

## Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau

*Maria Stephanie Gunandar<sup>1</sup> & Muhana Sofiati Utami<sup>2</sup>*  
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

**Abstract.** Adjustment in the freshmen students that leaving home for college is a process for an individual facing changes and learning to fit in with a new environment. The aim of the study is to determine the correlation between parental social-support with adjustment of the freshmen that leaving home for college. The subjects of the study are 96 undergraduates grade 2016 from several faculties of Universitas Gadjah Mada, they are Psychology, Economics and Business, also Social and Politics. Subjects are chosen by using purposive sampling method. Product Moment correlation analysis showed that there was association between parental social support with adjustment of the freshmen that leaving home for college with 0,317 as the correlation score. There was a positive and significant correlation between parental social-support with adjustment of the freshmen that leaving home for college.

*Keywords:* adjustment; parental social support; the freshmen that leaving home for college

**Abstrak.** Penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau adalah proses individu menghadapi perubahan dan belajar mencocokkan diri dengan lingkungan yang baru. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 96 orang, yang terdiri dari berbagai fakultas di UGM, yakni Psikologi, Ekonomika dan Bisnis, serta Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hasil analisis dengan korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial orang tua dan variabel penyesuaian diri memiliki angka korelasi sebesar 0,317. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau.

*Kata kunci:* dukungan sosial orang tua; mahasiswa baru yang merantau; penyesuaian diri

Mahasiswa adalah predikat baru bagi siswa SMA yang telah menyelesaikan pendidikan dan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Dalam tahun pertama perkuliahan, mahasiswa disebut sebagai mahasiswa baru (Melly, 2008). Masa awal perkuliahan dapat menjadi

masa yang menyenangkan, sekaligus dapat menjadi waktu-waktu yang menegangkan.

Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa baru mengalami transisi dalam berbagai bidang kehidupan, di mana mereka rentan mengalami tingkat stres yang tinggi, yang berhubungan dengan kesehatan mental (Conley, Travers, & Bryant, 2013). Oleh sebab itu, mahasiswa baru yang mengalami perubahan dalam kehidupan awal dengan status barunya

---

<sup>1</sup> Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui [maria.stephanie.g@mail.ugm.ac.id](mailto:maria.stephanie.g@mail.ugm.ac.id)

<sup>2</sup> Atau melalui [muhana@ugm.ac.id](mailto:muhana@ugm.ac.id)

tersebut perlu melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri mengarah kepada proses mental di mana individu mengatur atau melakukan koping terhadap permintaan lingkungan atau kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (Weiten, Dunn, & Hammer, 2012). Dalam masa transisi ke jenjang perguruan tinggi, terdapat tiga domain yang membutuhkan penyesuaian diri mahasiswa baru, yakni penyesuaian akademik, sosial, dan emosi (Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, salah satu penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa baru adalah penyesuaian diri pada bidang akademik. Baker & Siryk menyebutkan bahwa penyesuaian diri pada bidang akademik termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, keberhasilan dalam memenuhi ketetapan akademik, upaya dalam akademik, dan kepuasan dengan lingkungan akademik (dalam Friedlander, *et al.*, 2007). Feldman (dalam Kneipp, Kelly, & Cyphers, 2009) menggunakan istilah *first-year adjustment reaction* untuk mendeskripsikan sekelompok gejala psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama dalam menghadapi lingkungan baru. Gejala-gejala yang dimaksudkan misalnya kecemasan, depresi, kesepian, dan menarik diri. Feldman (dalam Kneipp, *et al.*, 2009) juga mengungkapkan bahwa *first-year adjustment reaction* akan berlalu seiring berjalannya waktu, ketika mahasiswa baru sudah memiliki teman, mencapai kesuksesan dalam akademik, dan sudah mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam kehidupan lingkungan perkuliahan. Hal tersebut pula yang terungkap dari subjek penelitian 1 dan subjek penelitian 2:

“Aku ngerasa kaget tu pas awal-awalnya tu mungkin ini kali ya,

saingannya. Wah rajin-rajin banget. Kalo aku dulu kan SMA ya rajin-rajin sih, tapi di sini tu yang nggak keliatan rajin aja ternyata rajin ya, nilainya bagus. Tugas juga lumayan lebih banyak.”

