

PENDAHULUAN

Terdapat banyak sekali universitas atau perguruan tinggi di Negara Indonesia, mulai dari universitas negeri sampai universitas swasta, dari universitas berkualitas tinggi sampai yang berkualitas rendah. Universitas di Indonesia hampir bisa kita temui pada setiap provinsinya. Salah satu universitas yang terdapat di Indonesia adalah universitas milik organisasi Muhammadiyah yang berada di Surakarta, yang sering disebut secara singkat menjadi UMS. Perguruan tinggi Muhammadiyah ini sudah dikenal memiliki mutu pendidikan yang tidak kalah dengan universitas negeri, maka wajar saja jika UMS menjadi salah satu tujuan calon mahasiswa dari berbagai penjuru Indonesia untuk menempuh pendidikan. Tidak hanya menarik mahasiswa-mahasiswa lokal dari Surakarta dan sekitarnya, tapi juga menarik minat mahasiswa-mahasiswa dari provinsi-provinsi lain di Indonesia seperti dari Pulau Sumatera, Sulawesi, dan Kalimantan.

Arti mahasiswa dalam KBBI adalah individu yang menuntut ilmu atau belajar di universitas baik negeri maupun swasta. Di universitas terdapat banyak mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa lokal dan juga mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau ialah mahasiswa yang meninggalkan kampung halamannya dengan tujuan menuntut ilmu di daerah lain demi kualitas pendidikan yang lebih baik. Pada intinya mahasiswa yang menuntut ilmu di daerah rantau ingin meraih kesuksesan ketika ia sudah lulus dan kembali ke kampung halamannya lagi.

Penyesuaian diri atau adaptasi dengan lingkungan sekitar adalah kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap makhluk hidup agar bisa bertahan. Bahkan dalam ungkapan kasarnya dikatakan bahwa siapapun makhluk hidup yang tidak bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri ia akan mati sebab tidak bisa bertahan. Sebuah pepatah atau peribahasa Indonesia memiliki bunyi 'dimana bumi dipijak disitu langit dijunjung', suatu pesan moral yang amat bijak bahwa manusia memang seyogyanya melakukan penyesuaian diri. Begitu pula yang terjadi pada mahasiswa terkhusus yang merantau jauh dari tanah tempat dimana ia lahir dan dibesarkan. Sebab tempat ia berkuliah adalah sebuah tempat yang berbeda, mulai dari perbedaan bahasa, kebiasaan, makanan, budaya, adat dan lainnya. Maka dari itu mahasiswa rantau harus memahami tentang cara menyesuaikan diri dengan lingkungan di tanah perantauannya agar supaya bisa terhindarkan dari rasa kecemasan dan kesepian serta bisa mendapat beragam kemudahan ke depannya (Hutabarat, 2021).

Penyesuaian diri adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh individu dengan tujuan agar bisa menyelesaikan masalah yang dimilikinya, penyesuaian diri ini mencakup perilaku dan respon mental. Tujuan akhir dari penyesuaian diri adalah agar individu bisa merasakan tenang karena sudah berhasil keluar dari rasa tidak nyaman akibat tidak bisa beradaptasi. Penyesuaian diri juga bisa berarti sebuah ikhtiar untuk mengubah pikiran dan perilaku sesuai dengan keadaan lingkungan setempat. Pascarella and Terenzini dalam (Sujana et al., 2021) mengatakan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi adalah sebuah proses yang rumit dan kompleks dan mencakup sosialisasi dan desosialisasi. Sosialisasi merupakan proses saat mahasiswa mulai menyesuaikan dirinya menurut nilai-nilai dan norma yang dituntut oleh lingkungan perguruan tinggi. Sedangkan desosialisasi merupakan proses mengurangi nilai-nilai dan norma kehidupan sebelum memasuki dunia perguruan tinggi.

