

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU YANG BERDOMISILI DI DORMITORY UNIKA ATMA JAYA

ANANDITA CHRISTANTI dan CAROLINE LISA SETIA WATI*
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Dukungan sosial adalah tindakan nyata berupa bantuan yang diterima individu dari orang lain yang menjadikan individu merasa dicintai, diperhatikan, dipedulikan, berharga, dihormati, serta dianggap sebagai bagian dari kelompok yang terdiri dari aspek dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk menyelaraskan dirinya dengan lingkungannya agar tercipta kebahagiaan tanpa ada tekanan yang dirasakan oleh individu yang terdiri dari aspek kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui tingkat dukungan sosial dan tingkat penyesuaian diri mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory Unika Atma Jaya, serta untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory Unika Atma Jaya. Jumlah subjek penelitian berjumlah 81 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2020, 2021, dan 2022. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa angket. Instrumen dukungan sosial terdiri dari 60 pernyataan, 52 diantaranya dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,935. Instrumen penyesuaian diri terdiri dari 96 pernyataan, 87 diantaranya dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,970. Hasil analisis korelasi antara variabel dukungan sosial dan variabel penyesuaian diri menghasilkan korelasi sebesar 0,693 dengan p value <0,001 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil korelasi, dapat disimpulkan adanya korelasi yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa rantau yang berdomisili di dormitory Unika Atma Jaya. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya, begitupun sebaliknya. Dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 48% terhadap penyesuaian diri. Pamong dormitory Unika Atma Jaya disarankan mengadakan kegiatan interaktif antara mahasiswa dan pamong, serta sesama mahasiswa, untuk meningkatkan dukungan emosional dan kematangan sosial. Mahasiswa disarankan saling memberikan dukungan sosial kepada sesama untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri.

Kata-kata kunci: dukungan sosial, penyesuaian diri

*Penulis Korespondensi.

Email: ananditachristanti02@gmail.com; caroline.lisa@atmajaya.ac.id*

Abstract

Social support is the tangible act of assistance that an individual receives from others that makes an individual feel loved, cared for, valued, respected, and regarded as part of a group which consists of aspects of emotional support, appreciation support, instrumental support, informational support, and social network support. Self-adjustment is an individual's effort to align themselves with their environment in order to achieve happiness without feeling pressured which consists of aspects of emotional maturity, intellectual maturity, social maturity, and responsibility. This study is a correlation study that aims to determine the level of social support and self-adjustment to overseas students residing in the dormitory of Atma Jaya Catholic University, as well determine the relationship between social support and self-adjustment to overseas students residing in the dormitory of Atma Jaya Catholic University. The study included 81 participants consisting of students from the 2020, 2021, and 2022 cohorts. The data collection technique used is an instrument in the form of a questionnaire. The social support instrument consists of 60 statements, with 52 of them being declared valid and a reliability coefficient of 0.935. The self-adjustment instrument consists of 96 statements, with 87 of them being declared valid and a reliability coefficient of 0.970. The result of correlation analysis between the social support variable and the self-adjustment variable resulted in a correlation of 0.693 with a p-value <0.001, which is smaller than the significance level that has been specified by the researcher as 0.05. Based on the correlation results, it can be concluded that there is a significant positive correlation between social support and self-adjustment among out-of-town students residing in the Unika Atma Jaya dormitory. Thus, it can be concluded that the higher the social support received, the higher the self-adjustment of the dormitory students at Unika Atma Jaya, and vice versa. Variable social support contributed 48% to variables self-adjustment. The dormitory staff at Unika Atma Jaya are recommended to organize interactive activities between students and staff, as well as among students themselves, to enhance emotional support and social maturity. Students are encouraged to provide social support to each other to help improve self-adjustment.