“Takut nggak bisa nyesuaian sama jurusan baru gitu lho karena dulu SMK musik, terus kuliah pindah ke universitas terbaik di Indonesia. Kalo pas semester 1 sih bener-bener... mau UAS, mau UTS tu yang bener-bener waktu khusus buat belajarnya, bener-bener nyicil soalnya ketakutan... ketakutan nggak bisa, tapi pas semester 2 ini agak kurang bisa belajar karena ikut kegiatan lain jadi kayaknya agak *down*. Terus pas SMP, SMA dulu tu aku orangnya aktif nanya, tapi pas kuliah ini kok rasanya kalo di kelas takut nanya. Kayak yang lain udah ngerti, tapi aku belum. Guru kan lebih interaktif, perhatian, tapi kalo dosen kan lebih banyak diem, kita yang ngikutin gayanya dosen ngajar.”

Selain akademik, penyesuaian diri lainnya perlu dilakukan oleh mahasiswa baru adalah penyesuaian diri dalam kehidupan sosial dan emosi (Sharma, 2012).

Selama masa transisi, salah satu penyesuaian diri yang perlu dilakukan oleh mahasiswa baru adalah dalam mengatur kehidupan pribadinya (Gall, Evans, & Bellerose; Hammen; Wintre & Yaffe dalam Al-Qaisy, 2010), seperti mengatur waktunya sendiri (Al-Qaisy, 2010), mengatur perasaan dan mengeskpresikannya secara tepat (Sharma, 2012), serta mempelajari aturan-aturan dan kebiasaan yang berbeda dari yang diketahui sebelumnya (Maslihah, 2011). Di saat yang bersamaan,

mahasiswa baru sedang belajar mengembangkan tanggung jawab dan kemandirian yang lebih besar (Al-Qaisy, 2010), terutama bagi mahasiswa yang merantau. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh subjek penelitian 1 dan subjek penelitian 2:

“Mungkin yang berbeda ini kali ya, bahasa dan logat. Selebihnya ya kayak orang Jogja lebih lembut. Terus sekarang juga harus *pinter-pinter ngatur* uang, *ngatur* waktu tanpa dikontrol sama orang tua langsung, sangat belajar *manage* waktu.”

“Sempet kesulitannya ngatur waktu sih bahkan sampe sekarang... Terus tentang bahasa sih. Kebanyakan di sini ngomong pake Bahasa Jawa. Aku ngerti sih, tapi nggak bisa ngomongnya. Hal lain lagi tu, aku orangnya sangat terbuka, tapi aku sekarang belajar bahwa nggak semua harus diomongin saat itu juga. Jatuhnya kadang nahan kalo mau ngomong, ya udah nanti aja.”

Seperti topik penelitian ini yang diangkat dalam penelitian ini, mahasiswa baru yang merantau didefinisikan sebagai mahasiswa yang pergi ke kota atau daerah lain dengan tujuan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Thurber & Walton (2012) menyatakan bahwa masa transisi dari yang tadinya tinggal di rumah menjadi tinggal jauh dari rumah, menjadi masa perpindahan yang penting bagi mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama. Sebagai mahasiswa baru merantau yang merasakan kebebasan dan tanggung jawab lebih besar, hubungan dengan orang tua dan *significant others* lainnya menjadi berubah (Baumeister & Leary, dalam Al-

Qaisy, 2010). Salah satunya adalah berkurangnya kontak dan dukungan yang diterima oleh mahasiswa baru dari keluarga dan teman (Friedlander, *et al.*, 2007). Selain itu, hubungan yang berubah antara orang tua dan anaknya sebagai mahasiswa baru yang merantau dapat menjadi tekanan dan stres tambahan ketika sedang menjalani proses perkembangan memasuki usia dewasa (Mudore, dalam Al-Qaisy, 2010).

