

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PERANTAU

Shelinka Erma Diana Fiqih¹, Rini Lestari²
f100190006@student.ums.ac.id¹, rl237@ums.ac.id²
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa perantau perlu usaha untuk menghadapi tantangan dan tekanan dengan cara belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merantau dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 151 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Teknik analisis dalam penelitian ini yaitu regresi berganda. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala kematangan emosi, skala dukungan sosial, dan skala penyesuaian diri. Hasil dari penelitian diperoleh nilai $R = 0,699$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Selanjutnya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri dengan $r = 0,465$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kemudian, terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan $r = 0,688$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif variabel kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar 48,8%, dengan rincian kematangan emosi mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 6,7% dan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 42,1%. Sisanya 51,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Diantara variabel kematangan emosi dan dukungan sosial, variabel dukungan sosial memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap penyesuaian diri.

Kata kunci: dukungan sosial, kematangan emosi, penyesuaian diri

Abstract

Migrant students need to make efforts to face challenges and pressure by learning to adapt to new environments. The aim of this research is to examine the relationship between emotional maturity and social support and adjustment in migrant students. The population in this study were students of the Muhammadiyah University of Surakarta who had migrated by sampling using a purposive sampling technique with a sample size of 151 students. The research method used is quantitative correlational. The analysis technique in this research is multiple regression using SPSS 23.0 for windows. Data collection in this study used three scales, namely the emotional maturity scale, social support scale, and adjustment scale. The results of the research obtained an R value = 0.699 ; $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there is a very significant relationship between emotional maturity and social support and adjustment. Furthermore, there is a very significant positive relationship between emotional maturity and adjustment with $r = 0.465$; $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Then, there is a very significant positive relationship between social support and adjustment with $r = 0.688$; $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The effective contribution of the variables emotional maturity and social support to self-adjustment is 48.8%, with details of emotional maturity influencing self-adjustment by 6.7% and social support influencing self-adjustment by 42.1%. The remaining 51.2% is influenced

by other variables not studied. Between the variables of emotional maturity and social support, the social support variable has a greater influence on self-adjustment.

Keyword: *emotional maturity, self adjustment, social support*

1. PENDAHULUAN

Manusia disebut juga makhluk sosial yang sifat utamanya yaitu saling ketergantungan satu dengan yang lain. Seseorang biasanya tumbuh dan berkembang karena berada di sekitar orang lain. Proses pertumbuhan dan perkembangan ini berlangsung sepanjang kehidupannya, mulai dari bayi hingga usia lanjut. Pada setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan, manusia tidak terlepas dari apa yang disebut dengan “perubahan”, baik dari dalam maupun dari luar yang akan terjadi pada seseorang di setiap tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Setiap orang pasti ingin merubah dan menyesuaikan diri dari sebelumnya, ketidaknyamanan di lingkungan baru, dan mendapatkan pengalaman baru sebagai penuntut ilmu di perguruan tinggi. Setiap orang pasti harus melalui fase-fase tertentu terlebih dahulu dalam proses tumbuh dan berkembang, seperti anak, remaja, dan dewasa (Laia & Daeli, 2022). Mahasiswa strata satu (S1) biasanya berusia antara 18 dan 25 tahun, dan mereka berada pada masa remaja akhir dan mulai dewasa awal Hidayanti, (2021).

Setelah lulus sekolah menengah, seseorang dapat melihat masa depan yang nyata dan diwujudkan dengan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Namun, terkadang individu tersebut harus merantau ke perguruan tinggi lain karena perguruan tinggi di daerah sendiri terkadang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Mahasiswa perantau biasanya ingin mencapai kesuksesan melalui pendidikan yang lebih baik di bidang yang dipilih. Perantau adalah sebutan untuk orang yang tujuannya untuk mendapatkan pengalaman baru dan kehidupan yang lebih baik, yang mungkin tidak mereka dapatkan di kampung halamannya Agustian Stevanus, (2019).

Mahasiswa harus menghadapi lingkungan dan bertemu dengan orang baru yang berbeda dari tempat tinggal asal mereka. Mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, yang sering disebut dengan adanya permasalahan penyesuaian diri Agustian Stevanus, (2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti, (2021) ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat pada umumnya menyebabkan banyak orang yang merasakan penderitaan dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup. Hal ini disebabkan oleh kegagalan dan ketidakmampuannya dalam melakukan penyesuaian diri (*maladjustment*) dengan kondisi yang penuh tekanan seringkali menyebabkan stres dan depresi Widodo, (2021). Pemenuhan kebutuhan hidup seseorang harus dilakukan sendiri karena tidak adanya kemungkinan untuk bergantung pada orang lain Fauzia et al., (2021). Mahasiswa yang merantau pasti bertanggung jawab atas tindakan apa yang telah dilakukannya. Hal ini dikarenakan

oleh perubahan yang terbentuk di lingkungan perantauan, termasuk pola hidup, kebudayaan, bahasa, dan kondisi tempat tinggalnya, serta keinginan untuk hidup mandiri Ridha, (2018).