Key words: social support, self-adjustment

PENDAHULUAN

Hingga saat ini Pulau Jawa masih menarik dan menjadi pilihan calon mahasiswa untuk meneruskan pendidikan lanjutan di perguruan tinggi. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya merupakan salah satu pilihan yang diminati karena memiliki peringkat ketiga terbaik kampus swasta di Indonesia (Kompas, 2022). Meskipun secara kuantitatif terdapat banyak perguruan tinggi di Indonesia, terdapat ketimpangan kualitas pendidikan antara Pulau Jawa dan daerah lain (Kristina, 2022). Dominasi perguruan tinggi berkualitas di Pulau Jawa mendorong calon mahasiswa untuk merantau mencari pendidikan tinggi yang lebih baik (Kumpanan, 2023). Mahasiswa yang memilih melanjutkan pendidikan tinggi diluar domisili atau daerah asalnya disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantauan meghadapi mengalami tantangan *culture shock* saat beradaptasi dengan lingkungan baru, hal ini menyebabkan perasaan tidak siap, takut, dan kesulitan menghadapi tuntutan baru (Handayani & Yuca, 2018; Chafsoh, 2020). Adaptasi dan pemahaman terhadap lingkungan baru sangat penting bagi mahasiswa perantauan. Dukungan sosial memiliki peran penting selama masa penyesuaian individu, mencegah kesepian dan isolasi (Widyasri & Heng, 2022). Mahasiswa membutuhkan dukungan

emosional, instrumental, informasi, dan afirmasi untuk membangun kesejahteraan psikologis (Widihapsari & Susilawati, 2018).

Proses penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang membutuhkan adaptasi terhadap kondisi yang berubah (Haber & Runyon dalam Rufaida & Kustanti, 2018). Keberhasilan penyesuaian diri diukur melalui kemampuan menghadapi dan beradaptasi dengan perubahan (Rufaida & Kustanti, 2018). Penyesuaian diri mendukung individu berinteraksi dan beradaptasi dengan norma sosial (Islamy, 2018), menjadi modal penting bagi kesehatan jiwa dan mental (Desmita dalam Rufaida & Kustanti, 2018).

Faktor psikis, fisiologis, perkembangan, kematangan, lingkungan, budaya, dan agama memengaruhi proses penyesuaian diri (Rufaida & Kustanti, 2018). Teman sebaya memainkan peran penting dalam memberikan dukungan sosial yang melibatkan persahabatan, empati, dan bantuan, membantu mengurangi gangguan psikiatrik seperti kesepian (Stroul dalam Rufaida & Kustanti, 2018). Dukungan sosial dari ikatan sosial mencerminkan kualitas hubungan interpersonal dan memberikan kepuasan emosional, membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, tenang, percaya diri, dan kompeten (Rook dalam Aisyah, 2021).

Berdasarkan data, diketahui bahwa mahasiswa yang tinggal di dormitory Unika

Atma Jaya berasal dari luar Tangerang. Penelitian dilakukan untuk mengetahui keterampilan penyesuaian diri mahasiswa perantau di lingkungan dormitory Unika Atma Jaya. Informasi ini dapat membantu pengurus dormitory mengidentifikasi potensi permasalahan penyesuaian diri (Chandra dalam Nurfitriana, 2016). Meskipun terdapat perbedaan rutinitas antara tinggal bersama orang tua di rumah dan di dormitory, perbedaan tersebut membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian. Tinggal di dormitory melibatkan tugas-tugas harian, seperti menyiapkan makanan, yang mungkin sebelumnya dilakukan oleh orang lain, orang tua, atau saudara.

Berdasarkan wawancara dengan pamong dormitory, diketahui bahwa mahasiswa perantau cenderung kurang menunjukkan perhatian, empati, dan kepedulian terhadap sesama di dormitory. Dukungan sosial dalam bentuk keterbukaan untuk membantu sesama masih minim, dan tingkat keakraban antar mahasiswa rendah. Wawancara dengan dua mahasiswa menunjukkan kesulitan penyesuaian diri. Hasil wawancara dengan pamong dan mahasiswa menunjukkan perbedaan keterampilan penyesuaian diri. Beberapa mahasiswa mengalami penurunan prestasi akademik karena kesulitan beradaptasi, sedangkan yang lain berhasil menyesuaikan diri berkat dukungan teman-

teman di dormitory. Fenomena yang berbeda di antara mahasiswa dormitory mencerminkan hubungan antara dukungan sosial dari teman sejawat dengan penyesuaian diri. Ada dua kelompok mahasiswa, pertama mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri dan mengalami penurunan prestasi akademik karena kurangnya dukungan sosial, dan kedua yang berhasil menyesuaikan diri dengan baik berkat dukungan sosial dari teman-teman di dormitory. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial merasa diterima, terhubung, dan termotivasi untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan penyesuaian diri mahasiswa.