Thurber & Walton (2012) juga menyatakan bahwa mahasiswa baru yang merantau dapat merasakan *homesick*, yakni ancaman yang dirasakan oleh individu ketika harus meninggalkan rumah. Kebanyakan mahasiswa baru mengeluhkan adanya perpaduan dari gejala cemas dan depresif, perilaku menarik diri, dan kesulitan untuk fokus pada hal-hal yang tidak berkaitan dengan rumah. Individu yang meninggalkan rumah untuk berkuliah di kota atau daerah lain juga berpotensi merasakan berbagai emosi, seperti sedih, kesepian, dan khawatir (Wintre & Yaffe, dalam Al-Qaisy, 2010). Subjek penelitian 1 dan subjek penelitian 2 mengungkapkan:

“*Homesick* ya pernah, apalagi akhir-akhir ini sih. Pokoknya kalo pas menuju liburan. Kemarin-kemarin soalnya sempet dibilang kalo mau ada lomba paduan suara, jadi takut nggak bisa pulang.”

“Awalnya *ngrasa* jauh dari orang tua, ah belum betah. Awalnya juga sempet merasa takut, jauh dari orang tua, *nglakuin* apa-apa sendiri. Ada kok perasaan takut, kesepian juga pernah. Kalo pas ada kesulitan, rasanya pengen pulang gitu.”

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Schneiders (1964)

mengungkapkan pula faktor penentu penyesuaian diri, antara lain kondisi fisik; perkembangan dan kedewasaan; aspek psikologis; kondisi lingkungan, meliputi keluarga, sekolah, dan rumah; serta budaya, meliputi norma, nilai, dan agama. Beberapa penelitian juga menghasilkan faktor penentu penyesuaian diri, yaitu kelekatan, *separation-individuation*, dan identitas etnik (Kalsner dan Pistole, 2003), faktor emosi dan sosial (Gerdes & Mallinckrodt, 1994), gender dan lingkungan hidup (Enochs & Roland, 2006), dan tekad diri dan penentuan tujuan, motivasi intrinsik dan performansi akademik (Conti, 2000). Dari penjabaran faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri, peneliti memilih salah satu faktor yang dijadikan topik dalam penelitian ini, yaitu kondisi lingkungan atau keluarga dalam hal dukungan sosial orang tua.

Wijaya & Pratitis (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua adalah bantuan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya yang membuat individu memiliki keyakinan diri dan perasaan positif tentang dirinya sendiri sehingga individu mampu menjalani kuliahnya. Adams, Ryan, & Keating (2000) menyatakan bahwa orang tua memiliki peranan sangat penting dalam masa transisi anaknya sebagai mahasiswa baru. Hal ini dapat disebabkan karena keluarga, dalam hal ini orang tua, merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu sejak dilahirkan sehingga orang tua dan anak mempunyai ikatan atau kelekatan satu sama lain. Subjek penelitian 1 dan subjek penelitian 2 mengungkapkan adanya dukungan yang diberikan oleh orang tuanya :

“Tiap hari tetep *contact* sama orang tua, jadi kayak tetep kerasa dekat. Kontak sama orang tua lewat *LINE*.

Kalo ada kesulitan, kadang-kadang aku cerita. Sebenarnya aku nggak terlalu terbuka sih kalo sama orang tua. Aku ceritanya kalo udah stres banget. Hahaha. Orang tua biasanya *nyemangatin*, *ngingetin* jangan lupa berdoa ya. Gitu. Orang tua sering nengok ke sini. Papa kerjanya jauh juga kan di Medan. Terus kalo pas lagi *off*, ngumpulnya di sini. Pas ada keluarga juga di sini kan.”

“Aku sering berkomunikasi. Sebenarnya aku sering lupa sih, cuman orang tuaku tu yang sangat sangat sering memulai dulu. Jadi sering nanya-nanya di grup keluarga di *Whatsapp* gitu, nanya lagi apa, nanya gimana ujiannya. Terus kalo lagi butuh sesuatu juga telpon, antara mereka yang telepon atau aku yang telepon. Pernah juga yang lagi *nge-down* banget, aku telpon mamaku, tapi buat yang *simple-simple* sehari-hari itu lebih sering papaku yang tanya, bilang kalo papa kangen. Kalo aku ada kesulitan, mereka sangat sangat menguatkan sih, kayak mendukung dan menguatkan. Justru sejak awal banget aku penasaran Psikologi tu apa, itu orang tuaku yang langsung cari tahu gitu lo. Membantu banget, ada temennya yang lulusan Psikologi terus dikenalin ke aku, cerita-cerita. Dan itu masih kayak gitu *sampe* sekarang. Misalnya secara emosi aku lagi *nge-down*, mereka ngasih *tanggapan*, misal *nenangin* aku dan *ngeyakinin* aku kalo kamu tu bisa, jangan *down*. Bahkan yang lucu lagi, bulan lalu adikku ke sini disuruh sama orang tuaku karena adikku SMA, tahun depan lulus tapi *sampe* sekarang masih nggak tau mau apa. Terus ya udah. Adikku