Sejauh ini, kebanyakan mahasiswa lebih suka merantau ke Pulau Jawa untuk melanjutkan pendidikan mereka. Pulau Jawa memiliki perguruan tinggi dengan fasilitas pendidikan yang lengkap, yang membuatnya menjadi salah satu pilihan favorit mahasiswa di seluruh wilayah Oktaria et al., (2018). Hal ini disebabkan Pulau Jawa menjadi pusat pendidikan, perdagangan, dan ekonomi di Indonesia. Di Pulau Jawa, perguruan tinggi tersebar tidak menyeluruh. Perguruan tinggi biasanya terletak di kota-kota besar. Dengan demikian, kota-kota besar di Pulau Jawa terus masih menjadi tempat favorit bagi mahasiswa untuk melanjutkan studi mereka, salah satunya Kota Surakarta.

Berkaitan dengan fenomena di atas sebagaimana hasil kuesioner yang telah peneliti lakukan sebagai data primer pada hari Kamis, 16 Februari 2023. Survey dilakukan dengan 37 mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merupakan perantau dari berbagai daerah, seperti Cilegon, Banjarmasin, Pati, Ponorogo, Jogja, Malang, Magelang, Surabaya dan Madiun. Alasan mahasiswa merantau karena di perantauan terjadi perubahan kondisi maupun situasi yang dialami individu diantaranya ingin mengejar kampus yang diminati, ingin belajar mandiri, survive di lingkungan baru, perguruan tinggi di Jawa bagus, melatih mental dan belajar dunia baru. Beberapa mahasiswa juga merasakan *culture shock* atau gegar budaya seperti perbedaan budaya yang ada di lingkungan daerah masing-masing dengan budaya daerah rantau hingga makanan yang berbeda rasa serta warna. Cara mereka beradaptasi di kota perantauan ialah mulai membiasakan diri dan bersosialisasi secukupnya saja bahkan mereka masih mengalami *homesick* (rindu dengan kampung halaman). Pengakuan dari beberapa mahasiswa merasakan bahwa dikucilkan dari lingkungan kos seperti tidak mendapatkan perhatian dari teman kos ataupun teman di perkuliahan itu sendiri, bahkan terdapat mahasiswa yang beradaptasi dengan lingkungan barunya selama enam bulan lamanya. Dari data primer tersebut dapat disimpulkan bahwa gambaran mahasiswa masih perlu mengelola emosi yang baik dan dukungan dari beberapa pihak terkait seperti teman sebaya serta kurangnya komunikasi dan hubungan interpersonal dengan baik. Serta pada hasil survey awal menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa perantau mengalami penyesuaian diri yang masih rendah dan merasa kesulitan menyesuaikan diri baik di lingkungan kampus atau tempat tinggal di karenakan adanya perbedaan budaya dan bahasa yang akhirnya menjadi bingung dan kaget, *habbit* dan kebiasaan di lingkungan sosial mereka, terdapat mahasiswa kurang bisa memahami dirinya sendiri dan orang lain, kurang bisa berkomunikasi dengan teman-teman kost serta kurang bisa belajar dari lingkungan dan pengalaman sebelumnya. Oleh karena itu penyesuaian diri penting untuk diteliti karena apabila mahasiswa khususnya perantau memiliki penyesuaian diri yang baik maka mereka akan tampil lebih percaya diri, bisa diterima oleh lingkungan pergaulan sosialnya tanpa memberikan pengaruh bagi dirinya sendiri dan orang lain.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami kesusahan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru karena hambatan komunikasi verbal dan nonverbal. Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara et al, (2022) banyak mahasiswa menghadapi kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, komunitas baru, budaya berbeda, sistem pendidikan, serta teman-teman dari berbagai daerah lain yang tinggal di lingkungan sekitar atau kos.