KAJIAN TEORITIS

Dukungan Sosial

Apollo dan Cahyadi (dalam Monazah, 2020) menekankan bahwa kesejahteraan individu dipengaruhi oleh dukungan sosial melalui sumbangan orang lain. Rifati, dkk (dalam Wulandari, 2021) menggambarkan dukungan sosial sebagai bantuan menciptakan perasaan ketenangan dan kemampuan individu mengatasi stres. Sarafino (dalam Rovika, 2021) menjelaskan dukungan sosial sebagai kehadiran orang lain yang menciptakan kenyamanan, perhatian, dan penghargaan, melibatkan tindakan emosional

dan dukungan positif. Sarason (dalam Aisyah, 2021) merumuskan dukungan sosial berdasarkan kuantitas dan kualitas, menekankan jumlah dan kepuasan terhadap sumber dukungan. Secara keseluruhan, dukungan sosial merupakan tindakan nyata dari orang lain dengan tujuan memberikan bantuan yang signifikan, mempengaruhi kesejahteraan individu melalui perasaan dicintai, dihargai, dan terhubung dalam lingkungan sosial.

Teman sebaya memainkan peran penting dalam perkembangan remaja. Buhrmester (dalam Oktariani et.al, 2020), teman sebaya menyediakan afeksi, simpati, pemahaman, panduan moral, ruang untuk bereksperimen, dan lingkungan untuk mencapai otonomi serta kemandirian dari orang tua. Salah satu peran utama teman sebaya adalah memberikan dukungan sosial (Oktariani et.al, 2020). Dukungan sosial teman sebaya adalah bentuk bantuan atau dukungan positif yang diberikan oleh teman sebaya yang sejajar dalam tingkat kematangan atau usia. Dukungan sosial ini memberikan penilaian positif kepada individu sehingga mereka merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai.

Dukungan sosial bisa didapatkan dari berbagai sumber, baik itu dari anggota keluarga sebagai lingkungan terdekat maupun dari lingkungan masyarakat secara lebih luas. Dukungan sosial dapat bersumber dari

keluarga, kelompok masyarakat, dan teman kerja (Latifah, 2019). Sarafino dan Timothy (dalam Monazah, 2020) mengidentifikasi lima aspek dukungan sosial: (1) dukungan emosi, melibatkan perasaan positif seperti empati, perhatian, dan kepedulian untuk membuat individu merasa nyaman dan diperhatikan, (2) dukungan penghargaan, ungkapan penghargaan terhadap ide, perasaan, dan kinerja individu, membantu mereka mengembangkan kompetensi dan harga diri, (3) dukungan instrumental, bantuan langsung dalam bentuk materi atau finansial, serta bantuan dalam menyelesaikan tugas atau penggunaan jasa, (4) dukungan informasi, pemberian nasihat, arahan, saran, atau umpan balik untuk membantu individu mengatasi situasi atau membuat keputusan, (5) dukungan jaringan sosial, memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok, melibatkan berbagi minat dan aktivitas kelompok, diberikan oleh teman, keluarga, atau komunitas untuk memperkuat ikatan sosial dan kesejahteraan individu.

Dukungan sosial bisa memberikan pengaruh terhadap fisik dan psikologis individu, Safarino (dalam Agustina, 2019) menjelaskannya dalam dua teori yaitu: (1) *the buffering hypothesis*, dukungan sosial ini mau berusaha untuk melindungi seseorang dengan cara melawan dampak negatif dari tingkat stress yang tinggi, dan (2) *the direct effect*

hypothesis, dukungan sosial yang tinggi mempunyai efek positif dalam meningkatkan perasaan dicintai dan dihargai pada individu.

Penyesuaian Diri

Schneider (dalam Rovika, 2021) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon-respon mental dan perilaku, merupakan upaya individu untuk mengatasi kebutuhan, stres, konflik, dan frustrasi. Tujuan utama penyesuaian diri adalah menciptakan keseimbangan dan keserasian antara kebutuhan pribadi dengan harapan dari lingkungan sekitar. Keseimbangan ini penting agar tercipta harmoni antara kebutuhan individu dan tuntutan lingkungan. Schneider (dalam Rima, 2021) mengidentifikasi empat bentuk penyesuaian diri individu terhadap situasi: penyesuaian diri personal, sosial, marital, dan jabatan atau vokasional. Penyesuaian diri sosial melibatkan hubungan integral antara individu dan kelompok sosialnya. Penyesuaian diri marital mencakup kemampuan hidup bersama secara efektif dalam pernikahan. Penyesuaian diri jabatan atau vokasional berkaitan dengan karier dan pengembangan keterampilan.