juga bilang aku kangen kakak. Orang tua bilang kalo kamu mau ke Jogja ya ke Jogja. Ngobrol tentang orang tua, keluarga.”

Penyesuaian diri pada masa remaja akan berhasil ketika ada ketersediaan yang tinggi dari dukungan emosi dan dukungan sosial dalam keluarga (Christensen & Margolin; Patterson, dalam Ardel & Day, 2002). Penelitian oleh Friedlander, *et al.* (2007) juga menemukan hal serupa, yakni dukungan sosial adalah salah satu faktor protektif yang penting terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, dalam hal ini orang tua, dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri secara keseluruhan. Hal serupa diungkapkan oleh Adams, *et al.* (2000) yang menyatakan bahwa orang tua memiliki peranan sangat penting dalam masa transisi anaknya sebagai mahasiswa baru. Selain itu, penelitian oleh Walker & Satterwhite menemukan bahwa dukungan orang tua memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan coping anaknya dan mengurangi tingkat stres yang dialami ketika menjalani pendidikan di perguruan tinggi (dalam Mustafa, Nasir, & Yusooff, 2010).

Di akhir wawancara, subjek penelitian 1 dan subjek penelitian 2 mengungkapkan :

“Dukungan orang tua berarti banget buat aku bisa *nyesuain* diri di sini. Kalo dari *range* 1 sampe 10, ya 8 lah.”

“Pengaruh dukungan orang tua ke proses aku setahun ini, ya 8 ya kalo dikasih *range* 1 sampe 10.”

Individu sebagai mahasiswa baru yang merantau yang tinggal berjauhan dengan orang tuanya, dapat tetap merasakan dukungan dari orang tuanya sehingga berpengaruh terhadap proses

penyesuaian dirinya. Oleh sebab itu, melalui penelitian ini peneliti tertarik meneliti adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau, serta faktor-faktor yang ikut berperan dalam memengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau.

## Metode

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru yang didefinisikan sebagai mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan di tahun pertama (Melly, 2008), yakni mahasiswa yang saat ini sedang menjalani perkuliahan di semester 2 pada tahun ajaran 2016/2017. Selain itu, mahasiswa baru yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mereka yang merantau dan tidak sedang tinggal bersama orang tua di Yogyakarta, serta baru tinggal di Yogyakarta saat memasuki jenjang pendidikan tinggi di universitas. Untuk mengumpulkan data awal, peneliti melakukan wawancara kepada dua orang mahasiswa baru yang merantau. Selanjutnya, peneliti mendapatkan 96 orang partisipan yang berasal dari beberapa fakultas di Universitas Gadjah Mada, yaitu Psikologi, Ekonomika dan Bisnis, serta Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Dua buah skala yang digunakan adalah skala Dukungan Sosial Orang tua dan skala Penyesuaian Diri. Skala Dukungan Sosial Orang tua terdiri dari 30 aitem yang disusun oleh peneliti dengan mengacu kepada teori tentang bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cutrona & Gardner; Uchino (dalam Sarafino, 2014), antara lain dukungan emosi, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penyertaan. Skala kedua, yaitu skala Penyesuaian Diri didapatkan dengan

memodifikasi skala yang disusun oleh Saraswati (2009). Skala yang sudah dimodifikasi terdiri dari 31 aitem dengan menggunakan aspek penyesuaian diri oleh Haber & Runyon (1984) dengan didukung oleh kriteria penyesuaian diri oleh Schneiders (1964), antara lain kemampuan beradaptasi, bersikap asertif, citra diri positif, hubungan antarindividu, dan minat sosial.