Maka dari itu, penyesuaian diri sangat penting bagi mahasiswa yang tinggal di perantauan karena mereka akan dihadapkan pada perubahan pola lingkungan yang berbeda dari kebiasaan, norma, dan kebudayaan mereka sendiri. Adapun pengaruh negatif yang terjadi apabila individu tidak berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan antara lain kehilangan status masyarakat dimana individu tersebut tidak memiliki pekerjaan dan kedudukan apapun dan mengalami kesepian dan dijauhi oleh lingkungan Arifin (2013). Penyesuaian diri yang baik diperlukan agar individu dapat mengubah perilakunya agar terjadi hubungan yang lebih baik dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, serta dapat diterima oleh masyarakat sekitar mereka (Hidayanti, 2021). Dampak / manfaat positif bagi diri sendiri terutama mahasiswa perantau yaitu agar menjadi lebih dewasa, memiliki lebih banyak pilihan terkait mata kuliah dan kegiatan yang diikuti, memiliki lebih banyak waktu bersama teman-temannya, memiliki kesempatan untuk mencoba nilai dan gaya hidup. Mahasiswa dengan penyesuaian diri yang baik akan merasakan tekanan yang lebih sedikit sementara mahasiswa dengan penyesuaian diri yang buruk mengalami kesulitan dalam menjalankan kesehariannya.

Penyesuaian diri menurut (Schneiders, 2008) merupakan suatu proses yang melibatkan respons mental dan perilaku, dalam hal ini individu berupaya dengan baik untuk mengatasi rasa tegang, kebutuhan dan konflik/pertentangan yang datang dari dalam diri individu secara efektif dan menetapkan tingkat kesesuaian tertentu antara kebutuhan yang berasal dari dalam dirinya dan dunia luar yang objektif. Menurut Hurlock, (2011) penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, beradaptasi dengan kelompok dan lingkungan sekitarnya, serta menerima dan terlibat dalam aktivitas sosial di lingkungannya. Menurut Baker & Siryk dalam (Rasyid & Chusairi, 2021) penyesuaian diri mencakup tanggapan mental dan tingkah laku yang memungkinkan seseorang untuk berusaha mengubah lingkungannya dengan cara memenuhi kebutuhannya untuk mengatasi tekanan, frustrasi dan konflik yang dialami dalam menemukan cara untuk menyeimbangkan antara kebutuhan diri selama kuliah di lingkungan kampus. Penyesuaian diri menurut Semiun, (2006) sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan, kemampuan untuk mengatasi konflik dan frustrasi, kemampuan untuk menjadi tenang secara mental dan jiwa, atau

bahkan membangun simtom-simtom. Hal tersebut berarti bagaimana kita mempelajari cara berinteraksi dengan orang lain dan menangani berbagai tugas. Sementara itu Gerungan dalam Hidayanti, (2021) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang dipahami dengan perubahan kondisi lingkungan disebut penyesuaian diri *autoplastis* (dibentuk sendiri), dan perubahan lingkungan menurut kebutuhan dan kondisi sendiri disebut penyesuaian diri *allopastis* (dibentuk orang lain).

Kematangan Emosi menurut Hurlock, (2011), merupakan suatu keadaan atau perasaan yang konsisten di mana seseorang bereaksi terhadap masalah dengan cara yang kritis sebelum bertindak sehingga keputusan atau tindakan dibuat dengan hati-hati serta tidak mudah untuk berubah dari satu suasana hati ke suasana hati lainnya. Kemudian menurut Yusuf (dalam Afifah et al., 2020) kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menyatakan emosinya secara konstruktif & kreatif, mengontrol diri sendiri, merasa nyaman, dan menerima dirinya sendiri dan orang lain. Walgito, (2010) mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memecahkan masalah secara objektif, yang mana apabila kemungkinan terjadinya konflik dengan orang lain maka individu tersebut dapat menguranginya, sehingga berdampak tingkat stress dapat diturunkan dan psikosomatis dapat berkurang. Seseorang yang memiliki kematangan emosi yang baik akan mampu menerima situasi, tidak egois, dapat mengendalikan dan mengekspresikan emosi mereka dengan baik, bersabar, serta memiliki tanggung jawab yang baik.

Dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan yang dibagikan oleh orang lain yang memungkinkan individu merasa dicintai, dihargai, dan mampu membantu dirinya di masa depan (Sarafino & Smith, 2011). Kemudian menurut Smet (dalam Afifah et al., n.d., 2020) dukungan sosial merupakan sumber eksternal yang membantu individu dalam mengatasi atau menghadapi masalah. Di saat seseorang didukung oleh lingkungan maka semuanya akan terasa lebih mudah. Semuanya akan terasa lebih mudah ketika seseorang didukung oleh lingkungannya. Menurut (Afifah et al., 2020) Dukungan sosial menunjukkan bahwa hubungan melindungi seseorang dari efek negatif dari *stress*, hal tersebut akan efektif jika seseorang mengalami stress yang kuat. Dalam stress yang rendah karena tidak adanya penyangga atau dorongan yang bekerja dengan dua orang. Individu dengan dukungan sosial tinggi mereka mungkin akan kurang menilai situasi yang penuh stress, mereka akan tahu bahwa mungkin ada yang membantu mereka nantinya (Syaputra dkk, 2018).

Hasil dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Shafira, (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2017) pada remaja penyandang cacat tubuh di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta menunjukkan

hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Laia & Daeli, 2022) menyatakan bahwa kematangan emosional siswa dengan penyesuaian diri siswa memiliki hubungan yang signifikan. Hubungan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri telah menjadi pokok bahasan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Kumalasari & Ahyani, 2020) menunjukkan hasil korelasi positif yang berarti adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (H. Rufaida & Kustanti, 2018) yang menerangkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro.

Pada penelitian terdahulu, sudah cukup banyak yang mengkaji tentang kematangan emosi atau dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Namun, saat ini masih jarang yang mengkaitkan secara bersama sama antara variabel kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Maka dari itu penelitian ini membahas mengenai hubungan antara variabel kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. Alasan menggunakan subjek mahasiswa perantau karena di perantauan terjadi perubahan kondisi maupun situasi yang dialami individu.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada hubungan yang positif antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. Dalam manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan untuk memajukan ilmu psikologi di bidang sosial dan psikologi perkembangan dengan menunjukkan pentingnya hubungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. Manfaat praktis termasuk perluasan pengetahuan psikologis di kalangan mahasiswa, terutama dalam kaitannya dengan kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai titik awal untuk penelitian- penelitian selanjtnya, khususnya dalam bidang ilmu-ilmu sosial.

2. METODE

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merantau di wilayah luar dari Soloraya (Boyolali, Sukoharjo, Karanganyar, Wonogiri, Sragen, Klaten) ke wilayah Kota Surakarta yang sudah menyatakan kebersediaannya untuk menjadi responden dengan mengisi *informed consent*. Dalam penelitian ini didapatkan jumlah sampel sebanyak 151 mahasiswa UMS dengan cara menetapkan karakteristik yang searah dengan tujuan penelitian, dengan kriteria dimana kriteria tersebut adalah yang merantau dari wilayah luar Soloraya ke wilayah Surakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah

purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan link *google form*, yang berisi beberapa aitem pertanyaan yang harus dijawab oleh responden dan sudah di sebar luaskan secara *online*, sehingga mampu diakses di berbagai jurusan yang ada di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode pengumpulan data ini terdapat 3 skala yaitu skala kematangan emosi, skala dukungan sosial, dan skala penyesuaian diri. Skala kematangan emosi dibuat oleh peneliti berdasarkan teori (Hurlock, 2004) yaitu kontrol diri / pengendalian emosi, pemahaman diri, penggunaan fungsi krisis mental berjumlah 23 pertanyaan dengan 11 item pertanyaan *favorable* dan 12 item pernyataan *unfavorable*. Skala Dukungan Sosial dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Sarafino & Smith (2011), terdiri dari aspek dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Berjumlah 29 item dengan dengan 15 item pernyataan *favorable* dan 14 item pernyataan *unfavorable*. Skala Penyesuaian Diri dibuat oleh peneliti berdasarkan teori (Schneiders, 2008) terdiri dari aspek *Adaptation* (penyesuaian diri), aspek *Conformity* (Kecocokan), aspek *Mastery* (penguasaan), aspek *Individual Variation* (perbedaan individu). Berjumlah 34 item dengan dengan 18 item pernyataan *favorable* dan 16 item pernyataan *unfavorable*. Validitas instrumen dalam penelitian ini diperoleh dari metode *professional judgement* atau *expert judgement*, dimana rancangan instrumen akan dievaluasi oleh dosen/ahli yang berpengalaman untuk menentukan apakah instrumen tersebut cocok sebagai alat ukur kemampuan berpikir tingkat tinggi (Setiawan et al., 2022). Para dosen /ahli yang dipilih untuk menilai ada 3 rater dengan 5 kategori penilaian. Kemudian hasilnya dianalisis menggunakan format *Aiken's*. Dengan kriteria penilaian aitem dengan $V < 0,6$ dikatakan tidak valid sehingga item menjadi gugur, kemudian instrumen $V \geq 0,6$ dapat dikatakan valid dan dapat digunakan. Pada penelitian ini menggunakan reliabilitas yang diukur menggunakan formula *Cronbach Alpha* dan diolah menggunakan *SPSS 23.0 for windows*. Koefisien reliabel dapat digunakan dalam teknik korelasi dengan formula *cronbach's alpha* hasil -1 dan +1 dengan tanda minus dan plus dapat diartikan sebagai arah hubungan tertentu. Jika koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* diatas 0,60 dan dibawah 1, semakin mendekati angka 1 maka skala tersebut akan semakin reliabel sedangkan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* dibawah 0,50 kebawah, maka instrument tersebut tidak reliabel (Azwar, 2011). Dalam hasil uji skala kematangan emosi menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,664, pada skala dukungan sosial menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,789, dan pada skala penyesuaian diri menunjukkan reliabilitas sebesar 0,795. Berdasarkan hasil ketiga skala yang digunakan $>0,60$ yang menunjukkan bahwa ketiga skala tersebut dinyatakan reliabel. Untuk menganalisa data peneliti menggunakan analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diripada mahasiswa yang merantau. Proses analisis data menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 23 for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 151 responden mahasiswa/i perantau di berbagai daerah wilayah luar dari Soloraya ke wilayah Kota Surakarta, seperti Cilegon, Banjarmasin, Pati, Ponorogo, Jogja, Malang, Magelang, Surabaya dan Madiun. Karakteristik demografi subjek terdapat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Data Responden