Desmita (dalam Agustina, 2019) merumuskan bahwa penyesuaian diri yang sehat melibatkan empat aspek: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

Kematangan emosional melibatkan pemahaman dan pengelolaan emosi, sementara kematangan intelektual mencakup wawasan luas dan kemampuan pengambilan keputusan. Kematangan sosial berfokus pada interaksi sosial yang sehat, dan tanggung jawab melibatkan sikap empati, kejujuran, dan kemandirian. Menurut Schneider (2008) dalam penelitian Al Rasyid & Chusairi (2021), lima faktor memengaruhi penyesuaian diri remaja: kondisi fisik, kepribadian, edukasi, lingkungan, dan agama/budaya. Kondisi fisik mencakup faktor genetik, kesehatan fisik, dan kondisi keseluruhan. Kepribadian melibatkan kemauan berubah, pengaturan diri, realisasi diri, dan intelegensi. Edukasi melibatkan belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri. Lingkungan termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Agama/budaya saling terkait dan memberikan nilai, keyakinan, serta tujuan dalam kehidupan individu. Semiun (2010) mengelompokkan kriteria penyesuaian diri menjadi tiga kategori: terkait dengan diri sendiri, menekankan pemahaman diri untuk mengatasi pengaruh negatif; terkait dengan orang lain, menyoroti kemampuan berinteraksi dan menjalin hubungan positif; dan terkait dengan pertumbuhan pribadi, menekankan pertumbuhan berkelanjutan dan penerimaan realistis terhadap kenyataan.

METODE PENELITIAN

Penelitian berfokus pada mahasiswa perantau di Dormitory Unika Atma Jaya yang mengalami kesulitan penyesuaian diri, terutama terkait hasil belajar dan minimnya dukungan sosial yang dapat memotivasi mereka. Jumlah total mahasiswa perantau yang berdomisili di dormitory sejumlah 141 orang, yang terdiri dari angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022. Saat pengujian instrumen, angkatan 2019 yang terlibat sebanyak 49 mahasiswa, sementara pada pengumpulan data, angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang terlibat berjumlah 79 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan selama empat bulan, dari Februari hingga Juni, di Dormitory Unika Atma Jaya, Tangerang, Banten.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (X) Dukungan Sosial, dan variabel terikat (Y) Penyesuaian Diri mahasiswa rantau. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mengetahui interaksi antara kedua variabel tersebut. Pengumpulan data menggunakan angket dengan skala Likert, mencakup pernyataan favorable dan unfavorable. Responden mengisi kuesioner pada *Google Form* yang disebarluaskan melalui WhatsApp. Hasil penelitian dianalisis menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* untuk

menganalisis korelasi antara dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa. Analisis signifikansi dilakukan dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% ($p = 0,05$) menggunakan program SPSS versi 27.00. Tujuan akhirnya adalah untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa rantau di Dormitory Unika Atma Jaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat empat kategori variabel dukungan sosial (sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah) yang diklasifikasi menggunakan metode analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Langkah-langkah melibatkan penghitungan skor maksimal dan minimal dengan mengalikan jumlah pernyataan yang valid dengan skor jawaban tertinggi dan terendah. Skor maksimal adalah 208, skor minimal adalah 52, dan interval skor dalam setiap kategori adalah 39. Dengan demikian, variabel dukungan sosial dapat diklasifikasikan berdasarkan rentang skor yang telah dihitung.

Tabel 1 Klasifikasi variabel dukungan sosial

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
169 - 208	Sangat tinggi	27	33,3
130 - 168	Tinggi	44	54,3
91 - 129	Rendah	10	12,4
52 - 90	Sangat rendah	0	0
Total		81	100

Tabel 1 menunjukkan variasi tingkat dukungan sosial di antara 81 mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya dari angkatan 2020, 2021, dan 2022. Sebanyak 54,3% mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, 33,3% sangat tinggi, dan 12,4% rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa asrama Unika Atma Jaya memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Tabel 2 Rangkuman skor rata-rata komponen variabel dukungan sosial

Komponen	Pertanyaan	Skor total komponen	Mean	Urutan
Dukungan penghargaan	10	2569	257	1
Dukungan instrumental	11	2703	246	2
Dukungan jaringan sosial	12	2934	244	3
Dukungan informasi	10	2402	240	4
Dukungan Emosi	9	2071	230	5
Total dan rata-rata	52	12679	243	

