PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DITINJAU DARI ASAL DAERAH PERKOTAAN DAN PERDESAAN

Fitri Desrianti[1], Dina Sukma[2], Indah Sukmawati[3], Febri Wandha Putra[4]

[1,2,3,4] *Universitas Negeri Padang*
E-mail : sukmadina@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri agar dapat menghadapi masa krusial di awal perkuliahan. Namun, kenyataannya masih terdapat mahasiswa yang kurang optimal dalam menyesuaikan diri. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut ialah asal daerah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran penyesuaian diri mahasiswa secara keseluruhan, berdasarkan asal daerah, serta menguji perbedaan penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan dan perdesaan. Metode penelitian ini ialah kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Populasi penelitian ialah mahasiswa S1 FIP UNP angkatan 2024 yang berasal dari wilayah Sumatera Barat sebanyak 1240 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling*, dengan jumlah 303 orang. Data diperoleh melalui pengadministrasian instrumen penyesuaian diri berupa angket. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan *independent sample t-test* (uji beda). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) secara keseluruhan mahasiswa memiliki penyesuaian diri tinggi, (2) penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan tinggi, (3) penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perdesaan sedang, dan (4) hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan signifikan antara penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan dan perdesaan. Implikasi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri mahasiswa mencakup penyelenggaraan layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, serta bimbingan dan konseling kelompok

Kata Kunci : *Penyesuaian Diri, Mahasiswa, Asal Daerah, Perkotaan, Perdesaan*

PENDAHULUAN

Masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan fase perkembangan krusial yang menempatkan mahasiswa pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa awal (Hurlock, 2010; Santrock, 2012). Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mencapai kemandirian, kematangan emosi, dan bertanggung jawab penuh terhadap keberhasilan tahap perkembangannya (Susanto, 2018; Bilicha et al., 2019). Sebagai *agent of change*, mahasiswa tidak hanya berfokus pada perolehan ilmu, tetapi juga harus mampu menyelaraskan diri dengan dinamika lingkungan perguruan tinggi yang kompleks (Afkari & Wekke, 2018). Oleh karena itu, kemampuan penyesuaian diri menjadi faktor determinan bagi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi mahasiswa di masa depan.

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai proses alamiah dan dinamis untuk menciptakan hubungan yang harmonis antara kebutuhan internal individu dengan tuntutan lingkungan yang terus berubah (Fatimah, 2010; Desmita, 2016). Keberhasilan penyesuaian diri, terutama pada tahun pertama, merupakan prediktor signifikan bagi kesuksesan akademik jangka panjang (Salmain et al., 2014). Namun, fakta di lapangan menunjukkan fenomena yang memprihatinkan. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa penyesuaian diri mahasiswa masih berada pada kategori sedang hingga rendah (Rahayu & Arianti, 2020; Rahmadani & Rahmawati, 2020). Ketidakmampuan menyesuaikan diri (*maladjustment*) sering kali memicu gejolak emosional, penurunan motivasi, perasaan inferior, hingga risiko putus kuliah yang mencapai 25% setelah tahun pertama (Salmain et al., 2014; Jamaluddin, 2020).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi proses penyesuaian diri adalah latar belakang lingkungan atau sosiopsikogenik (Fatimah, 2010; Desmita, 2016). Mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi membawa bekal sosiokultural yang berbeda berdasarkan daerah asalnya, baik dari wilayah perkotaan maupun perdesaan. Perpindahan daerah ini memicu tantangan adaptasi terhadap pola interaksi, sistem nilai, dan budaya lokal yang baru (Manery et al., 2023). Mahasiswa perantau, khususnya mereka yang mengalami proses urbanisasi dari desa ke kota, cenderung menghadapi kesulitan adaptasi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lokal karena adanya perbedaan tatanan lingkungan dan bahasa yang signifikan (Mayesti & Ilyas, 2019; Naibaho & Murniati, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, memperkuat urgensi masalah ini. Peneliti menemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan, kesepian, kecanggungan, dan ketidakyakinan dalam menghadapi lingkungan perkuliahan, hingga terhambat dalam proses perkuliahan maupun membangun relasi sosial. Meskipun terdapat layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi, intervensi yang diberikan perlu didasarkan pada pemahaman mendalam mengenai karakteristik latar belakang mahasiswa (Handayani et al., 2021). Hingga saat ini, kajian yang secara spesifik membandingkan penyesuaian diri antara mahasiswa asal daerah perkotaan dan perdesaan masih perlu diperdalam untuk memberikan gambaran yang lebih objektif bagi praktisi konseling di perguruan tinggi.