Kategori	F	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	93	61,59%
Laki-laki	58	38,41%
Usia		
19 tahun	20	13,2%
20 tahun	22	21,8%
21 tahun	33	4%
22 tahun	56	37,1%
23 tahun	13	14,6%
25 tahun	6	9,3%
Fakultas		
Fakultas Teknik	10	6,6%
Fakultas Psikologi	41	27,1%
Fakultas Hukum	10	6,6%
Fakultas Agama Islam	7	4,6%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	16	10,6%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	15	10%
Fakultas Farmasi	7	4,6%
Fakultas Ilmu Kesehatan	20	13,2%
Fakultas Kedokteran	4	2,7%
Fakultas Kedokteran Gigi	3	2%
Fakultas Komunikasi dan Informatika	9	6%
Fakultas Geografi	9	6%
Total	151	100

Berdasarkan data diperoleh responden perempuan berjumlah 61,59% sedangkan responden laki-laki berjumlah 38,41%. Berdasarkan usia, rata-rata responden berusia 22 tahun dengan jumlah 37,1%. Berdasarkan kategori fakultas, rata-rata responden berasal dari fakultas psikologi sebanyak 27,1%. Kemudian dari 151 responden dari berbagai daerah perantauan terdapat tiga provinsi asal yang mendominasi responden yakni Jawa tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Jawa Timur. Mayoritas responden dari provinsi Jawa Tengah yaitu rata-rata berasal dari kota Pati dimana dengan frekuensi berjumlah 13 orang dimana dengan presentase sebesar 8,6%, berasal dari kota Semarang berjumlah 10 orang, dengan presentase sebesar 6,6%. Kemudian responden yang berasal dari kota Jogja dengan frekuensi berjumlah 17 orang dimana dengan presentase sebesar 11,2%. Selanjutnya responden yang berasal dari Jawa Timur dengan daerah asal kota Madiun dengan frekuensi berjumlah 7 orang dimana dengan presentase sebesar 4,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan kategori asal daerah maka mahasiswa perantau yang paling banyak mendominasi yaitu

dari provinsi Jawa Tengah dengan presentase sebesar 15,23%, dan sisanya sebesar 84,7 persen di dominasi oleh mahasiswa perantau di berbagai daerah yang mana dari dalam atau luar pulau jawa.