Tabel 2 menyajikan rangkuman skor rata-rata komponen variabel dukungan sosial, diurutkan dari yang tertinggi hingga terendah. Komponen dukungan penghargaan menduduki peringkat pertama dengan skor total 2569 dan mean 257. Diikuti oleh komponen dukungan instrumental dan dukungan jaringan sosial pada peringkat kedua dan ketiga. Komponen dukungan emosi memiliki skor terendah dengan total 2071 dan rata-rata skor 230. Dengan demikian, pada

variabel dukungan sosial komponen dukungan penghargaan mencapai skor tertinggi, sedangkan komponen dukungan emosi memiliki skor terendah.

Variabel penyesuaian diri dikelompokkan ke dalam empat kategori: sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Klasifikasi ini menggunakan analisis deskriptif dengan distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 3 Klasifikasi variabel penyesuaian diri

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
286 - 352	Sangat tinggi	46	56,8
220 - 285	Tinggi	30	37
154 - 219	Rendah	5	6,2
88 - 153	Sangat rendah	0	0
Total		81	100

Berdasarkan tabel 4.8, ditampilkan data variasi penyesuaian diri 81 mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya dari angkatan 2020, 2021, dan 2022. Dari total mahasiswa tersebut, 56,8% menunjukkan tingkat penyesuaian diri sangat tinggi, 37% tinggi, dan 6,2% rendah. Dengan demikian mayoritas mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya memiliki tingkat penyesuaian diri sangat tinggi, mencapai 56,8%.

Tabel 4 Rangkuman skor rata-rata komponen variabel penyesuaian diri

Komponen	Pertanyaan	Skor total komponen	Mean	Urutan
Tanggung Jawab	28	7513	268	1
Kematangan Intelektual	20	5811	264	2
Kematangan Emosional	17	4477	263	3
Kematangan Sosial	20	5164	258	4
Total dan rata-rata	87	22965	264	

Tabel 4 merangkum skor mean komponen variabel penyesuaian diri, diurutkan dari yang tertinggi hingga terendah. Komponen "tanggung jawab" menempati peringkat pertama dengan skor total 7513 dan mean skor 268. Disusul oleh komponen "kematangan intelektual" dan "kematangan emosional" pada peringkat kedua dan ketiga. Sebaliknya, komponen "kematangan sosial" memiliki skor terendah dengan mean 258. Kesimpulan: pada variabel penyesuaian diri, komponen "tanggung jawab" memiliki skor tertinggi, sementara komponen "kematangan sosial" memiliki skor terendah.

Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,693 dan p -value $< 0,001$. Bila ditinjau dari pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (dalam Febiana & Purwanto, 2019) maka 0,693 termasuk dalam tingkat korelasi yang kuat. Dengan demikian disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya, begitupun sebaliknya. Selain itu, besarnya korelasi (R) adalah 0,6932, yang menghasilkan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,481. Artinya, sekitar 48% variasi dalam penyesuaian diri dapat dijelaskan oleh dukungan sosial, sementara sisanya dijelaskan

oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian. Hasil ini menunjukkan kontribusi yang signifikan dari dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya. Dukungan sosial mahasiswa di dormitory Unika Atma Jaya mencapai tingkat tinggi (54,3%), memberikan ketenangan dan membantu mengatasi stress. Teman se-dormitory menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa rantau, menggantikan peran keluarga. Skor tertinggi berasal dari dukungan penghargaan, terutama dari pamong dan sesama mahasiswa, sesuai dengan pandangan Sarafino dan Timothy (Monazah, 2020) yang menekankan peran dukungan penghargaan dalam mengembangkan kompetensi dan harga diri. Temuan ini mendukung pentingnya dukungan penghargaan dari lingkungan sekitar untuk menghindari ketidaknyamanan di perguruan tinggi dan membangun rasa percaya diri (Al Rasyid & Chusairi, 2021; Siregar & Kustanti, 2020).