Berdasarkan kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari asal daerah perkotaan dan perdesaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi konselor dan perguruan tinggi dalam merancang layanan intervensi yang tepat sasaran bagi mahasiswa dari berbagai latar belakang daerah guna mencapai keseimbangan akademik dan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif komparatif yang bertujuan untuk menggambarkan data secara mendalam dan apa adanya mengenai perbedaan penyesuaian diri berdasarkan asal daerah perkotaan dan perdesaan. Populasi penelitian ialah mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2024 yang berasal dari wilayah Sumatera Barat dengan jumlah 1240 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling* yang memungkinkan peneliti untuk mengambil jumlah sampel dari setiap strata secara proporsional sesuai dengan besarnya populasi strata tersebut, sehingga jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 303 mahasiswa yang terdiri dari 96 orang mahasiswa asal perkotaan, dan 207 orang mahasiswa asal perdesaan. Data diperoleh melalui pengadministrasian instrumen penelitian berupa angket penyesuaian diri dengan model skala *likert* yang telah melewati tahap uji validitas dan reliabilitas. Selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan *independent sample t-test* dengan alat bantu berupa *microsoft excel* serta SPSS *(Statistical Product and Solutions) vers* 25.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penjabaran hasil dan pembahasan penelitian dituliskan secara berurutan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, sebagaimana berikut.

Deskripsi Data Penyesuaian Diri Mahasiswa Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, didapatkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa rata-rata memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Adapun penjabaran secara rinci ialah sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Penyesuaian Diri Mahasiswa Secara Keseluruhan (N=303)

No	Sub Variabel	Skor							Ket
		Id	Max	Min	Tot	SD	$\bar{X}$	%$\bar{X}$	
1.	Penyesuaian Pribadi (10)	50	48	17	10288	5,78	33,95	67,91	Tinggi
2.	Penyesuaian Sosial (15)	75	73	27	15187	10,35	50,12	66,83	Sedang
Keseluruhan (25)		125	101	48	25475	12,21	85,08	68,06	Tinggi

Keterangan:

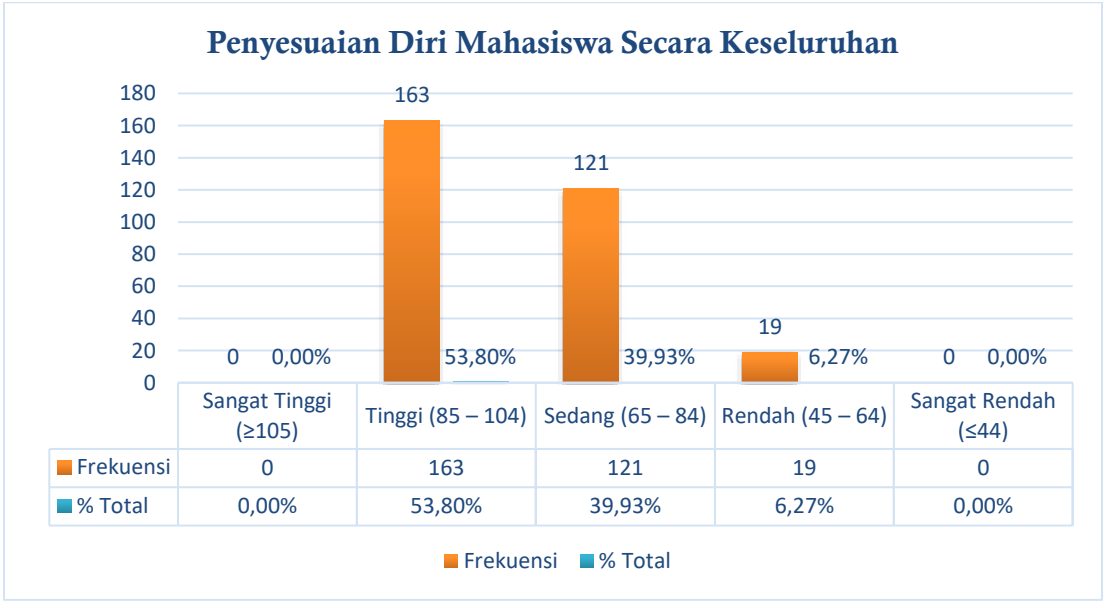
Id : Skor Ideal
Min : Skor Terendah
SD : Standar Deviasi
%$\bar{X}$: Persentase rata-rata
Max : Skor Tertinggi
Tot : Jumlah Skor
$\bar{X}$: Rata-rata Skor