Permasalahan yang terjadi adalah adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realita yang terjadi. Harapannya setiap manusia mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dimana saja, maka mahasiswa pun harusnya bisa menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahannya, namun tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan norma-norma baru yang masih asing baginya. Indikator mahasiswa dengan penyesuaian diri tinggi adalah ia dapat menilai dirinya dari segi kelebihan dan kekurangannya sehingga ia bisa memperbaikinya. Selain itu ia juga dapat memahami dirinya sendiri sebagaimana adanya, tidak dilebih-lebihkan dan tidak pula dikurang-kurangi namun tetap berusaha untuk melakukan yang terbaik. Sedangkan indikator mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah adalah tidak mampu mengatur serta mengontrol diri untuk selalu bergerak ke arah yang positif. Hal lain yang dapat ditandai dari mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah adalah tiadanya perasaan puas dan bangga atas apa yang telah dikerjakan atau diusahakan, sehingga hal tersebut semakin menyusahkannya untuk berbaur dengan sekitar (Maulidya, 2021). Salah satu penelitian menunjukkan bahwasanya sebanyak 68% mahasiswa rantau memperlihatkan kesusahan dalam memosisikan diri di dunia perkuliahan (Annisa, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Mauraji, 2022) mendapatkan hasil bahwa dari seluruh subjek mahasiswa rantau yang berjumlah 100 orang, 77% menempati kategori penyesuaian diri rendah, sedangkan sisanya yaitu 23% mahasiswa menempati kategori penyesuaian diri tinggi. Nur (dalam (Atmoko, 2020) memaparkan hasil penelitiannya bahwa 60% mahasiswa rantau di Universitas Padjajaran mempunyai taraf penyesuaian diri yang termasuk dalam kategori rendah. Polii (dalam Mutiara, 2020) yang juga meneliti tentang mahasiswa perantau mendapat sebuah

gambaran bahwa terdapat 0% mahasiswa yang punya penyesuaian diri sangat tinggi, 44 % mahasiswa yang punya penyesuaian diri tinggi, 55% mahasiswa yang punya penyesuaian diri rendah, dan 1% mahasiswa yang punya penyesuaian diri sangat rendah. Mayoritas mahasiswa rantau yang tercatat sebagai mahasiswa FISIPOL Universitas Mulawarman Angkatan 2019 belum memiliki penyesuaian diri yang optimal di lingkungan barunya. Sebanyak 70% mahasiswa tergolong di kategori rendah dalam hal penyesuaian akademik, sebanyak 68% mahasiswa tergolong di kategori rendah dalam hal penyesuaian sosial, dan yang terakhir sebanyak 74% mahasiswa tergolong di kategori rendah dalam hal penyesuaian emosional (Anggreani & Ramadhani, 2021). Fenomena-fenomena di atas tentang tingkat penyesuaian diri mahasiswa rantau yang masih tergolong rendah tersebut semakin membuat tema ini menarik untuk diteliti lebih dalam.

Menurut Schneiders (dalam Darsitawati & Budisetyani, 2015) ada 5 faktor yang dapat memberi pengaruh pada penyesuaian diri yaitu kondisi tubuh, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, lalu yang terakhir ialah agama dan budaya. Pada faktor perkembangan dan kematangan itu didalamnya termasuk perkembangan intelektual, sosial, moral, dan juga kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan untuk menandai dan memahami emosi yang dirasakan oleh pribadi dan yang dirasakan orang lain, mampu dalam memotivasi diri dan juga sanggup memanajemen emosi ketika melakukan interaksi sosial. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya ditemukan hasil adanya keterkaitan koheren yang positif serta signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa luar yang menuntut ilmu di universitas di daerah Yogyakarta (Ningrum, 2021).

Schneiders (dalam Darsitawati & Budisetyani, 2015) menyebutkan bahwa faktor lain yang memberi pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah keadaan psikologis dalam diri individu seperti pengalaman hidup, riwayat pendidikan, konsep diri, sistem keyakinan, dan juga harga diri. Harga diri adalah kemampuan individu dalam mengambil sikap yang mendatangkan untung bagi diri sendiri, dan juga untuk memiliki keyakinan positif pada keadaan yang menantang, terkhusus saat orang lain melakukan penilaian tentang diri individu. Individu dengan harga diri yang luas kemungkinan besar juga akan mempunyai hubungan sosial, kepuasan, dan kesejahteraan lebih baik ketimbang orang dengan harga diri rendah. Orth dalam (Butkovic et al., 2020) harga diri akan berubah-ubah sesuai dengan usia seseorang, ia akan meningkat terus selama masa dewasa muda dan menengah lalu mencapai