Peneliti melakukan pengambilan data penelitian dengan menggunakan skala *online* yang terhubung ke *google form*. Peneliti mengirimkan *link* dari *form* tersebut di grup percakapan *instant massaging LINE* untuk mahasiswa angkatan 2016 pada masing-masing fakultas, yakni Psikologi, Ekonomika dan Bisnis, serta Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UGM. Peneliti juga mengirim pesan singkat kepada beberapa subjek penelitian untuk mendorong mereka berpartisipasi pada penelitian ini dengan mengisi skala yang ada. Pada *form* yang tersedia, setiap subjek diminta untuk mengisi identitas dan dua buah skala yang disajikan satu per satu, yakni skala Dukungan Sosial Orang tua dan skala Penyesuaian Diri.

Pada penelitian ini, perhitungan data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Sebelumnya, peneliti melakukan perhitungan uji asumsi, yakni uji normalitas dan uji linieritas. Semua perhitungan data yang diperoleh dilakukan dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*.

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk mengungkap

hubungan antara kedua variabel tersebut. Analisis korelasi menunjukkan angka korelasi sebesar 0,317 dengan taraf signifikansi 0,002 ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima, yakni terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Hubungan yang terjadi di antara kedua variabel tersebut adalah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial dari orang tua maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua, semakin rendah juga penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Selain itu, pada penelitian ini, variabel dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 0, 100 terhadap variabel penyesuaian diri. Bila diubah menjadi bentuk persentase, maka variabel dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap variabel penyesuaian diri.

### Diskusi

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mounts, *et al.* (2006) yang menemukan bahwa dukungan orang tua sangat berperan dalam proses penyesuaian diri anak – secara psikologis – dalam masa perpindahan di bangku pendidikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aunola, *et al.*; Marcoux, (dalam Bouffard, Roy, & Vezeau, 2005) menemukan bahwa dukungan dan sikap orang tua kepada kegiatan belajar anaknya merupakan sumber sosial yang turut berkontribusi terhadap penyesuaian anaknya di sekolah. Mustafa, *et al.* (2010) juga menyatakan pendapat serupa bahwa dukungan orang tua memegang peranan penting dalam menentukan performansi

anaknya di universitas dan dalam karirnya.

Analisis korelasi yang menunjukkan hasil hubungan antara kedua variabel yang positif dan signifikan, menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri, terutama pada mahasiswa baru yang merantau. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Schneiders (1964), yaitu kondisi lingkungan keluarga.

Hal ini dapat dijelaskan dengan pernyataan bahwa orang tua yang berperilaku suportif dapat membuat anaknya melihat dirinya sendiri sebagai individu yang berkompeten dan mampu berfungsi baik dan efektif (Plunkett, *et al.*, 2016) sehingga dapat menyesuaikan dirinya dengan lebih baik. Selain itu, Fachrudin (2001) juga menyatakan bahwa perilaku orang tua yang menunjukkan dukungan kepada anaknya, seperti kasih sayang dan menanamkan nilai-nilai, adalah faktor yang berkontribusi dalam membentuk kepribadian anak menjadi sehat sehingga dapat berperan secara produktif. Dukungan dari orang tua juga dapat menurunkan tingkat stres yang akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang lebih baik (Mustafa, *et al.*, 2010).

Berhubungan dengan hal tersebut, pola asuh orang tua dapat pula menjelaskan tentang hubungan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau, yakni pola asuh *authoritative*. Bibi, *et al.* (2013) dalam studi literturnya menyimpulkan bahwa perilaku orang tua yang terlalu kaku akan berdampak tidak baik terhadap diri anak. Sebaliknya, perilaku orang tua yang suportif, penuh perhatian dan kasih sayang, akan mendorong anak melakukan penyesuaian diri yang lebih baik di jenjang perkuliahan.