Merujuk pada tabel 1, diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata skor penyesuaian diri mahasiswa adalah 85,08 (68,06%) dengan kategori tinggi. Sementara itu berdasarkan sub variabel, rata-rata skor penyesuaian pribadi ialah 33,95 (67,91%) dengan kategori tinggi, dan rata-rata skor

penyesuaian sosial adalah 50,12 (66,83%) dengan kategori sedang. Artinya secara keseluruhan penyesuaian diri mahasiswa sudah baik. Berikutnya kategori penyesuaian diri mahasiswa ditampilkan pada tabel 2, dan gambar 1.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Mahasiswa secara Keseluruhan (N=303)

No	Sub Variabel	Kategori	Skor Interval	f	%
1.	Penyesuaian Pribadi	Sangat Tinggi	≥42	21	6,93
		Tinggi	**34 – 41**	**152**	**50,17**
		Sedang	26 – 33	100	33,00
		Rendah	18 – 25	29	9,57
		Sangat Rendah	≤17	1	0,33
2.	Penyesuaian Sosial	Sangat Tinggi	≥63	29	9,57
		Tinggi	51 – 62	92	30,36
		Sedang	**39 – 50**	**132**	**43,56**
		Rendah	27 – 38	50	16,50
		Sangat Rendah	≤26	0	0,00
	Keseluruhan	Sangat Tinggi	≥105	0	0,00
		Tinggi	**85 – 104**	**163**	**53,80**
		Sedang	65 – 84	121	39,93
		Rendah	45 – 64	19	6,27
		Sangat Rendah	≤44	0	0,00



Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Mahasiswa secara Keseluruhan (N=303)

Berdasarkan tabel 2, dapat dipahami bahwa tingkatan kategori penyesuaian diri dari kedua sub variabel yang didapatkan mahasiswa berbeda. Pada aspek penyesuaian pribadi, mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 152 orang dengan persentase (50,17%). Sementara itu, pada aspek penyesuaian sosial mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang

yakni sebanyak 132 orang dengan persentase (43,56%). Apabila dilihat secara menyeluruh (gambar 1), tampak bahwa sebanyak 163 orang mahasiswa telah memiliki penyesuaian diri yang tergolong tinggi dengan nilai persentase mencapai (53,80%). Hal yang sama juga diperlihatkan pada tabel 1, di mana skor rata-rata 85,08 (68,06%) menunjukkan kategori penyesuaian diri yang tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek penelitian telah memiliki penyesuaian diri yang baik, di mana mahasiswa mampu menghadapi tantangan di lingkungan perkuliahan melalui proses belajar yang dinamis serta perencanaan yang matang (Fatimah, 2010). Tingginya skor ini tercermin dalam kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri, mengekspresikan emosi, mengelola konflik batin, mempersepsikan masalah secara positif, dan bertindak objektif sesuai potensi diri (Monika & Sukma, 2021). Secara lebih spesifik, mahasiswa menunjukkan penerimaan diri yang kuat, keterbukaan sosial, serta kontrol perilaku yang stabil (Nadlyfah & Kustanti, 2020). Kematangan adaptasi tersebut juga ditandai dengan kecakapan komunikasi interpersonal dan kemampuan kolaborasi yang efektif dalam lingkungan kampus (Eviliani et al., 2024).

Deskripsi Data Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Daerah Perkotaan dan Perdesaan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, didapatkan bahwa secara keseluruhan mahasiswa asal daerah perkotaan rata-rata memiliki penyesuaian diri yang tinggi, sedangkan mahasiswa asal perdesaan rata-rata memiliki penyesuaian diri yang sedang. Penjabaran secara rinci sebagai berikut.