Meskipun dukungan sosial mahasiswa dormitory dinilai tinggi, perlu peningkatan pada komponen dukungan emosional, khususnya dalam reaksi positif terhadap dukungan yang diperoleh. Temuan menunjukkan rendahnya dukungan emosional dari pamong dan sesama mahasiswa, dipengaruhi oleh kurangnya rasa kekeluargaan, kurangnya ajakan untuk

berpartisipasi dalam kegiatan dormitory, dan kurangnya keramahan, menghambat adaptasi mahasiswa. Mahasiswa juga mengalami kurangnya kedekatan emosional antar sesama, terlihat dari kurangnya perhatian, empati, dan kepedulian. Hal ini membuat mahasiswa merasa sendiri menghadapi tantangan baru. Hasil penelitian ini mendukung temuan Latifah (2019) yang menunjukkan bahwa kurangnya dukungan emosional dapat mengurangi semangat belajar dan kesulitan beradaptasi. Dukungan emosional, seperti dijelaskan oleh Smet (dalam Siregar & Kustanti, 2020) dan Aisyah (2021), bertujuan untuk menciptakan kenyamanan dan keamanan. Oleh karena itu, perlu optimalisasi dukungan emosional dari teman dormitory agar individu merasa aman dan nyaman dalam lingkungan dormitory.

Tingkat penyesuaian diri mahasiswa di dormitory Unika Atma Jaya mencapai 56,8%, tergolong sangat tinggi. Menurut Mauraji (2022), penyesuaian diri penting, dan Willis (dalam Nurfitriana, 2016) menekankan kebutuhan individu untuk beradaptasi. Mahasiswa rantau di dormitory Unika Atma Jaya dihadapkan pada tuntutan penyesuaian dengan sistem pembelajaran dan lingkungan baru. Chandra (dalam Nurfitriana, 2016) menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri penting bagi perantau untuk mencapai kesuksesan. Temuan ini sejalan dengan

penelitian Yeni et al. (2018) yang menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara penyesuaian diri dan prestasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penyesuaian diri mahasiswa rantau di dormitory Unika Atma Jaya memerlukan perhatian serius dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran dan lingkungan baru.

Tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang tinggi tercermin dari skor rasa tanggung jawab, khususnya dalam sikap siap menerima konsekuensi atas perilaku. Keberhasilan penyesuaian diri, menurut Semiun (2010), dapat dilihat dari cara individu menjalani tanggung jawabnya. Mahasiswa menunjukkan tingginya tanggung jawab melalui perilaku seperti memperhatikan teguran pamong, dan terbuka terhadap kritikan. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Putri et al. (2022), yang menunjukkan bahwa siswa perantau memiliki tanggung jawab untuk mengikuti norma di lingkungan baru. Gagasan Santrock (dalam Widihapsari & Susilawati, 2018) juga sejalan, menekankan bahwa proses penyesuaian diri pada remaja akhir ditandai oleh kemampuan individu untuk bertanggung jawab pada diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa untuk semakin meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa di dormitory, perhatian perlu diberikan pada pengembangan kematangan sosial, khususnya dalam aspek

kesediaan mahasiswa untuk bersosialisasi. Kematangan sosial yang rendah tercermin dalam perilaku mahasiswa yang enggan berkenalan dengan teman baru, menghindari kegiatan bersama warga dormitory, dan kurang interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan pandangan sebelumnya yang menekankan pentingnya memiliki kepercayaan diri, terlibat dalam kegiatan sosial, dan menjaga persahabatan untuk mendukung penyesuaian diri mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan kematangan sosial menjadi kunci untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan dormitory.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan penyesuaian diri mahasiswa di dormitory Unika Atma Jaya. Semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi penyesuaian diri, dan sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rufaida & Kustanti (2018), yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sekitar 33,9% terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau di Undip. Hal serupa juga terbukti dalam studi Monazah (2020) pada remaja panti asuhan, di mana dukungan sosial berkontribusi sebesar 41,3% terhadap penyesuaian diri mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 48% terhadap penyesuaian diri

mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya. Sisanya, faktor-faktor seperti kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, agama, dan budaya turut memengaruhi penyesuaian diri (Schneider dalam Al Rasyid & Chusairi, 2021). Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang tinggi berkontribusi positif pada penyesuaian diri mahasiswa dormitory, sesuai dengan pandangan Desmita (dalam Nada, 2021). Dukungan sosial dari teman-teman di dormitory memiliki dampak positif pada penyesuaian diri, sesuai dengan pandangan Schneiders (dalam Rufaida & Kustanti, 2018). Dukungan sosial yang kuat dapat memberikan manfaat penting dalam proses penyesuaian diri individu, sejalan dengan teori the buffering hypothesis dan the direct effect hypothesis yang dijelaskan oleh Safarino (dalam Agustina, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa rantau disarankan untuk aktif terlibat dalam kehidupan asrama, menjalin hubungan baik dengan sesama penghuni, dan memanfaatkan sumber daya serta dukungan yang tersedia agar mencapai penyesuaian diri yang positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan kajian teori dan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat ditarik oleh peneliti mengenai korelasi antara dukungan sosial dan penyesuaian diri

