

Hubungan Antara Tingkat Kemandirian Dengan Self-Adjustment Pada Mahasiswa Rantau

Adilla Putri Nur Afifah^{1*}, Wahyu Endang Setyowati², Betie Febriana³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: adillaputrinurafifah@gmail.com¹

Article Info :

Received:

30-10-2025

Revised:

01-12-2025

Accepted:

21-12-2025

Abstract

This study examines the relationship between independence and self-adjustment among migrant students of the Faculty of Health, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), Semarang. Using a quantitative cross-sectional design, data were collected from 200 migrant students selected through total sampling from a population of 719 students. Two standardized questionnaires measuring independence and self-adjustment were administered online and had passed validity and reliability testing. Data analysis employed descriptive statistics and Pearson Product Moment correlation. The results indicate a positive and significant relationship between independence and self-adjustment ($r = 0.502; p < 0.001$), showing that higher levels of independence are consistently associated with better adjustment to academic and social environments. Independence contributes to emotional regulation, identity development, social integration, and professional readiness among students. These findings highlight the strategic role of independence as a core psychological resource in supporting successful adaptation during the transition to higher education. The study recommends strengthening independence through orientation programs, counseling services, and student development policies to enhance well-being, resilience, and academic success among migrant students.

Keywords: Independence, Self-adjustment, Migrant students, Psychological adaptation, Higher education.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kemandirian dan penyesuaian diri di kalangan mahasiswa migran Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), Semarang. Dengan menggunakan desain kuantitatif cross-sectional, data dikumpulkan dari 200 mahasiswa migran yang dipilih melalui sampling total dari populasi 719 mahasiswa. Dua kuesioner standar yang mengukur kemandirian dan penyesuaian diri diberikan secara online dan telah lulus uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson Product Moment. Hasil menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kemandirian dan penyesuaian diri ($r = 0.502; p < 0.001$), menunjukkan bahwa tingkat kemandirian yang lebih tinggi secara konsisten terkait dengan penyesuaian yang lebih baik terhadap lingkungan akademik dan sosial. Kemandirian berkontribusi pada regulasi emosi, perkembangan identitas, integrasi sosial, dan kesiapan profesional di kalangan mahasiswa. Temuan ini menyoroti peran strategis kemandirian sebagai sumber daya psikologis inti dalam mendukung adaptasi yang sukses selama transisi ke pendidikan tinggi. Studi ini merekomendasikan penguatan kemandirian melalui program orientasi, layanan konseling, dan kebijakan pengembangan mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan, ketahanan, dan kesuksesan akademik di kalangan mahasiswa migran.

Kata kunci: Kemandirian, Penyesuaian diri, Mahasiswa migran, Penyesuaian psikologis, Pendidikan tinggi.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau menghadapi transisi kehidupan yang menuntut perubahan besar pada pola pikir, kebiasaan, dan cara berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baru, sehingga kemampuan kemandirian menjadi fondasi penting dalam mengelola tuntutan akademik maupun nonakademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemandirian berkaitan erat dengan kemampuan individu menyesuaikan diri secara emosional, sosial, dan perilaku ketika berada jauh dari keluarga dan jaringan dukungan awal (Birliana & Larasati, 2025). Proses adaptasi tersebut sering kali diwarnai oleh tekanan psikologis, kesepian, dan kebutuhan mengambil keputusan secara mandiri dalam situasi yang tidak familiar. Kondisi ini menempatkan hubungan antara tingkat kemandirian dan self-adjustment sebagai isu sentral dalam kajian psikologi pendidikan pada mahasiswa perantau.

Penyesuaian diri pada mahasiswa rantaui tidak hanya menyangkut kemampuan menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga mencakup kemampuan membangun relasi sosial, mengelola emosi, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Kajian tentang homesickness memperlihatkan bahwa kegagalan menyesuaikan diri dapat memicu kerinduan berlebihan terhadap rumah yang berimplikasi pada penurunan konsentrasi dan kesejahteraan psikologis (Orah & Purnawinadi, 2025). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial juga memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur dirinya secara mandiri cenderung lebih efektif memanfaatkan bantuan dari teman sebaya (AQIELA, 2025). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa self-adjustment merupakan proses aktif yang sangat dipengaruhi oleh kapasitas kemandirian individu.

Kemandirian pada mahasiswa rantaui tidak hanya dipahami sebagai kemampuan memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai kemampuan mengelola emosi, mengatur waktu, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Penelitian fenomenologis menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki strategi coping yang matang lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan fungsi akademik ketika menghadapi tekanan adaptasi (Avezahra et al., 2025). Ketahanan psikologis juga terbukti berkaitan dengan kualitas penyesuaian diri dan kemampuan bertahan dalam situasi penuh perubahan (Fedha & Ansyah, 2025). Hubungan ini menunjukkan bahwa kemandirian berperan sebagai sumber daya internal yang menopang keberhasilan adaptasi.