Tabel 3. Deskripsi Data Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Daerah Perkotaan dan Perdesaan

No	Asal Daerah	Sub Variabel	Skor							Ket
			Id	Max	Min	Tot	SD	$\bar{X}$	%$\bar{X}$	
1.	Perkotaan (N=96)	Penyesuaian Pribadi (10)	50	44	21	3303	4,87	34,41	68,81	Tinggi
		Penyesuaian Sosial (15)	75	73	37	5366	8,61	55,90	74,53	Tinggi
		Keseluruhan (25)	125	101	67	8669	10,91	90,30	72,24	Tinggi
2.	Perdesaan (N=207)	Penyesuaian Pribadi	50	48	17	6985	6,16	33,74	67,49	Tinggi
		Penyesuaian Sosial	75	66	27	9821	10,01	47,44	63,26	Sedang
		Keseluruhan (25)	125	101	48	16806	11,72	81,19	64,95	Sedang

Merujuk pada tabel 3, diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata skor penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan adalah 90,30 (72,24%) dengan kategori tinggi. Kedua aspek juga menunjukkan hasil dengan kategori tinggi, di mana pada aspek penyesuaian pribadi rata-rata skornya ialah 34,41 (68,81%) dan aspek penyesuaian sosial yakni 55,90 (74,53%). Sementara itu, rata-rata skor penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perdesaan secara keseluruhan ialah 81,19 (64,95%) dengan kategori sedang. Kedua aspek menunjukkan hasil yang berbeda, di mana pada aspek penyesuaian pribadi capaian skor rata-rata yang didapatkan ialah 33,74 (67,49) dengan kategori tinggi, sedangkan pada aspek penyesuaian sosial rata-rata skornya ialah 47,44 (63,26%)

dengan kategori sedang. Artinya secara keseluruhan, penyesuaian diri mahasiswa asal perkotaan sudah baik karena berada pada kategori tinggi, sedangkan penyesuaian diri mahasiswa asal perdesaan cukup baik karena berada pada kategori sedang. Selanjutnya perbandingan kategori penyesuaian diri mahasiswa berdasarkan asal daerah perkotaan dan perdesaan dapat dilihat pada tabel ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Daerah Perkotaan dan Perdesaan

No	Asal Daerah	Sub Variabel	Kategori	Skor Interval	f	%
1.	Perkotaan (N=96)	Penyesuaian Pribadi	Sangat Tinggi	≥42	5	5,21
			Tinggi	**34 – 41**	**57**	**59,38**
			Sedang	26 – 33	28	29,17
			Rendah	18 – 25	6	6,25
			Sangat Rendah	≤17	0	0,00
		Penyesuaian Sosial	Sangat Tinggi	≥63	24	25,00
			Tinggi	**51 – 62**	**46**	**47,92**
			Sedang	39 – 50	22	22,92
			Rendah	27 – 38	4	4,17
			Sangat Rendah	≤26	0	0,00
		Keseluruhan	Sangat Tinggi	≥105	0	0,00
			Tinggi	**85 – 104**	**73**	**76,4**
			Sedang	65 – 84	23	23,96
			Rendah	45 – 64	0	0,00
			Sangat Rendah	≤44	0	0,00
2.	Perdesaan (N=207)	Penyesuaian Pribadi	Sangat Tinggi	≥42	16	7,73
			Tinggi	**34 – 41**	**95**	**45,89**
			Sedang	26 – 33	72	34,78
			Rendah	18 – 25	23	11,11
			Sangat Rendah	≤17	1	0,48
		Penyesuaian Sosial	Sangat Tinggi	≥63	5	2,42
			Tinggi	51 – 62	70	33,82
			Sedang	**39 – 50**	**86**	**41,55**
			Rendah	27 – 38	46	22,22
			Sangat Rendah	≤26	0	0,00
		Keseluruhan	Sangat Tinggi	≥105	0	0,00
			Tinggi	85 – 104	90	43,48
			Sedang	**65 – 84**	**98**	**47,34**
			Rendah	45 – 64	19	9,18
			Sangat Rendah	≤44	0	0,00

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa mahasiswa asal daerah perkotaan mayoritas memiliki penyesuaian diri yang tergolong tinggi yakni sebanyak 73 orang dengan persentase (76,4%). Kedua aspek juga memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian pribadi dan sosial yang tinggi dengan persentase (59,38%) dan (47,92%). Sementara

itu, kemampuan penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perdesaan dominan sedang yakni sebanyak 98 orang dengan persentase (47,34%). Pada aspek penyesuaian pribadi mayoritas mahasiswa asal daerah perdesaan memiliki kemampuan yang tinggi yakni sebanyak 95 orang (45,89%), dan aspek penyesuaian sosial didominasi pada kategori sedang yakni sebanyak 86 orang (41,55%).