3.1 Uji Normalitas

Uji asumsi pada penelitian ini yaitu uji normalitas yang menggunakan *Kolmogorov- Smirnov*, hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Uji normalitas

Variabel	N	Asymp Sig (2-tailed)	Keterangan
Kematangan Emosi, Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri	151	Nilai <i>Asymp. Sig (2-tailed)</i> 0,200 ($p > 0,05$)	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil, menunjukkan nilai pada ketiga variabel yaitu kematangan emosi, dukungan sosial, penyesuaian diri sebesar 0,200 yang mana diatas 5% ($p > 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa distribusi data pada ketiga variabel bersifat normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation From Linearity		Keterangan
	F	Sig.	F	Sig.	
Kematangan Emosi dengan Penyesuaian diri	44.317	.000	1.326	.133	Linear
Dukungan Sosial dengan Penyesuaian diri	154.878	.000	1.538	.038	Linear

Hasil dari uji linearitas, variabel kematangan emosi memperoleh nilai F linier sebesar 44.317 dengan *sig* 0,000 ($< 0,05$) dan *deviation liniarity* $F = 1,326$ dengan *sig* 0,133 ($> 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri berhubungan linear. Pada variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri memperoleh nilai F linier 154,878 dengan *sig* 0,000 ($< 0,05$) dan *deviation liniarity* $F = 1,538$ dengan *sig* 0,038 ($< 0,05$), maka dapat diartikan bahwa antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri berhubungan linear.

3.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Hipotesis	Variabel	Sig	Hasil	Keterangan
Mayor	Kematangan emosi, dukungan sosial, penyesuaian diri	0,000 ($p < 0,01$)	Nilai $R = 0,699$	Berhubungan sangat signifikan
Minor 1	Kematangan emosi dengan penyesuaian diri	0,000 ($p < 0,01$)	Nilai (r) = 0,465	Ada hubungan positif yang sangat signifikan

Minor 2	Dukungan sosial dengan penyesuaian diri	0,000 (p<0,01)	Nilai (r) = 0,688	Ada hubungan positif yang sangat signifikan
---------	---	----------------	-------------------	---

Berdasarkan hasil uji hipotesis simultan variabel kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri didapatkan nilai $R = 0,699$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$), maka variabel kematangan emosi dan dukungan sosial terdapat hubungan positif yang sangat signifikan dengan variabel penyesuaian diri. Maka, dapat diartikan hipotesis mayor peneliti terbukti dan diterima. Hasil uji hipotesis parsial variabel kematangan emosi dengan penyesuaian diri diperoleh nilai (r) sebesar $0,465$; $p = 0,000$ ($< 0,01$), dikatakan variabel kematangan emosi dengan penyesuaian diri terdapat hubungan positif yang sangat signifikan. Maka dinyatakan hipotesis minor pertama terbukti dan diterima. Pada variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri diperoleh nilai (r) sebesar $0,688$; $p = 0,000$ ($< 0,01$), artinya adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Dapat dinyatakan bahwa hipotesis minor kedua terbukti dan diterima.

Hasil uji hipotesis parsial variabel kematangan emosi dan variabel penyesuaian diri menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan dengan nilai (r) = $0,465$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Maka dinyatakan hipotesis minor pertama terbukti dan diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Shafira, 2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri. Mahasiswa yang mempunyai kematangan emosi yang tinggi akan mempengaruhi penyesuaian dirinya pada saat menjalakan kehidupannya di perantauan. Mahasiswa perantau yang memiliki kematangan emosi yang baik ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengendalikan emosinya, termasuk emosi positif dan negatif. Selain itu, mereka mampu bertindak secara wajar dan tidak menunjukkan emosi mereka secara berlebihan. Mahasiswa dan mahasiswi perantau yang mampu menyesuaikan diri dengan baik dapat dengan mudah beradaptasi dengan orang-orang di lingkungan baru. Sejalan juga penelitian yang dilakukan oleh (Laia & Daeli, 2022) menyatakan bahwa kematangan emosional siswa dengan penyesuaian diri siswa memiliki hubungan yang signifikan baik. Kematangan emosi adalah proses dimana individu belajar untuk mengelola dan mengendalikan emosi mereka saat menghadapi situasi dan kondisi yang berbeda (Maulidha & Salehuddin, 2021)

Pada hasil uji hipotesis parsial variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri diperoleh nilai (r) = $0,688$; $p = 0,000$ ($< 0,01$), artinya adanya hubungan yang positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Sehingga dapat dinyatakan hipotesis minor kedua terbukti

dan diterima. Mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi akan mempengaruhi penyesuaian dirinya pada saat menjalankan kehidupannya di perantauan. Mereka dengan memiliki dukungan sosial yang baik lebih mampu mengatasi kesulitan, menerima situasi untuk diri mereka sendiri dan orang lain, dan lebih baik dalam mengendalikan dan mengungkapkan emosi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kumalasari & Ahyani, 2020) menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (H. Rufaida & Kustanti, 2018) yang menerangkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. Dukungan Sosial adalah suatu tindakan orang lain untuk membuat seseorang merasa atau memberikan kesan bahwa kenyamanan, perhatian dan pertolongan selalu ada pada saat dibutuhkan (Kurniawan & Eva, 2020).