Terlebih khusus bagi mahasiswa baru yang merantau, menurut Mounts (dalam Mounts, *et al.*, 2006), orang tua memberikan dukungan kepada anaknya secara terus menerus walaupun anaknya tinggal jauh. Orang tua dan anak yang tinggal berjauhan memang membuat komunikasi antara orang tua dan anaknya memang berubah dari sebelumnya, tetapi kualitas komunikasi meningkat (Lefkowitz, 2005). Hal ini dapat dikaitkan dengan teori tentang kelekatan atau *attachment*. Kalsner & Pistole (2003) mendefinisikan kelekatan sebagai ikatan antara individu dengan *caregiver* utama yang menyediakan perlindungan dan rasa aman melalui pola perilaku yang menjaga individu untuk memiliki hubungan yang dekat. Kelekatan yang ada di antara individu dengan *caregiver*, dalam hal ini orang tua, akan membangun dasar untuk perkembangan sosial-emosi dan fungsi kepribadian individu. Kehadiran secara simbolik maupun kehadiran secara nyata dari figur lekat, akan memberikan kondisi aman dan nyaman sehingga individu dapat mengeksplorasi lingkungan baru dengan kepercayaan diri dan memperoleh kemampuan baru (Kalsner & Pistole, 2003). Hal ini juga yang diungkapkan oleh subjek penelitian 2.

“Sebenarnya aku sering lupa sih, cuman orang tuaku tu yang sangat sangat sering memulai dulu. Jadi sering nanya-nanya di grup keluarga di *Whatsapp* gitu, nanya lagi apa, nanya gimana ujiannya. Terus kalo lagi butuh sesuatu juga *telpon*, antara mereka yang telepon atau aku yang telepon. Pernah juga yang lagi *nge-down* banget, aku *telpon* mamaku, tapi buat yang *simple-simple* sehari-hari itu lebih sering papaku yang tanya, bilang kalo papa kangen. Kalo aku ada kesulitan, mereka sangat sangat menguatkan sih, kayak

mendukung dan menguatkan. Justru sejak awal banget aku penasaran Psikologi tu apa, itu orang tuaku yang langsung cari tahu gitu lo. Membantu banget, ada temennya yang lulusan Psikologi terus dikenalin ke aku, cerita-cerita. Dan itu masih kayak gitu sampe sekarang. Misalnya secara emosi aku lagi *nge-down*, mereka ngasih tanggapan, misal nenangin aku dan ngeyakinin aku kalo kamu tu bisa, jangan *down*. Bahkan yang lucu lagi, bulan lalu adikku ke sini disuruh sama orang tuaku karena adikku SMA, tahun depan lulus tapi *sampe* sekarang masih nggak tau mau apa. Terus ya udah. Adikku juga bilang aku kangen kakak. Orang tua bilang kalo kamu mau ke Jogja ya ke Jogja. Ngobrol tentang orang tua, keluarga.”

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa variabel dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap variabel penyesuaian diri, sedangkan sisanya yaitu 90% adalah kontribusi dari faktor-faktor lain. Salah satu dari faktor tersebut adalah perkembangan dan kedewasaan (Schneiders, 1964), seperti kematangan emosi. Kematangan emosi dapat memengaruhi penyesuaian diri. Penelitian oleh Sharma (2012) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah, khususnya dalam akademik, sosial, dan emosi. Selain itu, penelitian tersebut juga membandingkan kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tahun akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kematangan emosi yang rendah sehingga individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri secara emosi.

Faktor lainnya adalah kelekatan dan separasi-individuasi. Kelekatan dan separasi-individuasi dapat menjadi proses yang saling mengimbangi dalam fungsi psikologis yang efektif selama masa perkuliahan (Kalsner & Pistole, 2003), dalam hal ini adalah penyesuaian diri.

Selain itu, aspek psikologis, seperti frustrasi, konflik, stress, dan gejala psikologis lainnya dapat menjadi faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Friedlander, *et al.* (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang tingkat stresnya mengalami penurunan, mengalami peningkatan dalam penyesuaian diri, baik secara personal-emosi, akademik, dan sosial, maupun penyesuaian diri secara keseluruhan.