Mayoritas mahasiswa asal daerah perkotaan memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi (76,4%) dengan skor rata-rata mencapai 90,30. Temuan ini memperlihatkan kemampuan penyesuaian diri yang kuat, dan tercermin baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Hal ini dipicu oleh kesamaan lingkungan antara domisili asal dengan lokasi Universitas Negeri Padang yang berada di pusat kota. Faktor tersebut menjadi keuntungan tersendiri bagi mahasiswa asal perkotaan yang dapat meminimalisisr *culture shock*, karena menganggap ekosistem kampus sebagai kelanjutan dari pola hidup mereka sebelumnya.

Secara internal, mahasiswa asal daerah perkotaan memiliki *self-efficacy* dan mentalitas kompetitif yang tangguh, sehingga mereka lebih realistis, fleksibel, dan tidak mudah terintimidasi oleh kompleksitas dunia perkuliahan (Savitri et al., 2025; Umar et al., 2023). Dari sisi sosial, paparan terhadap heterogenitas masyarakat kota sejak dini membentuk kemampuan komunikasi asertif dan toleransi yang tinggi. Hal ini memudahkan mereka dalam membangun hubungan interpersonal dan melakukan eksplorasi diri secara positif di lingkungan baru (Hamidah & Narimawati, 2022; Ananda & Winarsih, 2025)

Sementara itu berbeda hal nya dengan mahasiswa asal daerah perdesaan yang mayoritas penyesuaian dirinya berada pada kategori sedang (47,34%) dengan skor rata-rata 81,19. Temuan spesifik pada kelompok ini terlihat dari kemampuan penyesuaian pribadi mereka yang lebih unggul (kategori tinggi) dibandingkan dengan penyesuaian sosial (kategori sedang). Kekuatan internal kelompok ini bersumber dari daya juang (resiliensi) yang tinggi, motivasi untuk belajar dan mengubah nasib, serta dukungan emosional keluarga yang kuat, membantu mereka bertahan di tengah tantangan merantau (Violita & Sukma, 2021); Saldin, 2025)

Namun, hambatan utama muncul pada aspek sosial akibat perlunya lompatan adaptif dari lingkungan perdesaan ke perkotaan (urbanisasi). Mahasiswa asal perdesaan dalam hal ini cenderung bersikap pasif, merasa inferior karena perbedaan gaya hidup, serta mengalami *culture shock* yang memicu kecemasan (Abdillah et al., 2023). Kondisi ini sering kali membuat mereka menarik diri dari interaksi sosial untuk mencari rasa aman secara psikis. Demi mencapai penyesuaian diri yang optimal, diperlukan peningkatan kompetensi sosial agar mahasiswa mampu menjalin interaksi sosial yang efektif dan mengatasi hambatan budaya di lingkungan kampus (Sari et al., 2023)

Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Daerah Perkotaan dan Perdesaan

Tabel berikut ini menampilkan hasil uji perbandingan antara penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan dengan mahasiswa asal daerah perdesaan dengan teknik *Independent Sample T-Test SPSS* 25.

Tabel 5. Perbandingan Skor Rata-Rata Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Daerah Perkotaan dan Perdesaan

Group Statistic					
	Asal Daerah	N	*Mean*	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*

Skor Penyesuaian Diri	Perkotaan	96	90,30	10,91	1,113
	Perdesaan	207	81,19	11,72	0,814

Tabel 6. Hasil Uji Perbandingan

Independent Sample T-Test

Levene's Test for Equality of Variances

		F	*Sig.*	*T*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
Skor Penyesuaian Diri	*Equal variances assumed*	1,747	0,187	6,436	301	0,000
	Equal variances not assumed			6,607	197, 741	0,000

Berdasarkan tabel 5, secara keseluruhan penyesuaian diri mahasiswal asal perkotaan cenderung lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa asal perdesaan. Hal ini tampak pada capaian skor rata-rata penyesuaian diri mahasiswa asal perkotaan yang lebih tinggi daripada mahasiswa asal perdesaan yakni (90,30) dan (81,19). Selanjutnya tabel 6 menunjukkan hasil uji perbandingan, di mana nilai signifikansi pada variabel penyesuaian diri berdasarkan asal daerah memiliki nilai sig. sebesar 0.000. Nilai (sig 0.000 < 0,05) menunjukkan bahwa bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan dan perdesaan.