3.3 Sumbangan Efektif

Sumbangan efektif yang digunakan untuk mengetahui sumbangan yang diberikan variabel bebas dengan variabel terikat. Tabel sumbangan efektif pada berikut ini :

Table 1. Sumbangan Efektif

Variabel Dependent		Variabel Independen	R ²	Sumbangan Efektif	
Penyesuaian diri	Kematangan emosi		0,488	48,8%	
	Dukungan sosial				
	Kematangan emosi		0,465	6,7%	
		Dukungan sosial	0,688	42,1%	
Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square (%)	Variabel	Sumbangan Efektif
X1	0,202	0,425	23,7	XI dengan Y	8,6%
X2	0,325	0,463		X2 dengan Y	15,1%
Jumlah			23,7%		23,7%

Penelitian ini menunjukkan hasil sumbangan efektif dari variabel kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri memiliki SE sebesar 48,8%, dengan rincian sumbangan kematangan emosi dalam mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 6,7% dan rincian sumbangan dukungan sosial dalam mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 42,1% kemudian sisanya 51,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Diantara variabel kematangan emosi dan dukungan sosial, variabel dukungan sosial memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap penyesuaian diri. Yang berarti bahwa tinggi rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa perantau lebih banyak dipengaruhi oleh dukungan sosial dibandingkan dengan kematangan emosi. Dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan yang dibagikan oleh orang lain yang memungkinkan individu merasa

dicintai, dihargai, dan mampu membantu dirinya di masa depan (Sarafino, E. P., & Smith, 2011). Selain itu, dukungan sosial adalah komponen eksternal dari penyesuaian diri yang memengaruhi kesuksesan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Segala sesuatu terasa lebih mudah ketika seseorang didukung oleh lingkungannya. Dukungan sosial menunjukkan bahwa interaksi dapat melindungi seseorang dari dampak negatif dari stres. (Afifah et al.,2020).

3.4 Kategorisasi Penelitian

Pada hasil penelitian ini menunjukkan variabel kematangan emosi memiliki RE (Rerata Empirik) sebesar 84,56 dan RH (Rerata Hipotesis) sebesar 69, maka dijelaskan bahwa $RE > RH$ yang diartikan bahwa kematangan emosi pada mahasiswa perantau mayoritas berkategori tinggi tersebut membuktikan bahwa banyak responden yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya dan dapat menunjukkannya dengan baik, mampu dengan tenang dan bertanggung jawab menghadapi permasalahan yang ada, dan mampu menunjukkan sikap bertanggung jawab, serta tidak ketergantungan yang berlebihan terhadap orang lain. Kemudian pada variabel dukungan sosial, mendapatkan nilai RE yaitu yaitu 110,75 dan nilai RH yaitu 87. Maka dijelaskan bahwa $RE > RH$ yang berarti dukungan sosial maka dijelaskan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa perantau mayoritas berkategori tinggi tersebut membuktikan bahwa banyak responden yang merasa puas karena mendapatkan perhatian dan kepedulian yang dirasakannya dari orang lain dengan cara menimbulkan perasaan dekat secara emosional, rasa aman, dihargai, merasa dicintai dan diperhatikan oleh lingkungannya. Pada variabel penyesuaian diri, mendapatkan nilai RE yaitu yaitu 123,51 dan nilai RH yaitu 102. Maka dijelaskan bahwa $RE > RH$ yang berarti penyesuaian diri pada mahasiswa perantau mayoritas berkategori tinggi membuktikan bahwa banyak responden mampu menyesuaikan diri dalam keadaan atau masalah yang dialaminya, mampu mengelola tekanan yang muncul dari dalam atau luar lingkungan, serta mampu menciptakan hubungan yang memberikan kepuasan untuk individu dan lingkungan

Keterbatasan serta kelemahan dalam penelitian ini adalah proses pencarian data menggunakan *google forms* secara *online*, sehingga apabila terdapat responden yang kebingungan terkait pernyataan tidak dapat langsung bertanya. Serta peneliti tidak bisa mengontrol saat menjawab pertanyaan apakah responden tersebut menjawab sesuai dengan kondisi dirinya atau tidak. Peneliti belum melakukan hasil uji analisis yang lain untuk menguji hasil yang berbeda, peneliti belum mencantumkan data terkait tentang sudah berapa lama mahasiswa tersebut merantau, serta hasil penelitian ini belum bisa di generalisasikan di universitas lain meskipun memiliki karakteristik yang sama, serta untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari topik / referensi lain yang dapat dikaitkan untuk menunjang variabel Kematangan Emosi.