Disebutkan pula oleh Schneiders (1964), salah satu faktor penyesuaian diri, yaitu lingkungan sekolah. Dalam istilah lainnya, pergaulan dengan teman sebaya (Santrock, 2014). Dalam bukunya, Santrock menyatakan bahwa salah satu fungsi terpenting dari teman sebaya adalah memberikan informasi dan memberikan umpan balik terkait kemampuan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Friedlander, *et al.* (2007) menemukan bahwa kehadiran teman dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau walaupun individu sering berkomunikasi dengan anggota keluarganya. Subjek penelitian 1 dan subjek penelitian 2 mengungkapkan hal tersebut:

“Yang membuat aku cepet jadi nyaman ya orang-orangnya, temen-temen di sekitar. Banyak yang... mereka semua kayak terbuka gitu, sama orang-orang baru juga terbuka. Jadi kalo buat temenan langsung nyaman. Jadi nggak *ngerasa* bingung mau sama siapa.”

“Sama temen-temen angkatan juga gampang *nyesuaiinnya*. Kalo makan, tanya sama anak-anak Jogja, sering diajak kemana-kemana. Kesini-kesini lebih deket sama temen-temen PMK, terus lebih enak juga penyesuaiannya.”

Subjek penelitian 1 juga mengungkapkan adanya faktor motivasi intrinsik dan penentuan tujuan dalam proses penyesuaian diri yang dialaminya. Motivasi dan tekad yang kuat serta penentuan tujuan yang jelas dapat memudahkan individu dalam melakukan penyesuaian diri (Conti R. , 2000). Subjek penelitian 1 mengungkapkan:

“Yang pertama motivasi sih pasti, motivasi di sini apa. Terus inget lagi tujuan kuliahnya di sini apa”.

Selain faktor penyesuaian diri yang telah disebutkan sebelumnya, faktor agama sebagai faktor yang dapat berdampak terhadap proses penyesuaian diri individu (Schneiders, 1964). Penelitian oleh Taylor menemukan bahwa agama memiliki peranan yang signifikan dalam penyesuaian diri pada mahasiswa baru (dalam Kneipp, dkk., 2009). Hal ini terungkap dari hasil wawancara dengan subjek penelitian 1:

“Yang bisa buat aku kuat selain temen-temen, hmm... mungkin faktor Tuhan ya. Dikuatkan lewat banyak hal sih.”

Faktor lain diungkapkan oleh Calvete (2006) yakni persepsi. Dukungan sosial berkaitan dengan persepsi karena berharga atau tidaknya dukungan dipengaruhi oleh pandangan individu terhadap dukungan itu sendiri. Bentuk dukungan yang sama dapat dipersepsi

berbeda oleh individu yang berbeda (Kumalasari & Ahyani, 2012). Calvete (2006) juga menemukan bahwa individu yang merasa didukung akan memiliki usaha yang lebih besar untuk menyelesaikan masalah, mengekspresikan dan meregulasi emosi secara aktif, tidak menghindar dari masalah, dan memikirkan cara baru sebagai alternatif pemecahan masalah.

## Kesimpulan

Mahasiswa baru mengalami masa transisi dalam berbagai bidang kehidupannya, baik akademik, sosial, dan emosi, serta kehidupan pribadinya. Masa transisi tersebut rentan memunculkan gejala-gejala psikologis dan pencapaian akademik yang rendah. Untuk menghadapi perubahan yang ada, mahasiswa diri perlu melakukan penyesuaian diri. Individu belajar mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab serta kemandirian yang lebih besar, terutama bagi mahasiswa baru yang merantau. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Salah satunya adalah dukungan sosial orangtua. Hubungan yang terjadi di antara kedua variabel bersifat positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial orangtua, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua, maka semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau.

## Saran

Melalui hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan. Peneliti berharap orangtua menyadari bahwa dukungan yang diberikan bagi anaknya sangatlah berarti di masa awal perkuliahan walaupun orangtua dan anak berada berjauhan. Dukungan tersebut