mahasiswa yang tinggal di asrama Unika Atma Jaya yaitu. Dukungan sosial para mahasiswa perantau di dormitory Unika Atma Jaya terbagi dalam tiga kategori: sangat tinggi (33,3%), tinggi (54,3%), dan rendah (12,4%). Mayoritas dari mereka menunjukkan kemampuan emosional yang tinggi. Dalam variabel dukungan sosial, terdapat lima komponen dengan urutan skor mean tertinggi hingga terendah: (1) dukungan penghargaan, (2) dukungan instrumental, (3) dukungan jaringan sosial, (4) dukungan informasi, dan (5) dukungan emosi. Penyesuaian diri para mahasiswa rantau di dormitory Unika Atma Jaya tergolong sangat tinggi (56,8%), tinggi (37%), dan rendah (6,2%). Sebagian besar dari mereka menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang sangat tinggi. Dalam variabel penyesuaian diri, terdapat empat komponen dengan urutan skor mean tertinggi hingga terendah: (1) tanggung jawab, (2) kematangan intelektual, (3) kematangan emosional, dan (4) kematangan sosial.

Hasil analisis korelasi antara dukungan sosial dan penyesuaian diri menunjukkan r -hitung = 0,693 dengan p -value $< 0,001 < 0,05$ (5%), hal ini menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri mahasiswa rantau di dormitory Unika Atma Jaya. Artinya, tingkat dukungan sosial yang tinggi berkorelasi dengan penyesuaian diri yang tinggi.

Sebaliknya, dukungan sosial yang rendah berkorelasi dengan penyesuaian diri yang rendah. Analisis menunjukkan bahwa 48% dari penyesuaian diri yang tinggi dapat dijelaskan oleh tingkat dukungan sosial, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran sebagai tindak lanjut dari penelitian, yaitu kepada pamong dormitory Unika Atma Jaya. Penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai arti pentingnya saling memberikan dukungan karena berdampak pada penyesuaian diri mahasiswa. Temuan dari penelitian ini juga kiranya dapat digunakan untuk mengidentifikasi tanda-tanda permasalahan penyesuaian diri yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa dormitory

Berdasarkan temuan, beberapa saran praktis untuk pamong dormitory Unika Atma Jaya dalam meningkatkan pemberian maupun penerimaan dukungan sosial, yakni: (1) fokus pada interaksi mahasiswa, sediakan kegiatan pengenalan dan pertemuan rutin untuk memperkuat kekeluargaan di dormitory, (2) program kebersamaan, beri tanggung jawab kepada mahasiswa melalui pengembangan program dormitory untuk meningkatkan rasa kepemilikan, dan (3) sesi konseling rutin,

jadwalkan sesi konseling atau diskusi antara pamong dan mahasiswa untuk membangun kedekatan emosional.

Selain itu, beberapa saran praktis untuk pamong dormitory Unika Atma Jaya dalam meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa, yakni: (1) kegiatan sosial dan bakti, sediakan kegiatan sosial dan bakti sosial untuk memperkuat interaksi dan pengenalan antara penghuni, (2) informasi kegiatan dormitory, informasikan kegiatan yang sesuai dengan minat mahasiswa, membantu mereka terlibat dalam kegiatan yang mereka nikmati, (4) acara perkenalan dan game, selenggarakan acara perkenalan dan game untuk menciptakan situasi yang menyenangkan dan meningkatkan partisipasi mahasiswa, dan (4) evaluasi program berkala, lakukan evaluasi program secara berkala dengan melibatkan masukan mahasiswa untuk penyesuaian yang lebih efektif.

Penerapan saran-saran ini diharapkan dapat meningkatkan lingkungan dormitory, mendukung kesejahteraan mahasiswa, dan menciptakan atmosfer yang lebih positif.

Kepada mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dormitory Unika Atma Jaya memahami pentingnya memberikan dukungan sesama penghuni. Saran untuk mengatasi tantangan penyesuaian diri antara lain melalui program orientasi agar lebih mudah beradaptasi, mentoring dari

senior untuk memperoleh tips dan trik, kegiatan sosial dan kultural untuk memperkuat kebersamaan dan mengurangi perasaan kesepian, layanan konseling untuk mengatasi tantangan seperti *homesick*, *culture shock*, dan kesepian dengan dukungan profesional, serta menciptakan lingkungan inklusif agar mahasiswa merantau merasa diterima dengan segala perbedaan yang dimiliki.

Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan dukungan sosial dan penyesuaian diri. Penelitian ini juga dapat dikembangkan agar menjadi lebih konkret dan rinci, khususnya pada komponen dukungan emosi dan kematangan sosial. Kepada peneliti selanjutnya juga disarankan dapat melakukan penanganan kepada mahasiswa dormitory yang belum optimal dalam kemampuan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Dewasa Muda Pengguna Napza pada Masa Rehabilitasi* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Diunduh dari <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/7177>.
- Aisyah, S. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Remaja Bertempat Tinggal di Panti Asuhan Akhlaqul Karimah Malang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Diunduh dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/32175>.
- Al Rasyid, H., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306-1312. <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>.
- Febiana, C., & Purwanto, H. (2019). Pengaruh Tata Ruang Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Administrasi Umum Rumah Sakit Paru Dr. HA Rotinsulu Bandung. *Infokes (Informasi Kesehatan)*, 3(1), 30-41. <https://journal.piksi.ac.id/index.php/INFOKES/article/view/51/28>.
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198-204. <https://doi.org/10.29210/129000>.
- Islamy, R. M. (2018). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 3 Bandar Lampung* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Diunduh dari <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/4970>.
- Kompas. (2022). *10 Perguruan Swasta Terbaik di Indonesia Versi QS AUR 2023*. Diunduh dari <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/kompas.com/10-perguruan-tinggi-swasta-terbaik-di-indonesia-versi-qs-aur-2023.html> (diakses pada tanggal 4 Februari 2023).

- Kristina. (2022). *Indonesia Punya Ribuan Perguruan Tinggi, Wilayah Mana Terbanyak?* Diunduh dari <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-6192489/indonesia-punya-ribuan-perguruan-tinggi-wilayah-mana-terbanyak> (diakses pada tanggal 5 Maret 2023).
- Kumpanan. (2023). *Bukan Hanya Kejar Ranking, ini Strategi LPTNU Kembangkan Kampus.* Diunduh dari <https://kumpanan.com/komunitas-sevima/bukan-hanya-kejar-ranking-ini-strategi-lptnu-kembangkan-kampus-1zhS4jZMwcQ/full> (diakses pada tanggal 4 Februari 2023).
- Latifah, P. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X di MAN 2 Payakumbuh* (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi). Diunduh dari <http://e-campus.iainbukittinggi.ac.id/ecampus/AmbilLampiran?ref=92039&jurusan=&jenis=Item&usingId=false&download=false&clazz=ais.database.model.file.LampiranLain>.
- Monazah, S. (2020). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kota Medan* (Skripsi, Universitas Medan Area). Diunduh dari <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/12229/1/158600085%20-%20Syahlia%20Monazah%20-%20Fulltext.pdf>.
- Nada, S. Q. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Santri Baru Pondok Pesantren Roudhotul Muta'allimat 3 Jabon Sidoarjo* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Diunduh dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/42333>.
- Nurfitriana, P. (2016). *Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/48450/22/Naskah%20Publikasi.pdf>.

- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>.
- Putri, H. J. S., Rakhmawati, D., & Maulia, D. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X SMA Lab School PGRI Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4484-4488. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6179>.
- Rima, H. (2021). *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). Diunduh dari <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15917>.
- Rovika, H. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri dalam Menjalankan Metode Pembelajaran Daring/Online di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh Asal Simeulue* (Skripsi, Universitas Islam Negeri AR-RANIRY). Diunduh dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16015>.
- 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>
- Semiun, Y. (2010). *Kesehatan Mental I Pandangan Umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Gelar Budaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 474-490. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21668>.

- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana yang Berasal dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48-62. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p05>.
- Widyasri, N. I., & Heng, P. H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Pertama (Studi Pada Masa Pandemi Covid-19). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2). <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>.
- Wulandari, A. S., Kamayani, M. O. A., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stress saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Kedokteran. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 691-699. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i06.p08>.
- Yeni, R. F., Eliza, E., & Afnibar, A. (2018). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 53-63. Diunduh dari <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/download/135/89>.