mahasiswa rantau harus memiliki dukungan sosial yang baik. Dengan demikian, perlu dilakukan adalah dengan menumbuhkan kesadaran untuk meningkatkan dukungan sosial agar penyesuaian diri pada mahasiswa rantau juga meningkat

Daftar Pustaka

- Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecerdasan Burnout. *Jurnal Psikologi*. 2(2), 99-207.
- Aprianti, A. (2012). *Hubungan antara Perceived Social Support dan Psychological Well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia*. (Unpublished Undergraduate's Thesis), Universitas Indonesia. Depok, Indonesia.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta*. *Ikraith-Humaniora*, 2(2).
- Azwar, S. (1994). Seleksi aitem dalam penyusunan skala psikologi. *Buletin Psikologi*. 2(2), 26-33.
- Baron, R. & Byrne. (2003). *Psikologi Sosial Edisi Keepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Chandra, P. E. (2004). *Trik Bisnis menuju sukses*. Yogyakarta: Grafika Indah.
- Conley, C.S., Travers, L. V., & Bryant, F.B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial in wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75-86.
- Enung, F. (2008). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Friedlander, L. J., Reid, G.J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social Support, Self-esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-year Undergraduates. *Journal of College Student Development*. 48(3), 259-274.
- Gunarsa, D. Y. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gerungan, A. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung: Rafika Aditama.
- Halim, C.F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-being dengan Loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*. 4(2), 170-181. <http://doi.org/10.24854/jp.v4.344>
- Handayani, P., G., & Yuca., V. (2019). Kontribusi *Culture Shock* terhadap *Self Adjustment* mahasiswa kelas Internasional Universitas Negeri Padang. Universitas Padang. *Jurnal Neo Konseling*. DOI:10.24036/00190kons2019
<http://neon.ppi.unp.ac.id/index.php/neo>
- Hidayat, H., & Handayani, P. G. (2018). Self Regulated Learning (Study for Students Regular and Training). *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. 3(2), 50-59.
<http://doi.org/10.30870/jpbk.v3il.3196>
- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*. 3(1), 72-89.
- Khoyroh, I. (2016). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Uin Maulana Ibrahim Malang yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) tematik Posdaya berbasis Masjid. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.

- Kementrian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. (2018) Laporan Tahunan. Diakses dari <https://www.brin.go.id/epustaka/laporan-tahunan-kemenristekdikti-2018/>
- King, A. L. (2012). *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1).
- Kusrini & Parihartani (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 5(2), (131-140).
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(5), 75-85.
- Latuheru, M.E. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada siswa yang Tinggal dikost. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Skripsi Psikologi*.
- Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran Virtue mahasiswa perantau. *Predicara*. 1(2), 60-68.
- Lee, D. S., & Ybarra, O. (2017). Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goals-Pursuit. *Personality and social Psychology Bulletin*, Journal of SAGE Publication. (43), 2. 453-464. DOI:10.1177/01461672166888 <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167217730371>
- Maharani, P. O., & Andayani, B. (2003). Hubungan antara Dukungan Sosial Ayah dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi*. 1, 23-35.
- Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau dikalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*. 2(1), 1-7).
- Rahmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Riena. (2010). Hubungan antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial dengan Kecemas pada Mahasiswa skripsi. *Journal of Personality and Social psycologi*, 3(1).
- Rufaida, H., & Kustanti, E., R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7(3).
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peran Penyesuaian Diri di perguruan tinggi terhadap Stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 4(1), 96. <http://doi.org/10.24854.jpul2017-82>
- Santrock, J. W. (2006). *Adolescence (Perkembangan Remaja) Terjemahan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 Jilid 2. Jakarta: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. (2002). *A topical approach to life-span development*. Boston: McGraw-Hill.

- Sarafino, E., P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College Of New Jersey.
- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Brosh Publishing Company.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sharman, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year Collage Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. 10(2), 32-37.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Tazakhrofatin, D. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial dan Orientasi masa depan terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo*. 6(4), 468-473.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesicknees and Adjustment in University Students. *Journal of American Colloge Health*. 60(5), 1-5.
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara Dukunga Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(3).
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66. <http://doi.org/10.22146/jpsi.6966>.
- Walgito, B. (2003). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Walgito, B. (1994). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wijaya, O. B. (2015). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kemandirian pada mahasiswa yang merantau fakultas Teknik Industri Universitas Bima Darma Angkasa 2014/2015 Palembang. *Jurnal Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*. 1-14.
- Wills, S., & Sofyan. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV. Alfabeta.