Merujuk pada temuan di atas, diketahui bahwa mahasiswa asal daerah perkotaan unggul dalam aspek pribadi maupun sosial. Hal ini dikarenakan mereka telah mampu menyelaraskan kebutuhan diri dengan tuntutan lingkungan secara efektif tanpa beban konflik batin yang berarti. Sebaliknya, meski penyesuaian pribadi mahasiswa asal daerah perdesaan tergolong tinggi, aspek penyesuaian sosial mereka berada pada kategori sedang, bahkan terdapat sebagian kecil yang berada pada kategori rendah sehingga memerlukan intervensi khusus. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa asal perdesaan membutuhkan waktu penyesuaian yang relatif lebih lama dibandingkan mahasiswa asal perkotaan untuk menyesuaikan diri.

Faktor utama yang menghambat hal ini adalah perbedaan pola hidup yang drastis. Sejalan dengan temuan Dhei et al. (2020), ketidakbiasaan terhadap gaya hidup baru dapat memicu ketegangan dan stres selama proses penyesuaian diri. Secara kontekstual, mahasiswa asal daerah perkotaan umumnya merupakan mahasiswa lokal yang telah terbiasa dengan ekosistem urban yang heterogen dan dinamis. Sementara itu, mahasiswa asal daerah perdesaan sebagai perantau harus melakukan lompatan adaptif yang besar. Menurut Anugrahani et al. (2025) transisi dari lingkungan perdesaan yang komunal ke lingkungan perkotaan yang individualis berisiko memicu *culture shock* dan *homesickness.* Oleh karena itu, mahasiswa asal perdesaan memerlukan upaya yang jauh lebih besar untuk mencapai tingkat penyesuaian diri yang optimal di lingkungan universitas.

Konselor bersama Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) di tingkat universitas memegang peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan potensi mahasiswa melalui sejumlah program yang dirancang secara terdiferensiasi sesuai kebutuhan individu (Syukur et al.,

2023). Berdasarkan temuan penelitian, implikasi praktis bagi UPBK dalam mengoptimalkan penyesuaian diri mahasiswa dapat diwujudkan melalui penyelenggaraan sejumlah layanan berikut:

1) Layanan Orientasi dan Layanan Informasi sebagai langkah preventif untuk mengenalkan sistem akademik serta pemahaman mengenai dinamika lingkungan kampus (Salmiwati, 2017). Adapun bentuk layanan yang dapat diberikan khususnya di awal masa perkuliahan seperti, kegiatan pengenalan sistem akademik di kampus atau departemen, pengenalan tentang tenaga pendidikan maupun staff administrasi di kampus, dan sebagainya yang dapat dilakukan baik secara online maupun tatap muka.
2) Layanan Penguasaan Konten memungkinkan mahasiswa memperoleh keterampilan tertentu (Prayitno & Amti, 2015) yang dapat menunjang keberhasilan penyesuaian diri. Adapun bentuk layanan yang dapat diberikan dengan melatih mahasiswa agar terampil dalam membangun hubungan interpersonal, misalnya dengan meningkatkan *soft skill* untuk berkomunikasi.
3) Layanan Bimbingan Kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk melatih keterampilan komunikasi asertif dan keterbukaan diri, misalnya melalui teknik *problem solving* dengan topik bahasan khusus yang dapat membantu proses penyesuaian (Putri et al., 2023; Apriliani & Sukmawati, 2022).
4) Konseling Kelompok dengan komposisi anggota heterogen (mahasiswa perkotaan dan perdesaan) sangat disarankan untuk mengentaskan masalah kecemasan sosial secara kontekstual, sehingga menciptakan ruang belajar sosial untuk mendukung keberhasilan proses penyesuaian diri mahasiswa lainnya (Handayani et al., 2021). Kelompok campuran ini memungkinkan mahasiswa perdesaan untuk mendapatkan pemahaman serta belajar dari pengalaman mahasiswa asal perdesaan yang telah mampu menyesuaikan diri secara baik di lingkungan perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa (1) secara keseluruhan penyesuaian diri mahasiswa tinggi, (2) penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan tinggi, (3) penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perdesaan sedang, dan (4) terdapat perbedaan signifikan antara penyesuaian diri mahasiswa asal daerah perkotaan dan perdesaan dengan hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan. Implikasi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri mahasiswa mencakup penyelenggaraan layanan orientasi, informasi, penguasaan konten, serta bimbingan dan konseling kelompok. Temuan ini diharapkan dapat menambah pemahaman mahasiswa, serta pihak-pihak lain yang mendukung upaya penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, W., Yendi, F. M., Sukma, D., & Gusri, P. (2023). Description of Culture Shock among Papuan Students and Implications for Guidance and Counseling Services. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, *4*(2), 81–88.

