



## SOCIAL SUPPORT, EMOTIONAL MATURITY, AND ADJUSTMENT IN FIRST LEVEL STUDENTS

## DUKUNGAN SOSIAL, KEMATANGAN EMOSI, DAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT SATU

**Milda Sari**

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

E-mail: [mildasari185@gmail.com](mailto:mildasari185@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Correspondent

**Milda Sari**  
[mildasari185@gmail.com](mailto:mildasari185@gmail.com)

#### Key words:

*adjustment, social support, emotional maturity, first year student*

#### Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1415 - 1424

### ABSTRACT

*Adjustment is a common problem encountered by new students. Some things that are considered to be able to encourage adjustment in new students are social support and emotional maturity. This study aims to determine the effect of social support and emotional maturity simultaneously on self-adjustment in first-year students. This study is a quantitative study using a self-adjustment scale, social support scale, and emotional maturity scale. The subjects in this study were selected using a purposive sampling technique with a total of 112 active first-level students. The hypotheses were analyzed using multiple regression analysis. The results of this study indicate that there is an influence of social support and emotional maturity on self-adjustment in first-year students. Social support has a greater influence on the self-adjustment of first year students.*

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

| INFO ARTIKEL  | ABSTRAK   |
|---|---|
| <p><b>Koresponden</b></p> <p><b>Milda Sari</b><br/><i>mildasari185@gmail.com</i></p> <p><b>Kata kunci:</b><br/>penyesuaian diri, dukungan sosial, kematangan emosi, mahasiswa tingkat satu</p> <p><b>Website:</b><br/><i><a href="https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER">https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</a></i></p> <p><b>Hal: 1415 - 1424</b></p> | <p>Penyesuaian diri menjadi permasalahan umum yang ditemui pada mahasiswa baru. Beberapa hal yang dianggap dapat mendorong terjadinya penyesuaian diri pada mahasiswa baru yaitu dukungan sosial dan kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi secara simultan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial, dan skala kematangan emosi. Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sebanyak 112 orang mahasiswa aktif tingkat satu. Hipotesis dianalisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Dukungan sosial mempunyai pengaruh lebih besar terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.</i></p> |

## PENDAHULUAN

Di Indonesia, sebagian besar remaja yang lulus dari sekolah menengah, melanjutkan pendidikannya hingga ke perguruan tinggi (Monks, 2002). Keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan tinggi sendiri memiliki berbagai alasan. Dari keinginan untuk mengenyam pendidikan tinggi, memperoleh gelar, menambah pengetahuan, hingga pengembangan diri (Sharma, 2012). Perguruan tinggi bukanlah sekadar jalur pendidikan lanjutan dari sekolah menengah. Menurut Salam (2004), perguruan tinggi merupakan suatu yang hakiki dari taraf pendidikan tinggi sesuai dengan tuntutan dari pendidikan tinggi. Memasuki perguruan tinggi berarti melibatkan diri di dalam situasi hidup dan situasi akademis yang secara fundamental berbeda dengan apa yang pernah dialami dalam lingkungan sekolah menengah. Konsekuensinya, manusia wajib melakukan adaptasi dengan dunia baru yang penuh dengan liku-liku dan seluk beluk serta penuh resiko, khususnya adaptasi pola berpikir, belajar, berkreasi dan bertindak dalam menjalani kehidupan di kampus.

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi serta cara berpikir yang cerdas. Mereka cenderung dituntut berpikir secara matang untuk bertindak. Tidak jarang di antara mereka tidak hanya mengikuti proses pembelajaran saja, tetapi juga memiliki kegiatan di dalam kampus maupun di luar kampus. Mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran ataupun kegiatan lain di dalam dan diluar kampus pasti akan banyak berinteraksi dan berhubungan dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa sebagai individu pada masa dewasa awal dengan

demikian seharusnya mampu bersikap dewasa dengan memiliki kematangan emosi dalam mengatasi berbagai permasalahan sosial, termasuk dalam konflik interpersonal (Chaplin, 2005). Mahasiswa merupakan predikat yang baru untuk siswa SMA yang memilih melanjutkan pendidikannya ke tingkat selanjutnya. Pada tahun pertama mahasiswa ini berkuliah, mereka disebut sebagai mahasiswa baru (Melly, 2008).

Mahasiswa tahun pertama sangat penting memiliki kemampuan penyesuaian diri agar dapat memenuhi kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadinya dengan baik, dapat memiliki keterampilan yang membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak, dapat menerima keadaan, dan lincah dalam menangani permasalahan sehari-hari yang sering muncul (Melyza, 2017). Tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik menurut Tinto (dalam Olani, 2009). Selain masalah akademik, masalah yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis, masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi atau kemahasiswaan.

Survei yang telah dilakukan oleh American Health Association kepada 90.000 mahasiswa serta terdapat mahasiswa yang tidak sanggup untuk menyesuaikan diri memiliki perasaan tidak memiliki harapan, tekanan mental, sedih, tidak sanggup dengan seluruh apa yang dicobanya (Santrock, 2011). Mahasiswa yang kesusahan ketika melaksanakan penyesuaian diri ini diberitahukan menghadapi gelisah, pertentangan mental, gampang marah, mengalami kesepian dan membuat pesimis (Sharma, 2012). Mahasiswa yang telah memasuki masa perkuliahan biasanya terletak pada rentang umur 18-22 tahun yang terletak pada umur pertumbuhan remaja akhir (Santrock, 2010). Masa awal perkuliahan dapat menjadi masa yang mengasyikan, sekaligus dapat menjadi masa yang menegangkan. Permasalahan yang muncul pada masa peralihan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju perguruan tinggi sering dialami oleh mahasiswa, paling utama mahasiswa yang terletak di tahun awal perkuliahan. Disini mahasiswa akan memasuki kondisi yang belum pernah dijumpainya, seperti menjumpai susunan sekolah dalam lingkup luas serta sifatnya individual, hubungan dengan golongan seumuran dari wilayah banyak ragamnya dan kadang-kadang dengan latar belakang budaya yang banyak macamnya serta meningkatkan minat atas prestasi akademik (Santrock, 2002).

Ketika individu berusaha untuk menyesuaikan diri dari SMA ke jenjang yang lebih tinggi, hal ini dapat menjadi transisi yang cukup sulit untuk sebagian besar mahasiswa. Dalam suatu studi yang telah dilakukan 20% sampai 25% mahasiswa baru tidak dapat menuntaskan pendidikan pada tahun selanjutnya (Hamilton dalam Estiane, 2015), pada penelitian lainnya 20% sampai 30% mahasiswa memutuskan tidak melanjutkan kuliahnya di tahun setelahnya, hal tersebut dapat dikarenakan mahasiswa yang gagal dalam menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru ketika mahasiswa masih menjadi mahasiswa baru (Grayson, dalam Estiane, 2015).

Penyesuaian diri menjadi permasalahan umum yang ditemui pada mahasiswa baru. Hampir seluruhnya berkaitan dengan penyesuaian pada situasi baru di perguruan tinggi. Penyesuaian diri sendiri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi dua kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Suatu proses psikologi sepanjang hayat (life long process) dan manusia akan terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat (Fatimah, 2010).

Mahasiswa agar mampu melaksanakan penyesuaian diri dengan baik, pastinya membutuhkan kepercayaan terhadap potensi diri dalam melaksanakan kegiatan dengan baik. Pamardi dan Widayat (2014) mengungkapkan fungsi efikasi diri bisa memengaruhi perspektif seseorang terhadap hambatan, masalah serta tugas yang wajib dilaksanakan oleh seorang. Efikasi diri yang besar dibutuhkan bisa menolong mahasiswa melaksanakan kewajibannya dan menyesuaikan dirinya di lingkungan perguruan tinggi nantinya. Disisi lain, faktor lain yang bisa membantu mahasiswa ketika menghadapi hambatan yang ada hubungannya sama kehidupan perkuliahannya yaitu dukungan sosial (Lepore dalam Taylor *et al.*, 2000). Dukungan sosial tergolong faktor eksternal dari penyesuaian diri yang memengaruhi kesuksesan mahasiswa ketika melaksanakan penyesuaian di lingkungan yang baru. Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang dapat membuat individu merasa nyaman diperdulikan, dihargai serta bantuan yang tersedia jika diperlukan orang lain. Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain (Sarafino & Smith, 2008).

Dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik (Cutrona, 1996). Individu dengan lingkungan sosial yang penuh dukungan emosional, instrumental maupun informasi yang baik ketika mereka membutuhkan, menunjukkan tingkatan stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak (Thoits, 1995).

Dukungan sosial yang diungkapkan oleh House (dalam Smet, 1984) merupakan dukungan sosial yang melibatkan beberapa aspek berikut; yang terdiri dari dukungan emosional, dengan ungkapan simpati, kepedulian dan memperhatikan orang yang bersangkutan, dukungan penghargaan, dengan melalui ungkapan rasa hormat yang memiliki dampak positif bagi orang yang bersangkutan, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan yang individu tersebut ajukan, dan membandingkan hal-hal yang positif dari orang itu dengan orang lain, dukungan instrumental merupakan bantuan langsung untuk memudahkan individu agar mendapat pertolongan, dukungan informatif yaitu pemberian saran, nasehat ataupun dorongan yang berguna untuk individu. Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber yang ada seperti orang tua, teman, pacar, dan organisasi komunitas.

Selain dukungan sosial faktor lain yang berpengaruh pada penyesuaian diri adalah kematangan emosi. Individu yang telah matang emosinya dapat mengontrol emosi dan mengatur ketepatan emosi sehingga dapat memberikan reaksi emosi sesuai situasi. Kartono (2000) kematangan emosi adalah suatu kondisi yang sangat membantu dalam proses penyesuaian diri. Hal ini disebabkan adanya kema tanga n

emosi menunjukkan bahwa individu dapat menyeimbangkan antara dorongan yang ada dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan. Jika individu yang memiliki kematangan emosi yang baik, maka akan mampu menyesuaikan diri meskipun dihadapkan dengan keadaan atau permasalahan tertentu.

Menurut Thalib (2010) indikasi seseorang matang emosinya yaitu dapat menjalin relasi yang baik dengan orang lain dan memandang orang lain dengan rasa hormat, dan dapat menjaga perannya secara fleksibel, serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya. Sebaliknya ketika belum matang emosinya maka ekspresi emosi cenderung meledak-ledak, temperamental, tidak sabar, orang yang pemalu suka menyendiri dan tidak bertanggung jawab (Kartono, 2000). Remaja yang mudah labil dan tidak mampu mengontrol emosi dikatakan belum memiliki kematangan emosi yang baik sehingga cenderung akan kesulitan dalam menyesuaikan dirinya.

Walgito (2010) mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara obyektif pada seseorang yang dipengaruhi oleh kematangan emosi yang dimiliki. Seseorang yang memiliki kematangan emosi yang baik, akan mampu menerima keadaan, baik diri sendiri maupun orang lain, tidak impulsif, dapat mengontrol dan mengekspresikan emosi secara baik, bersikap sabar serta memiliki tanggung jawab yang baik. Kematangan emosi berguna untuk mengendalikan diri ketika menghadapi keadaan yang dapat memicu timbulnya reaksi emosi yang berlebihan, sehingga pada akhirnya individu yang memiliki kematangan emosi, akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri. Gunarsa (1995) berpendapat bahwa proses kematangan individu berbeda - beda antara individu satu dengan yang lain, sehingga dalam proses pencapaian pola penyesuaian diri juga berbeda. Pola dalam penyesuaian diri akan berbeda tiap individu sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangannya.

Terdapat studi serupa mengenai pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Studi yang peneliti temukan telah mendukung adanya pengaruh positif antara variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa (Alrasyid & Chusairi, 2021), begitu juga dengan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (Hidayanti, 2021).

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil empiris mengenai pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu.

## **METODE**

### **Partisipan**

Partisipan Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan sampel yang digunakan adalah 112 orang mahasiswa. Mereka dipilih menggunakan *purposive sampling*. Peneliti menggunakan beberapa kriteria dalam memilih partisipan, yakni mahasiswa aktif yang saat ini sedang menjalani perkuliahan tingkat satu pada tahun ajaran 2021/2022 dan tinggal dikos (tidak tinggal dengan orang tua). Dari 112 orang mahasiswa, terdapat 25 orang pria dan 87 orang wanita dengan rentang usia antara 17 hingga 25 tahun. Seluruh mahasiswa di dalam penelitian ini bersedia sebagai subjek penelitian secara sukarela. Seluruh data penelitian yang dikumpulkan oleh peneliti juga telah dijaga kerahasiaannya.

### **Instrumen**

Alat ukur pertama adalah skala penyesuaian diri. Skala Penyesuaian diri yang digunakan merupakan skala modifikasi Penyesuaian diri berdasarkan indikator penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Ruyon dan Haber (dalam, Miftah 2013). Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan alternatif 5 pilihan jawaban dimulai dari skala 1 (Sangat jarang terjadi) hingga skala 5 (Sangat sering terjadi). Jumlah aitem total dalam skala penyesuaian diri ini terdiri dari 21 butir aitem. Salah satu aitem dari 21 aitem skala penyesuaian diri adalah "Saya mampu mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan yang saya ikuti diluar kampus". Setelah peneliti melakukan uji daya diskriminasi, terdapat 21 aitem skala penyesuaian diri dengan reliabilitas sebesar 0,77.

Alat ukur kedua pada penelitian ini adalah skala dukungan sosial dengan menggunakan instrumen *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988). Secara umum, instrumen ini menggambarkan persepsi individu akan ketersediaan dukungan dari keluarga, teman-teman, dan pasangan atau orang terdekat (*significant other*). MSPSS ini terdiri dari 12 item yang terdiri dari 3 subskala yang masing-masing diwakili oleh 4 item. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan 5 alternatif pilihan jawaban dimulai dari skala 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga skala 5 (Sangat Setuju). Salah satu aitem dari 12 aitem skala dukungan sosial adalah "Saya bisa menceritakan masalah saya kepada keluarga". Setelah peneliti melakukan uji daya diskriminasi, tidak terdapat aitem yang gugur dan skala dengan 12 aitem ini memiliki reliabilitas sebesar 0,83.

Alat ukur kematangan emosi dalam penelitian ini menggunakan skala kematangan emosi yang merupakan adaptasi dari aspek yang dikemukakan oleh Schneider (dalam Ardina & Wahyuningsih, 2005). Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan alternatif 5 pilihan jawaban dimulai dari skala 1 (Sangat jarang terjadi) hingga skala 5 (Sangat sering terjadi). Jumlah aitem total dalam skala kematangan emosi ini terdiri dari 20 butir aitem. Salah satu aitem dari 12 aitem skala kematangan emosi adalah "Saya mampu menghargai individu lain meskipun saya dalam keadaan marah". Setelah peneliti melakukan uji daya diskriminasi, terdapat 20 aitem skala kematangan emosi dengan reliabilitas sebesar 0,84.

Peneliti melakukan adaptasi skala sebelum mendistribusikannya kepada subjek penelitian. Adaptasi dilakukan dengan mengembangkan indikator penyesuaian diri, aspek-aspek kematangan emosi dan menerjemahkan skala dukungan sosial ke dalam Bahasa Indonesia. Peneliti melakukan review skala dengan dibantu oleh ahli atau *expert judgement*. Kemudian, uji coba pada penelitian ini dilakukan menggunakan *try out* terpakai, di mana sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas skala sama dengan sampel yang digunakan dalam proses penelitian. Peneliti mendistribusikan skala tersebut kepada mahasiswa di beberapa universitas di Indonesia dengan menggunakan bantuan *Google Forms*.

### **Analisis Data**

Peneliti menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi secara simultan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Peneliti juga menggunakan analisis uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas dan linearitas. Seluruh pengolahan data ini dilakukan dengan bantuan program komputer IBM SPSS Statistics versi 15 untuk Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi. Uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti adalah uji normalitas dan linieritas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov Test. Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa signifikansi dari nilai residual dukungan sosial dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri adalah sebesar 0,910 atau lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 1. Data Hasil Uji Normalitas**

| Variabel   | Ks-Z  | Sig   |
|--|-------|-------|
| Dukungan sosial dan kematangan emosi dengan Penyesuaian diri | 0,562 | 0,910 |

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linieritas. Berdasarkan hasil uji linieritas yang ditampilkan pada Tabel 2, dapat dilihat nilai signifikansi dari kedua uji linieritas adalah 1,00 ( $>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri serta variabel kematangan emosi dan penyesuaian diri membentuk hubungan linier.

**Tabel 2. Data Hasil Uji Linearitas**

|   | Sum of Squares | df  | Mean Square | F    | Sig.  |
|---|----------------|-----|-------------|------|-------|
| Unstandardized Residual *<br>Unstandardized Predicted Value | 4349.624       | 102 | 42.643      | .632 | .869  |
| Linearity   | .000           | 1   | .000        | .000 | 1.000 |
| Deviation from Linearity                                    | 4349.624       | 101 | 43.066      | .639 | .864  |
| Within Groups   | 607.000        | 9   | 67.444      |      |       |
| Total   | 4956.624       | 111 |             |      |       |

### Pengaruh Dukungan Sosial dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil uji pengaruh secara parsial dari 112 subjek penelitian yang ditampilkan pada Tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri dan juga antara variabel kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu.

**Tabel 3. Data Hasil Uji Pengaruh Dukungan Sosial, Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri**

| Variabel                              | B     | t     | Sig   |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|
| Dukungan sosial dan penyesuaian diri  | 0,434 | 5,176 | 0,000 |
| Kematangan emosi dan Penyesuaian diri | 0,255 | 3,039 | 0,003 |

Pengaruh variabel dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu adalah sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi kurang dari 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan

sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Kemudian, koefisien korelasi antara variabel kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu adalah sebesar 0,003 dengan taraf signifikansi kurang dari 0,01. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu

### **Uji Hipotesis**

Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda yang ditampilkan pada Tabel 4. Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi secara simultan pada penyesuaian diri. Nilai F yang diperoleh pada hasil analisis regresi berganda ini adalah sebesar 27,010 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil analisis ini juga menunjukkan R Square 0,331 yang berarti dukungan sosial dan kematangan emosi memberikan pengaruh secara simultan sebesar 33,1 % terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat I, dan sebanyak 66,9 % dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

**Tabel 4. Data Hasil Uji Regresi Berganda**

| <b>Variabel</b>  | <b>R-Square</b> | <b>F</b> | <b>Sig</b> |
|--|-----------------|----------|------------|
| Dukungan sosial dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri | 0,331           | 27,010   | 0,000      |

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendapatkan hasil empiris mengenai pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi secara simultan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Dukungan sosial yang positif dari orang tua dan orang-orang di sekitar mahasiswa ditambah kematangan emosi membuat mahasiswa lebih mudah melakukan penyesuaian diri (Ariyawati, 2021)

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan pada 112 mahasiswa menggunakan analisis regresi berganda, secara umum dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi secara simultan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh lebih besar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian Andiani dan Dhian, (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Dukungan sosial yang dipersepsi secara positif membuat seseorang merasa aman, nyaman, tenang, tidak mengalami kecemasan ketika menghadapi lingkungan baru. Sesuai dengan hasil penelitian Lau, Chan, dan Lam (2018) yang mengungkapkan bahwa dengan adanya dukungan keluarga dan teman sebaya yang cukup besar membuat penyesuaian diri individu menjadi lebih baik, yang membuktikan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang.

Hal ini juga mendukung pendapat Gerungan (dalam Sunaryo, 2004) penyesuaian diri mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan keinginan diri. pendapat Nurs dan Ninuk (2007) hampir setiap individu tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri, tetapi mereka memerlukan bantuan orang lain. Bahwa dukungan sosial merupakan mediator



yang penting dalam menyelesaikan masalah seseorang, hal ini karena individu merupakan bagian dari keluarga, teman sekolah ataupun kerja dan bagian dari kelompok lainnya. Hasil penelitian lain juga menyatakan bahwa dengan kematangan emosi yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan dengan berbagai rintangan (Yusuf & Sugandhi, 2011).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tricahyani dan Widiyasavitri (2016). Dukungan sosial dapat diperoleh dari guru maupun keluarga (Gutiérrez et al., 2017), atau individu lain atau kelompok berupa pengakuan, rasa dihargai, diperhatikan, disayangi dan ditolong (Sarafino, 2007). Kemampuan Mahasiswa untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial di perguruan tinggi adalah hal yang penting. Karena jika mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri secara sosial di lingkungan perguruan tinggi dapat berakhir dengan keputusan untuk meninggalkan universitas (Morgans, 2002).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aridhona (2017), Lingga (2017), Susanto (2018) dan Karyawati (2019). Menurut Susanto, (2018) dan Lingga (2017), berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh kematangan emosi, karena terdapat korelasi signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri.

Hasil penelitian Mahanta dan Kannan, (2015) juga mengemukakan bahwa adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kematangan emosi. Hasilnya menunjukkan positif signifikan hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Emosi yang matang membuat seseorang lebih mudah mengontrol emosinya, tidak mudah terpancing emosi, dan mampu mengelola emosinya secara seimbang sehingga bisa menurunkan rasa malas, memiliki motivasi kuat untuk berprestasi serasi dengan pendapat Yusuf (2011) bahwa kematangan emosi juga diartikan sebagai keahlian seseorang dalam bertingkah laku toleran, adanya rasa nyaman, memiliki kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, serta dapat mengungkapkan perasaannya secara konstruktif dan imajinatif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi secara simultan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh lebih besar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyawati, Annisa Sovia. (2021). Hubungan Kematangan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA yang Terdampak Sistem Zonasi Di Kota Surakarta. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.

- Fatimah, E. 2010. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Cv. Pustaka Setia.
- Gunarsa, S. & Gunarsa, Y. (1995). Psikologi untuk Keluarga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Kartono, K. (2000). Kamus Psikologi. Bandung: Pionir Jaya.
- KBBI (kamus Besar Bahasa Indonesia). (2005). Jakarta: PT(Persero) penerbitan dan percetakan
- Melly. (2008). Hubungan antara Kreativitas dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Melyza. (2015). Hubungan Antara Keleketan Aman terhadap Ibu Dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal Empati, 6.
- Monks, J.F. Knoers, P.M.A., & Haditono, RS. (2002). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Olani. A. (2009). *Predicting First Year University Student Academic Succes. Electronical. Journal of Research in Educational Psychology*. 7 (3), 1053107
- Papalia, D. E., Old, S. L., Feldman, R. D. (2008). Human development. Jakarta: Kencana.
- Salam, B. (2004). Cara Belajar yang Sukses di Perguruan Tinggi. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Schneiders, A. A. (1955). Personal adjustment and mental health. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Shafira, F. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Student. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 32-37.
- Smet, B. (1984). Psikologi kesehatan. Jakarta: Grasindo.
- Sunaryo. (2004). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Thalib, S. B. (2010). Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Yusuf, S & Sugandhi, N. M. (2011). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Walgito, B. 2010. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *Multidimensional Scale Perceived Social Support*. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-4.