

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, peningkatan tanggung jawab, serta tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dalam berbagai aspek kehidupan (Abdillah & Purnomo, 2023). Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengelola tuntutan akademik, membangun hubungan sosial, serta mengambil keputusan secara lebih mandiri. Dengan demikian, kemampuan individu dalam menyesuaikan diri menjadi hal yang penting karena dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan yang muncul selama menjalani kehidupan di perguruan tinggi.

Tuntutan penyesuaian diri tersebut umumnya lebih dirasakan oleh mahasiswa pada semester awal karena mereka sedang mengalami transisi dari lingkungan sekolah menengah ke lingkungan perguruan tinggi yang memiliki sistem, aturan, dan tuntutan yang berbeda (Feldt et al., 2011). Bagi mahasiswa perantau yang menuntut ilmu di luar daerah, masalah tersebut terasa kian kompleks. Mahasiswa rantau merupakan individu yang menetap dan menuntut ilmu di daerah lain pada jenjang perguruan tinggi (Lingga & Tuapattinaja, 2012, dalam Prasetyo et al., 2020). Kondisi tersebut membuat mereka tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik dan hubungan sosial, tetapi juga harus beradaptasi dengan suasana lingkungan, kebiasaan lokal, bahasa, hingga norma setempat (Ajmalia et al., 2025).

Selain itu, fase ini juga menekankan pentingnya kemampuan internal individu seperti kontrol diri, tanggung jawab dan pengambilan keputusan (Arnett, 2021). Penelitian Riska (2023) juga menunjukkan bahwa 49% mahasiswa baru memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, sehingga penyesuaian diri masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Pada

fase awal ini proses adaptasi tentu saja membutuhkan waktu, dalam salah satu penelitian disebutkan bahwa mahasiswa dapat mencapai tahap penyesuaian diri dalam rentang 2-3 bulan pada masa awal perkuliahan (Agestia et al., 2024).

Permasalahan yang berkaitan dengan masa transisi ke perguruan tinggi juga terlihat dalam berbagai laporan internasional. Data *American College Health Association*, (2025) melalui *National College Health Assessment* (NCHA) Fall 2024 menunjukkan bahwa 30% mahasiswa melaporkan kecemasan yang berdampak negatif terhadap performa akademik. Selain itu, *Enhancing College Students' Mental Health* (2025) melaporkan bahwa 70% mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental sejak memasuki perguruan tinggi, sementara stres emosional dan masalah kesehatan mental menjadi alasan utama mahasiswa mempertimbangkan untuk meninggalkan bangku kuliah. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa masa transisi ke perguruan tinggi dapat menjadi periode yang penuh tuntutan dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan serta kemampuan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial.

Fenomena kesulitan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau juga masih menjadi perhatian di Indonesia. Penelitian Mardhatillah (2024) menunjukkan bahwa 60% mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) mengalami kesulitan beradaptasi sosial, terutama karena perbedaan bahasa, budaya, dan norma di lingkungan baru. Sejalan dengan itu, Riska (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau juga menghadapi berbagai tantangan penyesuaian, seperti pengelolaan keuangan, tempat tinggal, jadwal perkuliahan, dan kerinduan terhadap keluarga. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kesepian, tekanan akademik, serta kesulitan beradaptasi dibandingkan mahasiswa lokal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa

mahasiswa rantau menghadapi tantangan penyesuaian diri yang lebih kompleks sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang lebih baik.

Pemberitaan yang dilakukan oleh (Selpi, 2026) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan untuk diterima di lingkungan sosial baru dapat memunculkan perasaan terasing dan menghambat keterhubungan sosial mahasiswa rantau. Selain itu, fenomena Afnani (2026) memberitakan kasus percobaan bunuh diri pada mahasiswa yang mencerminkan kerentanan psikologis mahasiswa rantau akibat tuntutan adaptasi tanpa dukungan keluarga, yang tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga emosional dan sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kegagalan dalam proses penyesuaian diri tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam penelitian ini, mahasiswa rantau merujuk pada mahasiswa yang berasal dari luar Provinsi Jawa Barat dan sedang menempuh pendidikan di wilayah Provinsi Jawa Barat.

Dalam konteks pendidikan tinggi, proses penyesuaian mahasiswa terhadap lingkungan dan berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan disebut sebagai *.college adjustment*. Baker dan Siryk (1984) memandang *college adjustment* merupakan proses adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan kehidupan perguruan tinggi yang mencakup berbagai aspek pengalaman mahasiswa selama menjalani pendidikan. Penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi mencakup lebih dari satu ranah kehidupan. Baker dan Siryk mengelompokkan *college adjustment* ke dalam empat aspek utama, yaitu penyesuaian akademik (*academic adjustment*), penyesuaian sosial (*social adjustment*), penyesuaian personal-emosional (*personal-emotional adjustment*), dan keterikatan terhadap institusi (*institutional attachment*). Setiap aspek tersebut merepresentasikan tuntutan yang berbeda dalam kehidupan mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa perlu

mengembangkan berbagai strategi penyesuaian diri agar dapat berfungsi secara optimal di lingkungan perguruan tinggi.