Afkari, R., & Wekke, I. S. (2018). *Intelektual Mahasiswa Islam*. Medan: Deepublish.

Ananda, R. D., & Winarsih, T. (2025). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, *6*(1).

Anugrahani, D. A., Nurlaily, L., Rahmadian, M. R., Grahani, F. O., & Agustin, A. (2025). Penyesuaian Diri Mahasiswa NTT di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (Gesi)*, *4*(1), 29–36.

Apriliani, V., & Sukmawati, I. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Siswa SMA N 4 Mandau. *Consilium*, *2*(1).

Bilicha, P. N., Bachry, P. N., Rakhmandari, R. A., & Rusdi, A. (2019). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa ditinjau dari Tawadhu dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Psikologi Islami*, *5*(2), 109–118.

Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan (Peserta Didik)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Dhei, B., S, F. F., Prasetia, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Culture Shock* pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *1*(3), 37–44.

Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri? *Jurnal Ilmiah Psyche*, *18*(1), 47–60.

Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.

Hamidah, H., & Narimawati, U. (2022). Pola Komunikasi Masyarakat Perkotaan: (Studi Fenomenologi di Perumahan Bougenville Estate Antapani Bandung). *Journal of Tax and Business*, *3*(2), 201–208.

Handayani, P. G., Yuca, V., Hidayat, H., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2021). Kajian *Self Adjustment* pada Mahasiswa Kelas Internasional. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *7*(1), 106–111.

Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti dkk) Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Jamaluddin, M. (2020). Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Indonesian Psychological Research*, *2*(2), 109–118.

Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). Hubungan *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, *16*(1), 39–50.

Mayesti, S., & Ilyas, A. (2019). Adjustment of Students in Boarding Houses (Descriptive-Comparative Study of Students from Outside and in Sumatera Barat). *Jurnal Neo Konseling*, *1*(1).

Monika, R., & Sukma, D. (2021). The Relationship of Peer Support with Student Self-Adjustment. *Jurnal Neo Konseling*, *3*(2), 95-101.

Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(1), 136–144.

Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan Sosial sebagai Faktor Pendukung Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau yang Tinggal di Asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *10*(1), 114–130.

Prayitno & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Cetakan Ketiga)*. Jakarta: Rineka Cipta.

Putri, S. D., Marjohan, M., Firman, F., & Sukma, D. (2023). Improving Interpersonal Communication Skills Through Group Guidance With Assertive Training Techniques.

Journal of Innovation in Educational and Cultural Research, *4*(4), 612–623.

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, *4*(2), 73–84.

Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, dan Institusional: Studi *College Adjustment* terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *8*(3), 158–166.

Saldin, M. (2025). Strategi Mengatasi Homesickness Pada Mahasiswa Perantau: Studi Fenomenologi Lintas Budaya. *Behavior*, *2*(2), 93–105.

Salmain, D., Azar, N. N., & Salmani, A. (2014). A Study of First-Year Student Adjustment to College in Relation to Academic-Self efficacy, Academic Motivation and Satisfaction with College Environment. *International Journal of Scientific Management & Development*, *2*(5).

Salmiwati, S. (2017). Peran Bimbingan dan Konseling melalui Layanan Informasi dalam Membantu Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, *3*(1), 52–65.

Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa-Hidup (Edisi Ketiga Belas).* Jakarta: Erlangga.

Sari, D. R., Julistia, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2023). Penyesuaian Diri dan Kompetensi Sosial pada Mahasiswa Perantauan. *1*(1), 57–74.

Savitri, N. S., Issroviatiningrum, R., & Abdurrouf, M. (2025). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kemampuan Adaptasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Pertama. *Journal of Nursing Invention*, *6*(1), 54–62.

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

Syukur, Y., Zahri, T. N., & Putra, A. H. (2023). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Umar, G., Taibe, P., & Gismin, S. S. (2023). Gambaran Penerimaan Diri pada Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(2), 457–463.

Violita, R., & Sukma, D. (2021). Correlation Between Learning Motivation and Student Self-Adjustment. *Jurnal Neo Konseling*, *3*(2), 47–53.