puncaknya yang paling tinggi saat usia sekitar 60 tahun, kemudian turun setelahnya. Namun terdapat sedikit perbedaan pada berdasar jenis kelamin, sebab harga diri perempuan lebih rendah ketimbang laki-laki saat dalam usia dewasa muda. Penelitian oleh (Khalid, 2021) mendapat hasil yaitu adanya keterkaitan positif dan signifikan antara variabel harga diri dengan variabel penyesuaian diri mahasiswa rantau yang mengambil prodi psikologi di Universitas Diponegoro. Variabel harga diri mempunyai andil yang mendatangkan hasil sebanyak 58,4% terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan faktor lainnya yang belum diteliti adalah sebanyak 41,6%.

Penyesuaian diri ialah serangkaian tindakan yang meliputi respon mental dan perilaku, saat individu sedang melakukan upaya untuk mendapatkan keberhasilan dalam mencukupi kebutuhan, rasa frustrasi dan konflik yang dirasakan olehnya, sehingga tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosial dan keinginan-keinginan pribadi dapat berjalan selaras dan berdampingan dengan baik (Schneiders, 1964).

Penyesuaian diri punya sekian aspek, yakni : a. aspek *self knowledge*, kemampuan individu dalam memahami sisi kebaikan dan keburukan yang dimilikinya. Lazimnya terlihat dalam bentuk kesadaran diri yang juga didukung dengan sikap positif dalam menghadapi sisi buruk dalam diri; b. aspek *self acceptance*, sebuah bentuk penerimaan diri dengan cara bersikap realistis terhadap keadaan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya; c. aspek *self control*, kendali diri atas pemikiran-pemikiran, emosi, sikap, dan perilaku diri sendiri. Kendali diri diharapkan dapat menuju ke arah kematangan sehingga segala emosi atau pemikiran negatif dapat disikapi dengan bijak; d. aspek *satisfaction*, suatu rasa kepuasan yang dapat muncul pada diri individu setelah melewati segala pengalaman dalam hidupnya. Rasa puas ini tercipta karena harapan telah tercapai (Albert & Emmons, 2002).

Faktor yang punya pengaruh pada penyesuaian diri : a. Kondisi fisik; b. Kepribadian; niat serta kesanggupan untuk mengembangkan diri, regulasi diri, aktualisasi diri, dan taraf inteligensi; c. edukasi; rangkaian pembelajaran, keyakinan hati, pengalaman, dan *insight-insight* yang didapatkan lewat proses belajar; d. lingkungan yaitu termasuk lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan sosial; d. Agama & budaya (Schneiders, 1964). Kesimpulan yang bisa didapat dari penjelasan ihwal penyesuaian diri di atas adalah bahwasanya penyesuaian diri ialah kesanggupan manusia untuk mengubah cara pikir, tingkah laku, dan cara menyikapi sesuatu agar supaya menjadi sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar sehingga tidak mengalami penolakan.

Kecerdasan emosi adalah suatu bentuk tindakan dan kecakapan individu untuk mengubah suatu perilaku selaras dengan keadaan lingkungan (Goleman, 1998). Goleman dalam (Mustafa et al., 2020) menyatakan kecerdasan emosi yang bagus akan membuat individu menjadi termotivasi untuk berbuat hal-hal positif dan mencapai tujuan dengan lancar. Alifah dalam (Mustafa et al., 2020) menyatakan bahwa teori-teori dasar tentang kecerdasan emosi akan sangat membantu dalam menjelaskan fungsi individu untuk mengontrol emosi dan memakai kemampuan kognitifnya untuk menyelesaikan tanggung jawab dalam pekerjaan dengan cara efektif dan efisien. Kreitner and Kinicki dalam (Umukoro & Odia, 2020) kecerdasan emosi ialah sebuah kecerdasan untuk membedakan sekaligus memahami informasi-informasi terkait emosi, kemampuan dalam mengendalikan diri pribadi, juga interaksi sosial bersama orang lain di sekitar dengan cara matang dan konstruktif.