Faktor komunikasi interpersonal turut memperkuat peran kemandirian dalam membentuk penyesuaian diri mahasiswa rantaui melalui kualitas relasi yang dibangun di lingkungan kampus. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kemampuan berkomunikasi secara efektif membantu mahasiswa memahami norma sosial, menegosiasi perbedaan, dan mengurangi konflik interpersonal (Ananda & Winarsih, 2025). Dukungan teman sebaya juga terbukti berhubungan positif dengan tingkat penyesuaian diri, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari daerah dengan latar budaya berbeda (Sari & Syariful, 2025). Temuan ini memperlihatkan bahwa kemandirian tidak berdiri sendiri, melainkan bekerja bersama kompetensi sosial dalam membentuk adaptasi yang sehat.

Perbedaan karakter antara mahasiswa rantaui dan nonrantaui menunjukkan bahwa pengalaman migrasi pendidikan membentuk pola kemandirian dan penyesuaian diri yang khas. Penelitian komparatif menemukan adanya perbedaan dalam aspek tanggung jawab, kepercayaan diri, dan inisiatif antara kedua kelompok tersebut (Andjani et al., 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengalaman hidup jauh dari keluarga mendorong perkembangan kemandirian sebagai respons terhadap tuntutan situasional. Karakter tersebut kemudian memengaruhi cara mahasiswa mengelola tekanan akademik dan relasi sosial di lingkungan baru.

Pengalaman culture shock pada mahasiswa dari wilayah terpencil juga memperlihatkan hubungan erat antara kemandirian, resiliensi, dan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki daya lenting tinggi lebih mampu mengelola perbedaan budaya dan mempertahankan stabilitas emosi dalam proses adaptasi (Dano & Huwae, 2025). Resiliensi akademik terbukti berkaitan dengan regulasi emosi dan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Wulandari, 2025). Temuan ini menegaskan bahwa kemandirian berperan dalam membangun ketahanan psikologis yang mendukung keberhasilan adaptasi jangka panjang.

Peran keluarga tetap relevan dalam pembentukan kemandirian meskipun mahasiswa berada jauh dari rumah, terutama melalui pola komunikasi orang tua dan anak yang berkelanjutan. Frekuensi komunikasi yang sehat terbukti berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswa rantaui dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Firdaus, 2025). Dukungan emosional dari keluarga membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas afektif tanpa mengurangi otonomi pribadi yang sedang berkembang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemandirian tumbuh melalui keseimbangan antara dukungan eksternal dan pengelolaan diri yang matang.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, hubungan antara tingkat kemandirian dan self-adjustment pada mahasiswa rantaui menjadi isu yang memiliki relevansi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan pendidikan tinggi. Penelitian sebelumnya telah mengungkap peran dukungan sosial, resiliensi, komunikasi interpersonal, dan regulasi emosi, namun kajian yang secara spesifik memetakan kekuatan hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri masih memerlukan pendalaman lebih lanjut (Birliana & Larasati, 2025; Fedha & Ansyah, 2025). Kebutuhan ini semakin mendesak mengingat meningkatnya mobilitas mahasiswa antar daerah dengan latar budaya yang beragam. Penelitian tentang hubungan

kemandirian dan self-adjustment diharapkan mampu memberikan dasar empiris bagi perancangan program pembinaan mahasiswa rantau yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat kemandirian dan self-adjustment pada mahasiswa rantau Fakultas Kesehatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang melalui pengukuran variabel pada satu waktu pengambilan data. Populasi penelitian berjumlah 719 mahasiswa rantau, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 200 responden yang ditetapkan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner tingkat kemandirian dan kuesioner self-adjustment yang dikembangkan berdasarkan landasan teori psikologi perkembangan serta telah melewati uji validitas dan reliabilitas untuk menjamin ketepatan pengukuran. Kuesioner kemandirian memuat dimensi emosi, ekonomi, intelektual, dan sosial, sedangkan kuesioner self-adjustment mencakup aspek adaptasi, konformitas, mastery, dan variasi individual.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner digital kepada responden yang memenuhi kriteria, dengan terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan, serta persetujuan partisipasi. Data yang terkumpul kemudian melalui tahapan pengolahan yang meliputi pemeriksaan kelengkapan jawaban, pemberian kode dan skor sesuai skala Likert, serta entri data ke dalam perangkat lunak statistik. Analisis dilakukan menggunakan SPSS melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hubungan antara tingkat kemandirian dan self-adjustment. Nilai koefisien korelasi dan signifikansi digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan mengenai arah, kekuatan, dan makna statistik hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Kemandirian Mahasiswa Rantau dan Implikasinya terhadap Proses Penyesuaian Diri