Tingkat *college adjustment* yang rendah dapat membuat mahasiswa mengalami berbagai hambatan dalam menjalani kehidupan perguruan tinggi. Hambatan tersebut dapat terlihat dalam proses akademik, pengelolaan waktu, maupun kemampuan membangun relasi dengan teman sebaya dan dosen (Susanti et al., 2025). Selain itu, mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan, stres dan ketidaknyamanan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun lingkungan sosial yang baru (Rahmadani & Mukti, 2020). Apabila dampak tersebut berkelanjutan, maka dapat berdampak pada meningkatnya risiko untuk mengalami kesulitan akademik hingga kemungkinan putus kuliah (O'Donnell et al., 2018).

Fenomena rendahnya penyesuaian diri juga ditemukan pada mahasiswa rantau UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan kuesioner menggunakan *Google Forms* pada Februari 2026 terhadap 34 mahasiswa rantau yang berasal dari luar Provinsi Jawa Barat, sebanyak 25 responden (73,5%) mengaku mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Kesulitan tersebut meliputi hambatan dalam membangun relasi pertemanan, perbedaan bahasa dan budaya, serta munculnya perasaan kesepian, kecemasan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri masih menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dari daerah asalnya.

Lebih lanjut, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (85,3%) menilai bahwa keberhasilan mereka dalam menghadapi kehidupan perantauan sangat berkaitan dengan keberadaan hubungan sosial di sekitar mereka, seperti teman, keluarga, komunitas daerah asal, maupun lingkungan sosial. Responden menggambarkan bahwa memiliki

teman untuk berinteraksi, menemukan individu dengan pengalaman yang serupa, membangun relasi dengan orang-orang di lingkungan baru, serta merasa nyaman dan diterima dalam lingkungan tersebut membantu mereka menjalani proses adaptasi. Sementara itu, sebanyak 5 responden (14,7%) lebih menekankan faktor lain, seperti kondisi finansial, karakteristik pribadi, serta kemampuan menyesuaikan diri secara mandiri.

Selain faktor lingkungan sosial, sebanyak 26 responden (76,5%) mengungkapkan bahwa keberhasilan beradaptasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri. Responden menyoroti pentingnya rasa percaya diri, keberanian untuk memulai interaksi dengan orang lain, kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi berbagai kesulitan, sikap terbuka terhadap perubahan, kemandirian, serta motivasi dan tekad yang kuat dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Di sisi lain, sebanyak 8 responden (23,5%) menilai bahwa faktor eksternal, seperti pemahaman terhadap budaya setempat, dan kondisi ekonomi turut berperan dalam menentukan keberhasilan proses adaptasi.

Temuan ini menunjukkan adanya indikasi bahwa mahasiswa rantau masih menghadapi tantangan dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu, temuan pada studi pendahuluan ini juga menunjukkan bahwa kesulitan penyesuaian diri yang dialami mahasiswa rantau tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh keterhubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Keterhubungan sosial dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah *social connectedness*. Lee dan Robbins (1995), menjelaskan bahwa *social connectedness* adalah perasaan kedekatan emosional dan keterhubungan individu dengan orang lain. Dengan demikian, *social connectedness* menggambarkan kualitas keterhubungan individu dengan lingkungan sosial yang memungkinkan terbentuknya rasa memiliki (*sense of belonging*) serta dukungan interpersonal yang dibutuhkan selama proses penyesuaian diri.

Kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain berkembang melalui tiga aspek utama, yaitu *companionship*, *affiliation* dan *connectedness*. *Companionship* berkaitan dengan ikatan erat yang menciptakan kenyamanan. *Affiliation* merujuk pada kebutuhan akan rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam kelompok. Sementara itu, *connectedness* mencerminkan keterikatan individu dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Pada mahasiswa rantau, ketiga hal ini berperan besar dalam memperlancar adaptasi di perguruan tinggi, di mana *social connectedness* yang tinggi akan mempermudah mereka untuk menyesuaikan diri.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki peran penting dalam keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Marchella dan Helsa (2024) menemukan bahwa *mattering to college* berhubungan positif dengan *college adjustment*. Mahasiswa yang merasa dirinya memiliki arti, dihargai, dan menjadi bagian penting dari lingkungan kampus cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kehidupan kampus secara umum. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa diterima dan dihargai dalam komunitas kampus merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa.

Sejalan dengan temuan tersebut, Maunder (2018) sangat membantu mahasiswa dalam beradaptasi di dunia perkuliahan. Mahasiswa yang merasa dekat dan nyaman dengan temannya terbukti memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan Duru (2008), yang menyatakan bahwa *social connectedness* menjadi faktor kunci dalam proses adaptasi perguruan tinggi. Mahasiswa yang merasa terhubung dengan orang lain cenderung tidak mudah merasa kesepian dan lebih sedikit mengalami hambatan saat menyesuaikan diri.