Aspek-aspek kecerdasan emosi menurut (Mayer et al., 2004) adalah : a. kesadaran diri, sebuah kesadaran individu akan emosi dalam dirinya sendiri. Kesadaran diri ini akan terbentuk jika individu bisa mengamati perasaan-perasaan yang muncul dalam dirinya dari waktu ke waktu. Jika yang terjadi adalah individu tidak mampu melihat dengan cermat perasaan-perasaan dalam dirinya maka ia tidak akan sampai pada titik kesadaran diri. Kesadaran diri akan membuat individu mempunyai tingkat kepekaan yang tinggi dalam mengambil keputusan; b. pengaturan diri, sebuah kondisi dimana individu mampu menyikapi emosi yang muncul dalam bentuk sedemikian rupa sehingga berakibat positif dalam mencapai tujuan dan sasaran. Pengaturan diri memiliki bentuk seperti menghibur diri atau melepaskan kecemasan; c. motivasi diri, kemampuan dalam memakai hasrat untuk meningkatkan motivasi dalam diri agar bisa sampai pada tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan. Motivasi diri akan memudahkan individu untuk mengambil inisiatif cepat dan bisa cepat pulih ketika dihadapkan pada kegagalan. Individu yang mempunyai kemampuan motivasi diri yang baik akan cenderung lebih produktif dalam proses mencapai tujuan dalam kehidupannya; d. empati ialah kondisi dimana individu mampu untuk mengerti perasaan orang lain dengan cara mencoba melihat dari perspektif mereka dan ikatan rasa kepercayaan yang tercipta. Individu yang mampu merasakan emosi orang lain berarti tingkat kecerdasan emosinya tergolong tinggi karena mereka tidak hanya bisa mengenali emosi diri sendiri saja namun juga bisa mengenali emosi orang lain.; e. Keterampilan sosial, kesanggupan individu dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Keterampilan sosial ditandai dengan kemampuan untuk membaca situasi sosial, interaksi, dan membangun jaringan sosial. Faktor

yang punya pengaruh pada kecerdasan emosi menurut (Goleman, 2006) ialah pengalaman, usia, jenis kelamin dan jabatan yang dimiliki oleh seseorang. Paparan teoritis perihal kecerdasan emosi di atas dapat ditarik kesimpulannya yaitu kecerdasan emosi ialah sebetulnya kecerdasan yang berkaitan dengan emosi, dimiliki oleh setiap individu namun dalam taraf yang beragam. Merupakan sebuah kesanggupan individu dalam hal mengambil kontrol atas emosi yang dirasa dan kemudian memetik manfaat positif darinya. Kecerdasan emosi dapat ditandai dengan pemahaman individu atas rasa yang timbul dari relung jiwanya maupun yang dirasa oleh orang lain.

Harga diri ialah pandangan pribadi terkait rasa berarti dan berharga yang terlihat dari cara individu bersikap kepada dirinya sendiri (Coopersmith, 1967). Menurut (Burn, 1993) harga diri ialah sebuah rasa yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri, seperti perasaan bahwa diri sendiri itu istimewa, berguna, dan memiliki makna dalam kehidupan. Perasaan ini akan muncul pada individu-individu yang mempunyai kesadaran penuh tentang dirinya sendiri.

Aspek-aspek harga diri menurut (Coopersmith, 1967) : a. *Self values* atau nilai diri, bisa dimaknai sebagai nilai yang dipunyai oleh seorang individu dan bisa memberikan pengaruh terhadap tingkat harga diri; b. *Leadership & popularity* atau popularitas kepemimpinan yakni seseorang dengan harga diri yang baik akan cenderung mampu untuk memimpin. Kemudian popularitas memperlihatkan pandangan seseorang terhadap diri sendiri berdasar pada keberhasilan yang telah dicapainya di lingkungan sosial; c. *Family & parents* atau keluarga yang berarti harga diri dibentuk oleh keluarga yang notabene adalah tempat bersosialisasi pertama bagi anak. Penerimaan dengan sepenuh hati yang ditunjukkan oleh keluarga akan menaikkan harga diri pada seseorang; d. *Achievement* atau pencapaian yaitu kadar kemandirian dalam sosial, daya kreatif, dan keberhasilan akan menuntun individu untuk bisa memandang diri sendiri dengan nilai yang positif dan membangun.