Mahasiswa rantau berada pada fase perkembangan yang menuntut penguatan otonomi personal sebagai dasar pengelolaan kehidupan akademik dan sosial di lingkungan baru. Kemandirian pada fase dewasa awal dipahami sebagai kemampuan mengambil keputusan, mengatur sumber daya pribadi, serta bertanggung jawab atas konsekuensi pilihan hidup (Birliana & Larasati, 2025). Proses ini berjalan seiring dengan tuntutan adaptasi yang semakin kompleks ketika mahasiswa harus hidup jauh dari sistem dukungan primer keluarga (Firdaus, 2025). Kerangka ini menempatkan kemandirian sebagai konstruk psikologis yang memiliki fungsi strategis dalam membentuk kualitas self-adjustment (Fedha & Ansyah, 2025).

Distribusi tingkat kemandirian dalam penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yang menandakan proses perkembangan otonomi masih berlangsung secara bertahap. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa mahasiswa tahun awal perkuliahan masih berada pada fase transisi dari ketergantungan menuju regulasi diri yang lebih matang (Andjani et al., 2025). Peralihan peran dari remaja ke dewasa awal menuntut restrukturisasi cara berpikir, pengelolaan emosi, serta pola pengambilan keputusan (Avezahra et al., 2025). Kemandirian yang belum optimal berpotensi memengaruhi kecepatan dan kualitas penyesuaian diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial (Orah & Purnawinadi, 2025).

Aspek kemandirian emosional menjadi komponen penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengelola stres, kecemasan, dan tekanan adaptasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam memperkuat resiliensi akademik dan menjaga stabilitas psikologis mahasiswa rantau (Wulandari, 2025). Ketika kontrol emosi belum berkembang secara konsisten, mahasiswa cenderung lebih rentan terhadap homesickness dan penarikan sosial (AQIELA, 2025). Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemandirian emosional merupakan prasyarat penting bagi pembentukan self-adjustment yang sehat (Davilia, 2025).

Kemandirian intelektual juga menjadi dimensi krusial karena berkaitan dengan kemampuan mengelola strategi belajar, memecahkan masalah akademik, serta menyesuaikan diri dengan budaya pembelajaran perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki otonomi kognitif lebih baik cenderung menunjukkan efikasi diri akademik yang lebih tinggi (Indriani et al., 2025). Penguatan aspek ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik tanpa ketergantungan berlebihan pada pihak

eksternal (Irfan, 2025). Proses ini memperkuat keterkaitan antara kemandirian dan kemampuan adaptasi akademik (Syarif, 2025).

Kemandirian sosial turut menentukan keberhasilan mahasiswa membangun jaringan pertemanan dan dukungan sebaya di lingkungan baru. Interaksi sosial yang efektif membantu mahasiswa memahami norma, nilai, dan ekspektasi sosial kampus (Ananda & Winarsih, 2025). Dukungan teman sebaya terbukti berperan dalam menurunkan risiko maladaptasi pada mahasiswa tahun pertama (Riztiardhana et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa kemandirian sosial berfungsi sebagai mediator penting antara tuntutan lingkungan dan kualitas penyesuaian diri (Sari & Syariful, 2025).

Pada titik ini, data empiris penelitian memperlihatkan pola distribusi kemandirian dan self-adjustment yang menjadi dasar analisis hubungan kedua variabel. Penyajian data berikut memperkuat argumentasi mengenai dominasi kategori sedang pada kedua konstruk psikologis tersebut (Birliana & Larasati, 2025; Orah & Purnawinadi, 2025):

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kemandirian dan Self-Adjustment Mahasiswa Rantau (n = 200)

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Tingkat Kemandirian	Sedang	164	82,0
	Tinggi	36	18,0
Self-Adjustment	Sedang	197	98,5
	Tinggi	3	1,5

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat kemandirian sedang dan self-adjustment sedang, yang menggambarkan fase adaptasi yang masih berlangsung. Pola ini konsisten dengan temuan bahwa mahasiswa rantau membutuhkan waktu relatif panjang untuk mencapai stabilitas adaptif (Sulhan & HS, 2025). Ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kapasitas regulasi diri sering muncul pada periode awal perantauan (Aktafian, 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa penguatan kemandirian menjadi kebutuhan intervensi yang strategis (Monica et al., 2025).

Dominasi kategori sedang pada self-adjustment menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mencapai tahap adaptasi optimal dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Proses adaptasi dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsep diri dan kecerdasan emosional (Davilia, 2025; Nesa, 2025). Ketika kapasitas ini belum berkembang stabil, mahasiswa cenderung menunjukkan fluktuasi dalam kualitas penyesuaian diri (Hilmi, 2025). Hal ini memperkuat asumsi bahwa kemandirian dan self-adjustment berkembang secara simultan dalam lintasan perkembangan dewasa awal (Fedha & Ansyah, 2025).

Kondisi empiris tersebut menegaskan bahwa kemandirian bukanlah karakter statis, melainkan proses perkembangan yang dipengaruhi oleh pengalaman adaptasi harian. Mahasiswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan potensi besar untuk berkembang melalui pembinaan sistematis dan dukungan lingkungan kampus (Firdaus, 2025). Program pendampingan adaptasi dan pelatihan regulasi diri dapat mempercepat transisi menuju kemandirian tinggi (Wulandari, 2025). Kerangka ini menempatkan kemandirian sebagai target intervensi preventif untuk meningkatkan kualitas self-adjustment (Birliana & Larasati, 2025).

Secara teoretis, distribusi kemandirian yang belum optimal menjelaskan mengapa sebagian besar mahasiswa masih berada pada fase penyesuaian menengah. Proses ini sejalan dengan model adaptasi psikososial yang menempatkan otonomi sebagai fondasi pembentukan keseimbangan diri (Avezahra et al., 2025). Ketika kemandirian berkembang secara konsisten, mahasiswa memiliki kapasitas lebih besar untuk mengelola tekanan akademik dan sosial (Sari & Syariful, 2025). Temuan ini memperkuat relevansi kemandirian sebagai prediktor utama self-adjustment pada mahasiswa rantau (Orah & Purnawinadi, 2025).

Profil kemandirian mahasiswa rantau berada pada tahap perkembangan yang masih memerlukan penguatan sistematis. Pola distribusi empiris memperlihatkan ruang intervensi yang luas untuk meningkatkan kualitas regulasi diri dan adaptasi psikososial (Riztiardhana et al., 2025). Integrasi dukungan sosial, pembinaan kemandirian, dan pelatihan coping adaptif menjadi strategi yang relevan dalam konteks pendidikan tinggi (Monica et al., 2025). Landasan ini menjadi pijakan untuk pembahasan

berikutnya mengenai hubungan struktural antara kemandirian dan self-adjustment (Fedha & Ansyah, 2025).

Hubungan Struktural antara Tingkat Kemandirian dan Self-Adjustment pada Mahasiswa Rantau

Hubungan antara kemandirian dan self-adjustment dipahami sebagai relasi fungsional antara kapasitas regulasi diri dan kemampuan adaptasi psikososial dalam menghadapi tuntutan lingkungan baru. Kemandirian berperan sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu mengelola tekanan akademik, sosial, dan emosional secara lebih efektif (Birliana & Larasati, 2025). Self-adjustment muncul sebagai hasil dari proses integrasi antara tuntutan eksternal dan sumber daya personal yang dimiliki mahasiswa (Fedha & Ansyah, 2025). Kerangka ini menempatkan kemandirian sebagai determinan utama kualitas adaptasi pada mahasiswa rantau (Orah & Purnawinadi, 2025).

Analisis hubungan kedua variabel menunjukkan bahwa peningkatan kemandirian sejalan dengan peningkatan kemampuan penyesuaian diri dalam berbagai domain kehidupan kampus. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu, emosi, dan keputusan secara mandiri cenderung menunjukkan stabilitas psikologis yang lebih baik (Wulandari, 2025). Temuan ini sejalan dengan kajian fenomenologis yang menegaskan peran coping adaptif dalam menjaga keseimbangan diri di lingkungan perantauan (Avezahra et al., 2025). Pola tersebut menunjukkan bahwa kemandirian berfungsi sebagai fondasi bagi pembentukan strategi adaptasi yang efektif (Aktafian, 2025).

Keterkaitan ini juga diperkuat oleh peran dukungan sosial sebagai faktor kontekstual yang memperkuat efek kemandirian terhadap self-adjustment. Dukungan teman sebaya membantu mahasiswa memvalidasi pengalaman adaptasi dan mengurangi isolasi psikologis (Sari & Syariful, 2025). Komunikasi interpersonal yang efektif mempercepat proses internalisasi norma sosial dan budaya akademik (Ananda & Winarsih, 2025). Sinergi antara kemandirian dan dukungan sosial memperlihatkan bahwa adaptasi bukan sekadar proses individual, melainkan hasil interaksi dinamis dengan lingkungan (Riztiardhana et al., 2025).

Secara teoritis, relasi antara kemandirian dan self-adjustment dapat dijelaskan melalui model perkembangan dewasa awal yang menekankan peran otonomi sebagai inti pembentukan identitas (Andjani et al., 2025). Ketika otonomi berkembang secara adaptif, individu memiliki kapasitas lebih besar untuk mengelola konflik peran dan tekanan situasional (Nesa, 2025). Proses ini memperkuat konsistensi perilaku adaptif dalam jangka menengah dan panjang (Hilmi, 2025). Kerangka ini menempatkan kemandirian sebagai prediktor struktural bagi stabilitas penyesuaian diri (Fedha & Ansyah, 2025).

Hubungan empiris antara kedua variabel diperlihatkan secara jelas melalui hasil uji korelasi dan tabulasi silang kategori kemandirian dan self-adjustment. Penyajian data berikut memperlihatkan distribusi responden berdasarkan kombinasi tingkat kemandirian dan kategori self-adjustment yang menjadi dasar penarikan kesimpulan hubungan struktural (Birliana & Larasati, 2025; Orah & Purnawinadi, 2025):

Tabel 2. Hubungan Tingkat Kemandirian dan Self-Adjustment Mahasiswa Rantau (n = 200)

Tingkat Kemandirian	Self-Adjustment Sedang (f/%)	Self-Adjustment Tinggi (f/%)	Nilai p
Sedang	164 / 80,5%	0 / 0%	<0,001
Tinggi	33 / 18,0%	3 / 1,5%	
Total	197 / 98,5%	3 / 1,5%	

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa dengan self-adjustment tinggi berasal dari kelompok kemandirian tinggi, yang menandakan hubungan yang bersifat konsisten secara struktural. Pola ini memperlihatkan bahwa peningkatan kemandirian berkaitan langsung dengan peluang mencapai penyesuaian diri optimal (Wulandari, 2025). Tidak ditemukannya mahasiswa dengan kemandirian sedang pada kategori self-adjustment tinggi menunjukkan adanya ambang perkembangan tertentu yang harus dilampaui (Aktafian, 2025). Kondisi ini memperkuat asumsi bahwa kemandirian tinggi merupakan prasyarat penting bagi adaptasi yang matang (Birliana & Larasati, 2025).

Nilai signifikansi yang sangat kuat menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bukanlah hubungan kebetulan, melainkan relasi yang memiliki makna psikologis dan praktis. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan korelasi moderat hingga kuat antara kemandirian dan kemampuan adaptasi pada mahasiswa rantau (Fedha & Ansyah, 2025). Konsistensi hasil ini memperkuat validitas eksternal temuan dalam konteks pendidikan tinggi (Sari & Syariful, 2025). Hubungan tersebut juga diperkuat oleh peran resiliensi sebagai mediator adaptasi psikososial (Dano & Huwae, 2025).

Secara fungsional, kemandirian memungkinkan mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih efektif ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa yang mandiri cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam mengelola emosi dan perilaku (Davilia, 2025). Kontrol diri ini memperkecil risiko munculnya maladaptasi seperti penarikan sosial dan penurunan motivasi belajar (Indriani et al., 2025). Proses ini menjelaskan mengapa peningkatan kemandirian berkorelasi positif dengan kualitas self-adjustment (Irfan, 2025).

Hubungan struktural ini juga dipengaruhi oleh latar pengalaman adaptasi sebelumnya dan kualitas relasi dengan keluarga. Frekuensi komunikasi orang tua dan anak terbukti memperkuat rasa percaya diri mahasiswa dalam mengelola kehidupan mandiri (Firdaus, 2025). Dukungan keluarga berfungsi sebagai jangkar emosional tanpa mengurangi otonomi yang sedang berkembang (Monica et al., 2025). Interaksi ini menunjukkan bahwa kemandirian tumbuh dalam ekosistem relasional yang kompleks (Sulhan & HS, 2025).

Dalam perspektif pendidikan, temuan hubungan ini memiliki implikasi langsung bagi perancangan program pembinaan mahasiswa rantau. Penguatan kemandirian melalui pelatihan regulasi diri, manajemen stres, dan keterampilan sosial berpotensi meningkatkan kualitas penyesuaian diri secara sistemik (Aktafian, 2025). Program adaptasi awal perkuliahan dapat difokuskan pada pengembangan otonomi personal dan strategi coping adaptif (Wulandari, 2025). Kerangka ini menempatkan kemandirian sebagai sasaran intervensi utama dalam pencegahan masalah adaptasi (Birliana & Larasati, 2025).

Hubungan antara tingkat kemandirian dan self-adjustment bersifat konsisten, bermakna, dan relevan secara teoritis maupun praktis. Pola distribusi empiris dan signifikansi statistik memperlihatkan bahwa kemandirian tinggi membuka peluang lebih besar bagi tercapainya adaptasi optimal (Fedha & Ansyah, 2025). Integrasi temuan ini dengan literatur mutakhir memperkuat posisi kemandirian sebagai prediktor utama kesejahteraan mahasiswa rantau (Orah & Purnawinadi, 2025). Landasan ini menjadi pijakan untuk bahasan berikutnya mengenai implikasi psikososial dan pengembangan intervensi adaptasi di lingkungan kampus (Riztiardhana et al., 2025).

Implikasi Psikososial Hubungan Kemandirian dan Self-Adjustment bagi Pengembangan Mahasiswa Rantau

Hubungan antara kemandirian dan self-adjustment tidak hanya memiliki makna statistik, tetapi juga membawa implikasi psikososial yang luas bagi perkembangan mahasiswa rantau. Kemandirian berfungsi sebagai kapasitas inti yang memungkinkan mahasiswa membangun rasa kompetensi, kepercayaan diri, dan kontrol diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan kampus (Birliana & Larasati, 2025). Self-adjustment muncul sebagai indikator keberhasilan integrasi individu dengan lingkungan akademik, sosial, dan budaya yang baru (Orah & Purnawinadi, 2025). Kerangka ini menempatkan kedua variabel sebagai pilar kesejahteraan psikologis pada fase dewasa awal (Fedha & Ansyah, 2025).

Implikasi pertama terlihat pada aspek kesejahteraan emosional, karena mahasiswa yang mandiri memiliki kapasitas lebih besar untuk mengelola stres dan tekanan adaptasi. Regulasi emosi yang baik membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas afektif ketika menghadapi beban akademik dan jarak emosional dari keluarga (Wulandari, 2025). Temuan ini sejalan dengan kajian yang menegaskan peran kecerdasan emosional dalam membentuk penyesuaian sosial yang sehat (Davilia, 2025). Proses ini menunjukkan bahwa kemandirian berkontribusi langsung pada pencegahan gangguan adaptasi dan kelelahan psikologis (Avezahra et al., 2025).

Implikasi kedua berkaitan dengan perkembangan identitas dan konsep diri mahasiswa rantau. Kemandirian mendorong individu mengembangkan definisi diri yang lebih stabil melalui pengalaman mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas konsekuensinya (Andjani et al., 2025). Konsep diri yang positif terbukti memperkuat kemampuan adaptasi dalam menghadapi perubahan peran dan tuntutan akademik (Nesa, 2025). Relasi ini menunjukkan bahwa self-adjustment tidak hanya bersifat

situasional, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan struktur kepribadian jangka panjang (Indriani et al., 2025).

Implikasi ketiga tampak pada kualitas relasi sosial dan kemampuan membangun jaringan dukungan di lingkungan kampus. Mahasiswa yang mandiri cenderung lebih proaktif dalam menjalin pertemanan dan memanfaatkan dukungan sebaya secara adaptif (Sari & Syariful, 2025). Komunikasi interpersonal yang efektif mempercepat integrasi sosial dan mengurangi risiko isolasi psikologis (Ananda & Winarsih, 2025). Interaksi ini menunjukkan bahwa kemandirian berfungsi sebagai prasyarat bagi terbentuknya sistem dukungan sosial yang sehat (Riztiardhana et al., 2025).

Implikasi keempat berkaitan dengan kesiapan profesional, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan yang kelak menjalani peran sebagai tenaga kesehatan. Penyesuaian diri yang baik berkontribusi pada pembentukan empati, stabilitas emosi, dan kecakapan interpersonal yang diperlukan dalam praktik profesional (Sulhan & HS, 2025). Kemandirian memperkuat kesiapan menghadapi tekanan kerja dan tanggung jawab klinis di masa depan (Firdaus, 2025). Kerangka ini menunjukkan bahwa pengembangan kemandirian memiliki nilai strategis bagi kualitas lulusan (Monica et al., 2025).

Implikasi berikutnya tampak pada dimensi resiliensi dan daya lenting menghadapi perubahan. Mahasiswa yang mandiri menunjukkan kapasitas lebih besar dalam memaknai pengalaman sulit sebagai peluang pertumbuhan (Dano & Huwae, 2025). Resiliensi akademik berperan menjaga kontinuitas motivasi belajar dan mencegah putus studi pada masa adaptasi awal (Wulandari, 2025). Hubungan ini memperlihatkan bahwa kemandirian berfungsi sebagai fondasi pembentukan daya tahan psikologis jangka panjang (Aktafian, 2025).

Pada titik ini, data korelasional penelitian memberikan gambaran kuantitatif mengenai kekuatan hubungan yang menjadi dasar perumusan implikasi praktis. Penyajian nilai koefisien korelasi dan signifikansi berikut memperkuat argumentasi mengenai relevansi kemandirian sebagai prediktor self-adjustment (Birliana & Larasati, 2025; Fedha & Ansyah, 2025):

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Kemandirian dan Self-Adjustment (n = 200)

Variabel	r	p-value
Kemandirian – Self-Adjustment	0,502	0,000

Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang menandakan bahwa peningkatan kemandirian berkaitan konsisten dengan peningkatan kualitas penyesuaian diri. Signifikansi yang sangat kuat memperlihatkan bahwa relasi ini memiliki makna praktis dalam perancangan program pembinaan mahasiswa rautan (Fedha & Ansyah, 2025). Pola ini sejalan dengan temuan lintas studi yang menempatkan kemandirian sebagai determinan adaptasi psikososial (Orah & Purnawinadi, 2025). Konsistensi ini memperkuat posisi kemandirian sebagai target utama intervensi pendidikan (Birliana & Larasati, 2025).

Implikasi kebijakan pendidikan muncul pada kebutuhan pengembangan program orientasi dan pendampingan adaptasi yang berfokus pada penguatan regulasi diri. Pelatihan manajemen stres, pengambilan keputusan, dan keterampilan hidup mandiri dapat meningkatkan kapasitas adaptasi mahasiswa secara sistemik (Aktafian, 2025). Program ini berpotensi menurunkan risiko masalah psikologis pada masa transisi awal perkuliahan (Hilmi, 2025). Kerangka ini menempatkan intervensi berbasis kemandirian sebagai strategi preventif (Monica et al., 2025).

Implikasi berikutnya berkaitan dengan peran dosen wali dan layanan konseling dalam memfasilitasi perkembangan kemandirian mahasiswa. Pendekatan bimbingan yang menekankan refleksi diri dan penguatan otonomi terbukti mempercepat kematangan adaptasi (Syarif, 2025). Konseling perkembangan dapat membantu mahasiswa mengintegrasikan pengalaman perantauan ke dalam struktur identitas yang lebih stabil (Nesa, 2025). Proses ini menunjukkan bahwa pengembangan self-adjustment memerlukan dukungan institusional yang berkelanjutan (Riztiardhana et al., 2025).

Implikasi keluarga juga muncul sebagai faktor kontekstual yang memperkuat keberhasilan adaptasi. Komunikasi orang tua yang sehat membantu mahasiswa mempertahankan rasa aman emosional tanpa menghambat otonomi yang sedang berkembang (Firdaus, 2025). Dukungan keluarga berfungsi sebagai penyangga psikologis dalam menghadapi kegagalan dan tekanan akademik (Monica

et al., 2025). Interaksi ini menunjukkan bahwa kemandirian tumbuh optimal dalam ekosistem relasional yang suportif (Sulhan & HS, 2025).

Hubungan kemandirian dan self-adjustment memiliki implikasi multidimensional pada kesejahteraan, perkembangan identitas, kesiapan profesional, dan kebijakan pendidikan. Integrasi temuan empiris dan literatur mutakhir memperlihatkan bahwa kemandirian merupakan titik ungkit strategis dalam meningkatkan kualitas adaptasi mahasiswa rantau (Birliana & Larasati, 2025; Fedha & Ansyah, 2025). Penguatan kemandirian melalui intervensi sistemik berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi secara berkelanjutan (Orah & Purnawinadi, 2025). Landasan ini menegaskan pentingnya menjadikan kemandirian sebagai fokus utama pengembangan mahasiswa rantau di pendidikan tinggi (Riztiardhana et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kemandirian memiliki hubungan positif dan signifikan dengan self-adjustment pada mahasiswa rantau Fakultas Kesehatan UNISSULA Semarang, baik pada level deskriptif, analitis, maupun implikatif. Kemandirian terbukti berperan sebagai fondasi regulasi diri, pembentukan konsep diri, kualitas relasi sosial, serta kesiapan profesional, yang secara simultan memperkuat keberhasilan adaptasi psikososial mahasiswa di lingkungan perantauan. Hubungan korelasional dengan kekuatan sedang menunjukkan bahwa peningkatan kemandirian secara konsisten diikuti oleh peningkatan kualitas penyesuaian diri. Implikasi temuan ini menempatkan pengembangan kemandirian sebagai target strategis intervensi pendidikan, layanan konseling, dan kebijakan pembinaan mahasiswa, guna meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi akademik, serta keberhasilan studi mahasiswa rantau secara berkelanjutan..

DAFTAR PUSTAKA

- Aktafian, A. (2025). Self-Compassion In The Adaptation Skills Of Migrant Students In Yogyakarta. *Research Horizon*, 5(6), 2807-2816. <Https://Doi.Org/10.54518/Rh.5.6.2025.959>
- 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).
- Andjani, A. D., Aziz, F., Ferdiana, R., Lepi, H. A., Aziz, N. N. A., & Hikam, Z. M. (2025). Perbedaan Karakter Mahasiswa Rantau Dengan Mahasiswa Nonrantau Pada Program Studi Pendidikan Bisnis. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 8(1). <Https://Doi.Org/10.47647/Jsh.V8i1.3020>
- Aqiela, F. H. (2025). *Hubungan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Avezahra, M. H., Kanti, K. D., & Zahra, Y. S. A. (2025, February). Phenomenological Study: Self-Adjustment And Stress Coping In Overseas Students In Malang City. In *International Joint Conference On Arts And Humanities 2024 (Ijcah 2024)* (Pp. 2555-2575). Atlantis Press. Https://Doi.Org/10.2991/978-2-38476-317-7_223
- Birliana, N. K., & Larasati, A. O. (2025). Hubungan Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Di Institut Agama Islam Tribakti (Iait) Kediri. *Journal Of Theory And Practice In Islamic Guidance And Counseling*, 2(1), 1-9. <Https://Doi.Org/10.33367/Jtpigc.V2i1.6042>
- Dano, S. D., & Huwae, A. (2025). The Relationship Between Resilience And Culture Shock In Students From 3t Regions In Salatiga. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 6(1), 1-9. <Https://Doi.Org/10.36728/Cijgc.V6i1.3846>
- Davilia, A. (2025). The Impact Of Emotional Intelligence On Social Adjustment Among Out-Of-State Students. *International Journal Of Application On Social Science And Humanities*, 3(1), 60-68. <Https://Doi.Org/10.24912/Ijassh.V3i1.35763>
- Fedha, S., & Ansyah, E. H. (2025, June). The Influence Of Self-Adjustment And Social Support On Hardiness In Out-Of-Town Students. In *Proceeding Of International Conference On Social Science And Humanity* (Vol. 2, No. 3, Pp. 420-434). <Https://Doi.Org/10.61796/Icossh.V2i3.115>
- Firdaus, A. S. (2025). The Influence Of Parent-Child Communication Frequency On The Self-Confidence Levels Of Out-Of-Town Students At The Faculty Of Social Sciences And Law, Jakarta State University (Fish Unj). *Journal Of Public Relations And Digital Communication (Jprdc)*, 3(1), 45-71. <Https://Doi.Org/10.24967/Jprdc.V3i1.3685>

- Hilmi, F. A. (2025). *Pengaruh Kohesi Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Bertempat Tinggal Di Yayasan Bina Al Muytama'* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Indriani, Y., Zulfiani, H., & Majdi, M. Z. Z. (2025). Academic Stress Reviewed Fromself-Efficacy And Self-Concept With Gender As A Moderator At Mahasantri. *J-Simbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 13(2), 1214-1226. <Https://Doi.Org/10.23960/Simbol.V13i2.1145>
- Irfan, I. (2025). The Role Of Financial Management Behavior: Self-Control As A Moderating Variable. *International Journal Reglement & Society (Ijrs)*, 6(2), 53-68. <Https://Doi.Org/10.55357/Ijrs.V6i2.1018>
- Li, N., Fan, Y., Deng, L., Wang, H., & Chen, L. (2025). Experiences And Expectations Of Patients With Obesity 3 Months After Metabolic And Bariatric Surgery: A Qualitative Study. *Bmj Open*, 15(3), E091390. <Https://Doi.Org/10.1136/Bmjopen-2024-091390>
- Monica, R., Abidin, Z., Lubis, F. Y., & Novita, S. (2025). Social Support For Psychology Masters Students Who Live Away From Home: A Case Study. *Psyche 165 Journal*, 115-122. <Https://Doi.Org/10.35134/Jpsy165.V18i2.528>
- Nesa, F. B. *Pengaruh Adversity Quotient, Self-Concept, Dan Religiusitas Terhadap Penyesuaian Diri Dalam Dunia Kerja Pada Generasi Stroberi* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Orah, K. D., & Purnawinadi, I. G. (2025). Penyesuaian Diri Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau. *Nutrix Journal*, 9(2), 388-398. <Https://Doi.Org/10.37771/Nj.V9i2.1409>
- Riztiardhana, D., Prameswari, A. D., & Warni, W. E. (2025). Bersama Orang Tua Atau Tidak? Melihat Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Ditinjau Dari Status Tempat Tinggal. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 168-181. <Https://Doi.Org/10.30649/Jpp.V8i2.192>
- Sari, A. A., & Syariful, S. (2025). The Relationship Between Peer Social Support And Self-Adjustment Of Overseas Students From South Sumatra In Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia (Jim-Id)*, 4(11), 1651-1666.
- Sulhan, M., & Hs, P. A. (2025). Studi Fenomenologi: Dinamika Adaptasi Psikologis Santri Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Kota Palu. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 156-166.
- Syarif, A. R. (2025). Phenomenological Inquiry Into Efl Tertiary Students' Experiences Of Academic Culture In The Pertukaran Mahasiswa Merdeka (Pmm) Program. *International Journal Of Research In Education*, 5(2), 425-436.
- Wulandari, I. (2025). Academic Resilience Of Out-Of-Town Students: Is There A Role For Emotional Regulation And Academic Self-Efficacy?. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 5(2), 161-171. <Https://Doi.Org/10.55927/Mudima.V5i2.55>