Namun, Turki (2018) menemukan hasil yang berbeda, di mana *social connectedness* tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian tersebut

menemukan bahwa *social connectedness* bukanlah prediktor utama yang menentukan keberhasilan adaptasi (*adjustment*), sehingga menunjukkan bahwa keterhubungan sosial saja belum tentu mampu menjelaskan keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa. Dengan adanya perbedaan hasil penelitian tersebut, maka hubungan antara *social connectedness* dan *college adjustment* masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya pada konteks mahasiswa rantau.

Selain *social connectedness*, faktor lain yang diduga turut menentukan keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa adalah *self-esteem*. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai bentuk evaluasi individu terhadap dirinya sendiri mengenai seberapa berharga, mampu dan positif kualitas yang dimilikinya. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, dapat menghargai diri sendiri, serta yakin akan kemampuannya saat menghadapi tantangan. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang berharga, meragukan potensi diri, dan lebih rentan merasa canggung di situasi baru (Mandoa et al., 2021).

Bagi mahasiswa rantau, *self-esteem* menjadi modal psikologis utama dalam menghadapi transisi di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri saat membangun relasi sosial, aktif dalam kegiatan kampus, serta tangguh menghadapi tuntutan akademik maupun perubahan lingkungan (Srisayekti & Setiady, 2015). Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah membuat mahasiswa rentan meragukan potensinya, sehingga menghambat proses *college adjustment* (Mandoa et al., 2021). Dengan demikian, *self-esteem* dipandang sebagai faktor kunci yang memicu keberhasilan adaptasi mahasiswa perantauan di dunia perkuliahan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki peran dalam meningkatkan *college adjustment* mahasiswa. Putri & Kusdiyati (2024) menemukan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap *college adjustment* dengan kontribusi sebesar 60,3%.

Selaras dengan itu, Permatasari & Savira (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Selain itu, Gunawan (2024) menguatkan bahwa *self-esteem* bersama dengan dukungan sosial dan religiusitas turut berkontribusi terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau.

Meski demikian, Medina (2018) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *college adjustment* pada mahasiswa. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *self-esteem* terhadap college adjustment dapat dipengaruhi oleh karakteristik dan konteks subjek penelitian. Perbedaan hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya ketidakkonsistenan temuan mengenai hubungan *self-esteem* dengan *college adjustment*, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji kembali hubungan tersebut, khususnya pada mahasiswa rantau.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *social connectedness* dan *self-esteem* berperan dalam meningkatkan *college adjustment* mahasiswa, beberapa penelitian lain menemukan hasil yang berbeda atau tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Perbedaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *social connectedness*, *self-esteem*, dan *college adjustment* masih belum konsisten. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya masih menguji *social connectedness* dan *self-esteem* secara terpisah. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji ketiga variabel tersebut pada konteks mahasiswa rantau di perguruan tinggi khususnya Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran kedua variabel tersebut dalam mendukung penyesuaian diri mahasiswa, khususnya pada mahasiswa rantau yang menghadapi tuntutan adaptasi yang lebih kompleks.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian faktor eksternal berupa *social connectedness* dan faktor internal berupa *self-esteem* dalam satu model analisis untuk menjelaskan *college adjustment* pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda sehingga mampu menunjukkan kontribusi masing-masing variabel maupun kontribusi keduanya secara simultan terhadap *college adjustment*. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa rantau Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berasal dari luar Provinsi Jawa Barat, sehingga memberikan gambaran empiris pada konteks yang masih jarang diteliti. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Social Connectedness* dan *Self-Esteem* Terhadap *College Adjustment* Pada Mahasiswa Rantau”

Rumusan Masalah

Merujuk pada penjelasan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah *social connectedness* dan *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan secara simultan terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau?
2. Apakah *social connectedness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau?
3. Apakah *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh positif dan signifikan *social connectedness* dan *self-esteem* secara simultan terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau.

2. Untuk mengetahui pengaruh positif dan signifikan *social connectedness* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau.
3. Untuk mengetahui pengaruh positif dan signifikan *self-esteem* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa rantau.

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis.

Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial yang berkaitan dengan proses penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai pengaruh *social connectedness* sebagai faktor eksternal dan *self-esteem* sebagai faktor internal terhadap *college adjustment*, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa rantau di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *college adjustment* pada mahasiswa rantau.

Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini didasarkan pada pihak-pihak yang akan mendapatkan kegunaan dari penelitian, di antaranya:

1. Bagi mahasiswa rantau

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa rantau untuk memahami pentingnya membangun *social connectedness* dan *self-esteem*

dalam mendukung proses penyesuaian diri sebagai mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

2. Bagi perguruan tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam merancang program atau kegiatan yang dapat meningkatkan *social connectedness* dan *self-esteem* mahasiswa, seperti kegiatan orientasi, mentoring, meningkatkan kualitas komunitas mahasiswa maupun layanan konseling yang mendorong terbentuknya *social connectedness* dan *self-esteem* mahasiswa

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan *college adjustment* dan faktor-faktor psikologis yang mempengaruhinya.