4. PENUTUP

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwasannya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan analisis data, dalam penelitian ini sumbangan efektif kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri sebesar 48,8%, dengan rincian kematangan emosi mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 6,7% dan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 42,1% kemudian sisanya 51,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Bahwasanya dukungan sosial memiliki hubungan yang cenderung besar daripada kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau.

Saran untuk mahasiswa perantau untuk dapat mempertahankan penyesuaian diri, kematangan emosi dan dukungan sosial dengan cara mahasiswa dapat mengelola dan mengendalikan emosi tanpa harus dengan meluap-luap, mampu menghadapi kerentanan serta dapat menunjukkan empati. Kemudian dalam mempertahankan dukungan sosial diharapkan mahasiswa dapat melatih diri lagi dengan bersifat terbuka dan menjalin kedekatan emosional kepada orang di sekitarnya seperti sahabat dan keluarganya untuk menceritakan berbagai permasalahan ataupun kesulitan yang dialami di perantauan.

Saran untuk penelitian lain dan seterusnya, diharapkan mampu melakukan penelitian dengan variabel independen yang berbeda dengan penelitian ini, serta dapat memperbanyak jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat mewakili keseluruhan populasi.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini yakni terutama kepada Rini Lestari S.Psi., M.Si., Psikolog yang telah membimbing penelitian ini dan seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, T. N., Profesi, M. P., Surakarta, U. M., Purwandari, E., Psikologi, F., Surakarta, U. M., Lestari, R., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2020). Kematangan Emosi , Dukungan Sosial , Dan Penyesuaian Sosial Bina Daksa. *Sosio Informa*, Vol. 6, 55–62. <https://ejournal.kemensos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/view/2116>
- Agustian Stevanus, F. V. A. K. G. J. W. (2019). *Studi Komunikasi Antar Budaya Terhadap Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta Di Kota Manado. Acta Diurna Komunikasi*. 1–5.
- Fani Kumalasari, L. N. A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 09(01), 127–148.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan.

Jurnal Al-Husna, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>

- Hidayanti, R. (2021). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau*. UIN Raden Intan Lampung.
- Hurlock, B. E. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan*. Erlangga
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Laia, B., & Daeli, B. (2022). Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Faomasi Kecamatan Lahomi Kabupaten Nias Barat. *COUNSELINGFOR ALL: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2). <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- Maulidha, E., & Salehuddin, M. (2021). Kematangan Emosi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Studi Kepustakaan Student Emotion Mathering in Completing a Undergraduate Thesis: a Literature Study. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 4(1), 59–70.
- Mutiara, B. C., Anwar, A., & Rinaldi, M. R. (2022). Hubungan antara Perilaku Overprotective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Yogyakarta. In *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma* (Vol. 2, Issue 1, pp. 35–41). <https://doi.org/10.24071/suksma.v2i1.4500>
- Oktaria, A., Siregar, A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Gelar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7(April), 48–65.
- Oktavianingsih, E., & Fitroh, S. F. (2021). Pengembangan instrumen kematangan emosi sebagai alat ukur kesiapan menjadi guru profesional pada mahasiswa prodi PG-PAUD. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 60-76.
- Putra, A. C. M., & Muttaqin, D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat di Rumah Sakit X. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(2), 82-83.
- Rahmawati, F. (2017). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBSBD)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Ridha, A. A. (2018). Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis yang Merantau. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 66–76. <https://doi.org/10.22146/jpsi.31094>
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 217–222. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>
- Saputra, H., Wakhid, A., & Choiriyah, Z. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan orang tua anak down syndrome. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(2), 62-69.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (Seven Edit (ed.); (C. Johnso). Jay O'Collaghan.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, Y. (2021). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological*

Research, 3(2), 75–81. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.548>

Schneiders, A. A. (2008). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York, United States: Holt, Reinhart & Winston, Inc.

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.

Setiawan, E. D., Kusmayadi, T. A., & Nurhasanah, F. (2022). Bagaimana Mengukur Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa?: Pada Materi Bangun Datar. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 11(2), 1462. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v11i2.4957>

Shafira, F. (2015). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: konsep, teori, dan aplikasinya*. Jakarta: Kencana.

Walgito, B. (2010). Pengantar Psikologi Umum. In *Yogyakarta : ANDI*.

Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>