Harga diri yang rendah pada individu disebabkan oleh faktor ekonomi yang kurang, pendidikan yang tidak berkualitas, komunikasi yang terhambat, dan memiliki masalah pada panca indra (Ryszewska- łabędzka et al., 2022). Menurut (Ogihara, 2019) faktor yang memiliki pengaruh terhadap harga diri adalah kehilangan hal-hal yang penting dalam kehidupan seperti kehilangan status sosial ekonomi, kehilangan pasangan dan teman, juga menurunnya kemampuan kognitif dan fisik. Sedangkan Sari dalam (Hyseni Duraku & Hoxha, 2018) menyebutkan perkembangan harga diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti

pengalaman belajar, pengalaman hidup, proses pendewasaan yang dinamis, kualitas individu, dan perspektif diri dalam memandang segala sesuatu. Faktor yang mempengaruhi harga diri menurut (Coopersmith, 1967) : a. penghargaan dan penerimaan yang dirasakan individu dari orang terdekatnya, sebab harga diri tidaklah hadir dengan sendirinya namun merupakan suatu dampak interaksi sosial dengan lingkungannya; b. catatan keberhasilan yang telah dicapai; c. nilai dan inspirasi seseorang untuk memaknai pengalaman. Pengalaman tersebut nantinya dimaknai dan disesuaikan dengan prinsip-prinsip yang diyakini; d. cara seseorang saat berhadapan dengan devaluasi makna diri. Interpretasi yang tepat terhadap kegagalan akan menunjukkan bagaimana cara ia untuk melawan rasa tidak berdaya, lemah, tidak bermakna, dan juga tidak bernilai. Dari pemaparan yang cukup rinci perihal harga diri di atas, dapatlah diambil konklusi yakni harga diri merupakan sebuah cara individu dalam memandang apakah dirinya berharga, bernilai, berarti, memiliki dampak, eksis, beruntung, dan segala rasa yang menggambarkan nilai-nilai positif. Apabila seorang individu sudah bisa membuat suatu penilaian bahwa dirinya berarti maka besar kemungkinannya ia akan dapat menjalani hidup dengan damai ke depannya karena ia tidak akan terganggu dengan pandangan dan evaluasi negatif tentang diri. Melihat hasil temuan studi yang telah dilakukan oleh (Ningrum, 2021) dapat diambil konklusi adanya keterkaitan koheren yang positif serta signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa luar yang menuntut ilmu di universitas di daerah Yogyakarta. Kemudian berdasar penelitian yang dilakukan oleh (Khalid, 2021) mendapat hasil yaitu adanya korelasi positif dan signifikan antara variabel harga diri dengan variabel penyesuaian diri pada mahasiswa mahasiswa rantau yang mengambil prodi psikologi di Universitas Diponegoro. Variabel harga diri mempunyai andil yang mendatangkan hasil sebanyak 58,4% terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan faktor lainnya yang belum diteliti adalah sebanyak 41,6%.

Berdasarkan pemaparan-pemaparan sebelumnya maka rumusan masalah penelitian ini ialah sebagai berikut : a. adakah hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau? ; b. adakah hubungan antara harga diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau?; c. adakah hubungan antara kecerdasan emosi dan harga diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau?

Tujuan penelitian ini adalah : a. untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau; b. untuk mengetahui hubungan antara harga diri

dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau; c. untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan harga diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau.

Kemudian manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah : a. Manfaat secara teori, harapannya penelitian ini mendapat hasil yang bisa memperluas cakrawala pengetahuan terkait psikologi dan menjadi salah satu tambahan referensi untuk mahasiswa yang mengambil jurusan psikologi; b. manfaat secara praktik, harapannya hasil penelitian ini bisa membawa manfaat dengan menjadi acuan referensi agar mahasiswa rantau bisa melakukan penyesuaian diri secara cepat di tanah perantauan.

Hipotesis mayor yang diajukan ialah ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dan harga diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau. Hipotesis minor yang diajukan ialah : a. ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau; b. ada hubungan positif antara harga diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau; c. ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dan harga diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau.