

**HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU
DI SEMARANG**

**Asmaul Khafifatun Nadlyfah
15010113120079**

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penyesuaian diri mahasiswa rantau merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi segala tekanan akibat dorongan kebutuhan dan berusaha menyeimbangkan antara tuntutan dari dalam diri maupun tuntutan dari lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. Populasi penelitian ini adalah ikatan mahasiswa Aceh, Lampung, Siantar, dan Tapanuli Bagian Selatan di Semarang, dengan sampel penelitian berjumlah 100 orang yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi model *Likert*, yaitu skala pengungkapan diri (29 aitem, $\alpha = 0,858$) dan skala penyesuaian diri (43 aitem, $\alpha = 0,901$). Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang dengan koefisien korelasi 0,336 dengan $\rho = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan, artinya semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri. Pengungkapan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 11,3% terhadap penyesuaian diri.

Kata kunci: Pengungkapan Diri, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Rantau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi pembangunan nasional. Pendidikan yang baik pastinya dapat melahirkan generasi muda yang cerdas dan kompeten dalam bidangnya, sehingga kondisi bangsa akan terus mengalami perbaikan dengan adanya generasi penerus bangsa yang mumpuni dalam berbagai lini (Muhammad, 2015). Seseorang yang ingin memperoleh pendidikan yang lebih baik, maka tidak jarang sebagian besar orang lebih memilih pergi dari daerah asalnya ke daerah lain. Pindah atau pergi dari satu daerah ke daerah lain sering disebut merantau. Menurut Manan (dalam Salim, 2015) merantau adalah pergi meninggalkan suatu negeri atau desa yang pada umumnya dilakukan oleh seorang individu untuk mencari kekayaan, pengetahuan, keterampilan sebelum kembali membangun daerah asalnya.

Pada umumnya, orang-orang yang pergi merantau untuk melanjutkan pendidikan dan mencari pengalaman baru adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah seorang individu yang sedang menuntut ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi, meliputi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Beberapa alasan mahasiswa merantau diantaranya untuk mencari pendidikan yang lebih baik, bebas dari pengawasan orangtua, mencari pengalaman di daerah baru,

mengenal dan mengetahui adat dan budaya daerah baru, ingin menyesuaikan diri serta ingin melatih hidup yang lebih mandiri (Shafira, 2015).

Saat ini, sebagian besar mahasiswa lebih memilih merantau ke Pulau Jawa sebagai tempat untuk melanjutkan pendidikannya. Hal ini dikarenakan Pulau Jawa menjadi pusat pendidikan di Indonesia, di samping sebagai pusat perekonomian dan perdagangan. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan Nasional (dalam Novadina, 2013) menunjukkan bahwa terdapat 3.011 perguruan tinggi di Indonesia, 1.508 diantaranya tersebar di Pulau Jawa, maka tidak heran sebagian besar para calon mahasiswa lebih memilih Pulau Jawa sebagai tempat tujuan untuk memperoleh pendidikan.

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah disebar oleh peneliti untuk mengetahui alasan mahasiswa merantau ke Pulau Jawa, 11 dari 13 orang menyatakan bahwa mahasiswa merantau karena ingin hidup mandiri. Sementara itu, 2 mahasiswa lain memberikan jawaban yang berbeda, yaitu mahasiswa ingin melanjutkan ke perguruan tinggi untuk mencari pengalaman baru dan memperluas pengetahuan. Selain itu, dari hasil kuesioner yang telah disebar peneliti, perasaan mahasiswa berkuliah di Universitas Diponegoro khususnya di awal perkuliahan adalah mahasiswa merasa senang dan bangga dapat berkuliah di universitas tersebut, dapat bertemu dengan orang-orang baru yang berbeda daerah, *deg-degan*, dan dapat hidup mandiri. Ada juga mahasiswa yang merasa kesulitan menyesuaikan diri baik di lingkungan kampus maupun tempat tinggal dikarenakan adanya perbedaan budaya dan bahasa, kesulitan

berkomunikasi karena bahasa yang digunakan Bahasa Jawa, merasa sedih jauh dari orangtua dan *homesick*.

Berdasarkan kuesioner yang disebar peneliti, kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa ketika di lingkungan kampus, yaitu harus bisa menyesuaikan sistem pembelajaran di kampus, harus belajar secara mandiri dalam mencari referensi, harus naik kendaraan umum di awal semester, tugas banyak, adanya acara angkatan, atmosfer kampus, dan penyesuaian diri terhadap materi perkuliahan. Selain itu, juga ada yang merasa kesulitan dalam bahasa, beradaptasi dengan orang-orang baru, adanya kaderisasi, dan harus mengenal teman-teman satu angkatan. Sementara itu, kendala yang dihadapi mahasiswa ketika di lingkungan tempat tinggal, yaitu mahasiswa harus menyesuaikan dengan budaya dan bahasa yang ada, mulai membangun hubungan dan bersosialisasi dengan masyarakat sekitar, makanan yang berbeda, canggung dengan teman satu kos, ibu kos yang galak, kamar mandi yang terbatas, dan kurang nyaman dengan tempat tinggal.

Menurut usianya, mahasiswa umumnya berusia antara 18 – 25 tahun untuk lulusan S1. Jika dilihat dari usianya, mahasiswa berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) mengatakan bahwa masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) merupakan masa transisi remaja menuju dewasa yang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Masa transisi ini juga diwarnai dengan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan baru. Terdapat dua kriteria yang umumnya dilakukan

oleh seorang dewasa, yaitu kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakan sendiri (Santrock, 2012).

Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Seorang individu yang berada pada tahap ini diharapkan melakukan penyesuaian diri secara mandiri dan terlepas dari ketergantungan terhadap orang lain di lingkungan sekitarnya (Shafira, 2015). Sebaliknya jika individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan situasi, maka kemungkinan individu tidak memiliki kepercayaan diri, kesulitan berkomunikasi, dan mengalami stres. Schneiders (dalam Desmita, 2014) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu respon mental dan tindakan yang mendorong individu untuk mampu mengatasi konflik-konflik dan frustrasi, kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, dan ketegangan-ketegangan yang dialaminya, sehingga terwujudnya keselarasan antara tuntutan dari dalam diri maupun harapan dari lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai reaksi seorang individu terhadap rangsangan-rangsangan dari dalam diri maupun reaksi yang muncul dari rangsangan lingkungan (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan fenomena di atas, keputusan mahasiswa merantau tidak lain karena adanya keinginan untuk lebih berkembang dan mendapatkan pendidikan yang sesuai dengan keinginannya. Mahasiswa perantau biasanya akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan dari berbagai aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi diantaranya terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku, sehingga diperlukan penyesuaian diri untuk menghadapi situasi tersebut. Pada dasarnya

individu adalah makhluk yang unik, dimana individu satu dengan lainnya mengalami pengalaman yang berbeda, sehingga menyebabkan perbedaan kemampuan, sikap, dan nilai individu, termasuk dalam proses penyesuaian diri. Dengan kata lain, individu satu dengan yang lainnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berbeda-beda (Goethals & Worchel, dalam Yuniarti, 2009).

Perubahan situasi yang terjadi dan cukup berbeda dari daerah asal dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman baik dari segi psikis maupun fisik. Hal inilah yang menyebabkan adanya gegar budaya atau *culture shock* (Rachma, 2016). Fenomena gegar budaya menjadi persoalan dasar bagi mahasiswa rantau. Hal ini dikarenakan fenomena tersebut menjadi akar dari berbagai kesulitan penyesuaian diri. Selain itu, mahasiswa rantau tersebut berasal dari pulau yang berbeda dengan segala macam perbedaan mulai dari bahasa, budaya, dan cuaca. Hal itu pula yang dirasakan mahasiswa rantau asal Pulau Sumatera yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Diponegoro Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprianti (2012) menunjukkan bahwa menyesuaikan kebudayaan yang berbeda dari daerah asal sangat sulit bagi mahasiswa perantau. Gajdzik (dalam Hutapea, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa manapun, baik tingkat sarjana maupun pasca sarjana, mahasiswa domestik maupun asing, pasti menghadapi sejumlah persoalan dalam transisi memasuki perguruan tinggi. Permasalahan yang umum dijumpai meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, rasa kesepian, konflik antar pribadi, kesulitan menghadapi perubahan dan permasalahan mengembangkan otonomi pribadi.

Prayoga (2013) mengemukakan bahwa permasalahan yang sering dialami mahasiswa rantau adalah gegar budaya (*culture shock*), *academic talk versus daily talk* atau kesulitan bahasa, kehidupan akademik, kehidupan sehari-hari, dan *homesick*. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua ikatan mahasiswa asal Sumatera, beberapa mahasiswa merasa malas kuliah dan berakibat prestasi akademik yang menurun, sehingga ada mahasiswa yang sampai dikeluarkan oleh pihak kampus. Selain itu, nilai yang jelek, tugas berantakan dan jauh dari pengawasan orangtua menjadi permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa rantau.

Survei yang dilakukan oleh Karmiana (2016) kepada 40 mahasiswa asal Lampung di Surakarta terhadap penyesuaian dirinya menunjukkan bahwa sebanyak 45% mahasiswa merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa ketakutan dan kesepian ketika pertama kali jauh dari orangtua. Kemudian 30% mahasiswa mengatakan bahwa perbedaan bahasa menjadi perbedaan yang paling utama dirasakan ketika tinggal pertama kali di perantauan. 17,5% mahasiswa mengatakan makanan menjadi salah satu yang harus dihadapi di perantauan, sedangkan 7,5% mahasiswa merasa tidak betah karena belum memiliki teman dekat di perantauan.

Survei yang dilakukan oleh Sari (2016) terhadap 100 mahasiswa rantau di Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 69% diantaranya merasa gugup dan gelisah dengan aktivitas perkuliahan, adanya kebingungan terhadap sistem perkuliahan, kemudian sisanya mengaku tidak merasakan kesulitan dengan awal perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriana (2016) menunjukkan bahwa

pada tahun pertama kuliah, mahasiswa mengalami berbagai macam permasalahan terkait penyesuaian diri di perguruan tinggi baik dari segi akademik maupun non-akademik, dimana mahasiswa yang kos memiliki penyesuaian diri yang rendah dari pada mahasiswa yang tidak kos. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa mahasiswa mengalami kesulitan bersosialisasi dengan orang-orang baru, budaya yang berbeda, bahasa, rasa malu yang berlebihan, dan sebagian mahasiswa lebih memilih bergaul dengan orang yang satu daerah.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Lee, Koeske, dan Sales (2004) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami masalah yang unik, diantaranya kesulitan karena bahasa, sistem pendidikan yang berbeda, masalah psikososial seperti tidak terbiasa dengan gaya dan norma sosial yang baru, perubahan pada sistem dukungan, serta masalah intrapersonal dan interpersonal yang disebabkan oleh akulturasi dan proses penyesuaian diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sharma (2012) menunjukkan bahwa pada tahun pertama perkuliahan mahasiswa masih kurang memiliki kematangan emosi dan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri baik secara emosional maupun sosial terhadap tuntutan perubahan lingkungan serta merasa kesulitan dalam menghadapi akademis dibandingkan mahasiswa tahun terakhir.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hernawati (2006) menunjukkan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa baru mengalami stres diantaranya ketidakmampuan dalam penyesuaian diri, belum pernah kos sebelumnya, terlalu

banyak teman dalam sekamar, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, masalah pribadi, masalah kesehatan, *homesick*, dan masalah keuangan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nailevna (2017) mengenai penyebab stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kesulitan penyesuaian diri yang diakibatkan karena adanya *culture shock* (gegar budaya) di tahun pertama mahasiswa kuliah. Penelitian lain oleh Hutapea (2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan negatif stres kehidupan terhadap penyesuaian diri mahasiswa internasional Indonesia. Artinya, semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa rantau, maka semakin tinggi penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa maka semakin rendah penyesuaian diri.

Berbagai permasalahan dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa perantau tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang efisien, matang, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental dan frustrasi (Ali & Asrori, 2015). Akan tetapi berbeda halnya dengan individu yang mengalami kegagalan adaptasi dengan lingkungan baru, maka dapat menyebabkan gangguan psikologi dan perasaan rendah diri yang disebabkan oleh perbedaan latar belakang oleh individu tersebut (Kertamuda & Herdiansyah, dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015). Sementara itu, menurut Al-Sharideh dan Goe (dalam Gajdzik, 2005) individu yang memiliki penyesuaian diri buruk tidak hanya mengalami masalah secara psikologis, namun

juga masalah perilaku, seperti menurunnya harga diri, kepercayaan diri, perasaan alienasi, kesepian, dan isolasi, psikosomatis, stres emosional, dan gangguan komunikasi.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010) penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan dari dalam maupun luar lingkungan, upaya untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta menelaraskan hubungan individu dengan lingkungan secara lebih luas. Hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan sosial dapat berjalan apabila individu mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri dengan lingkungan adalah proses individu berusaha menyesuaikan dengan masyarakat atau lingkungan sosial. Agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka individu membutuhkan keterampilan sosial. Keterampilan sosial ini diperlukan untuk menunjang keberhasilan individu dalam membangun relasi dan tercapainya penyesuaian sosial yang baik.

Salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial adalah pengungkapan diri (Buhrmester, dalam Gainau, 2009). Lumsden (dalam Gainau, 2009) menjelaskan bahwa pengungkapan diri dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab. Pengungkapan diri merupakan kesediaan individu mengungkapkan informasi pribadi mengenai diri sendiri kepada orang lain untuk membangun kedekatan (*intimacy*) terhadap lawan bicaranya (Karina & Suryanto, 2012).

Widodo (2013) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri adalah salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seseorang dalam membangun relasi dengan orang lain. Individu yang mampu mengungkapkan diri terbukti mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap dan berperilaku positif, lebih objektif, dan mampu mengontrol perilakunya (Rahmawati, 2015). Oleh sebab itu, dengan memiliki pengungkapan diri para mahasiswa yang merantau dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal yang baru.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Winata (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan luar kampus dimulai dengan membangun relasi kepada teman-teman sekelas terlebih dahulu. Akan tetapi, bagi mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, mahasiswa tersebut cenderung memiliki sikap pemalu atau tidak percaya diri. Menurut Taylor, Belgrave, dan Johnson (dalam Gainau, 2009) pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi sosial. Individu yang mampu melakukan pengungkapan diri dapat memiliki sifat lebih terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain.

Pengungkapan diri dapat membuat individu untuk menyadari siapa dirinya, tuntutan peran yang ada dalam masyarakat dimana selain memberikan informasi pribadi, individu juga dapat timbal balik yang berupa informasi pribadi orang lain. Informasi yang diperoleh baik informasi pribadi maupun orang lain merupakan sumber bagi individu untuk menyeimbangkan segala tuntutan dalam diri yang sesuai

dengan harapan lingkungan, sehingga individu dapat menjalin hubungan dengan individu lain. Selain itu, pengungkapan diri memiliki beberapa manfaat seperti menambah informasi mengenai diri sendiri, komunikasi yang efektif, kemampuan mengatasi masalah, hubungan penuh makna, dan terwujudnya kesehatan mental (Sears, 2009).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rachmawati (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara pengungkapan diri dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin baik tingkat pengungkapan diri mahasiswa maka semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pengungkapan diri mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah perasaan bahagia dan kepuasan secara subjektif yang dialami atau dirasakan individu (Rini, 2008). Beberapa individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya dikarenakan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat pada umumnya (Handono & Bashori, 2013).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penyesuaian diri menjadi bagian yang penting dalam proses adaptasi lingkungan. Penyesuaian diri dapat dimulai dengan pengungkapan diri mahasiswa. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa pengungkapan diri dapat membantu mahasiswa dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi penelitian lain mengenai permasalahan mahasiswa perantauan ataupun topik terkait yang sama.