dapat membantu anaknya untuk menghadapi lingkungan yang baru. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis pada diri anak, serta mendorong anak meraih pencapaian terbaiknya di jenjang perkuliahan. Dukungan tidak selalu harus bersifat materi. Dukungan dapat juga ditunjukkan dalam bentuk perhatian, menjalin komunikasi, membantu mencari solusi apabila anak menghadapi kesulitan, dan berbagai bentuk dukungan lainnya. Saran lain yang dapat peneliti berikan untuk penelitian selanjutnya adalah tidak terlalu membatasi kriteria subjek penelitian supaya lebih banyak data tambahan yang didapatkan dari subjek penelitian. Selain itu, subjek penelitian dapat lebih bervariasi dengan melibatkan mahasiswa dari lebih banyak fakultas atau lebih banyak universitas agar data yang didapatkan lebih dapat digeneralisasikan dan bermanfaat bagi banyak pihak. Peneliti selanjutnya juga dapat mendesain online survey dengan menggunakan PIN sehingga data yang diperoleh lebih terjamin keasliannya.

### Kepustakaan

- Adams, G. R., Ryan, B. A., & Keating, L. (2000). Family relationships, academic environments, and psychosocial development during the university experience: A longitudinal investigation. *Journal of Adolescent Research, 15*(1), 99-122.
- Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of college freshmen : The importance of gender and the place of residence. *International Journal of Psychological Studies, (2)*1, 142-150.
- Ardelt, M., & Day, L. (2002). Parents, siblings, and peers : Close social relationships and adolescent deviance. *Journal of Early Adolescence, (22)*3, 310-349.
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., Awan, E. A., & Tariq, B. (2013). Contribution of parenting style in life domain of children. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS), (12)*2, 91-95.
- Bouffard, T. (2005). Self-perception, temperament, socioemotional adjustment, and the perceptions of parental support of chronically underachieving student. *International Journal of Educational Research, (43)* 2005, 215-235.
- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in american and spanish students. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal, (19)*2006, 47-65.
- 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.
- Conti, R. (2000). College goals: Do self-determined and carefully, considered goals predict intrinsic motivation, academic performance, and adjustment during the first semester? *Social Psychology of Education, (4)*2, 189-211.
- Enochs, W. K., & Roland, C. B. (2006). Social adjustment of college freshmen: The importance of gender and living environment. *College Student Journal, 40*(1), 63-73.
- Fachrudin. (2011). Peranan pendidikan agama dalam keluarga terhadap pembentukan kepribadian anak-anak. *Jurnal Pendidikan Agama Islam - Ta'lim, (9)*1, 1-16.

- 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.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development, 72*(3), 281-288.
- Haber, A., & Runyon, R. (1984). *Psychology of adjustment*. Homewood: The Dorsey Press.
- Kalsner, L., & Pistole, M. C. (2003). College adjustment in a multiethnic sample: Attachment, individuation-separation, and ethnic identity. *Journal of College Student Development, 44*(1), 92-109.
- Kemdikbud, B. P. (2017). <http://kbbi.web.id/rantau>. Retrieved from <http://kbbi.web.id/>.
- Kneipp, L. B., B., K. K., & Chypers, B. (2009). Feeling at peace with college : Religiosity, spiritual well-being, and college adjustment. *Individual Differences Research, 7*(3), 188-196.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur, 1*(1), 21-31.
- Lefkowitz, E. S. (2005). "Things have gotten better": Developmental changes among emerging adults after the transition to university. *Journal of Adolescent Research, 20*(1), 40-63.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi UNDIP, 10*(2), 103-114.
- Melly. (2008). *Hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Mounts, N. S., P., V. D., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(1), 71-80.
- Mustafa, M. B., Nasir, R., & Yusoooff, F. (2010). Parental support, personality, self-efficacy and depression among medical students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 7* 2010, 419-424.
- Plunkett, S. W., White, T. R., Carter, D. B., & Horner, M. E. (2016). Parental support and psychological control in relation to african american college students' self-esteem. *Africology : The Journal of Pan African Studies, 9*(4), 199-218.
- Santrock, J. (2006). *Human adjustment*. New York: The Mc-Graw Hill Companies, Inc.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology biopsychosocial interaction*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Saraswati, B. (2009). *Hubungan antara penyesuaian diri pada mahasiswa dengan keberhasilan masa transisi kuliah*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year

- college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, (9)3, 32-37.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 1-5.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychology and contemporary life: Human adjustment*. Australia: Wadsworth Cengage Learning.
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*, (1)1, 40-52.