Dukungan Sosial Teman Sebaya sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Kota Malang

Agnes Ayodya Putri[1], Agustin Rahmawati[2]
Program Studi Psikologi, Universitas Merdeka Malang
E-mail: 22090000202@student.unmer.ac.id[1], skripsi.agustinrahmawati@gmail.com [2]

Kata Kunci:

Dukungan Sosial Teman Sebaya
Mahasiswa Perantau
Penyesuaian Diri

ABSTRAK

Mahasiswa perantau menghadapi tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan budaya ketika memasuki lingkungan pendidikan tinggi yang berbeda dari daerah asalnya. Penelitian ini bertujuan menguji peran dukungan sosial teman sebaya dalam memprediksi penyesuaian diri mahasiswa perantau di Kota Malang. Penelitian menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan sampel 385 mahasiswa Perantau yang dipilih melalui accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Skala Penyesuaian Diri, kemudian dianalisis melalui uji asumsi dan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri (B = 0,663; beta = 0,610; t = 15,069; p < 0,001). Model regresi signifikan, F(1,383) = 227,089; p < 0,001, dengan R2 sebesar 0,372. Temuan ini menegaskan bahwa relasi teman sebaya menjadi sumber psikososial penting dalam memperkuat kemampuan mahasiswa perantau untuk mengelola perubahan lingkungan dan membangun keterhubungan sosial di kota tujuan studi.

Keyword:

Out-Of-Region Student
Peer Social Support
Self-Adjusment

ABSTRACT

Out-of-region students face academic, social, and cultural adaptation demands when entering a higher education environment that differs from their place of origin. This study examined the role of peer social support in predicting self-adjustment among out-of-region students in Malang City. A quantitative explanatory design was applied to 385 students selected through accidental sampling. Data were collected using the Peer Social Support Scale and the Self-Adjustment Scale, followed by assumption testing and simple linear regression. The results showed that peer social support positively and significantly predicted self-adjustment (B = 0.663; beta = 0.610; t = 15.069; p < 0.001). The regression model was significant, F(1,383) = 227.089; p < 0.001, with an R2 of 0.372. These findings indicate that peer relationships constitute an important psychosocial resource that strengthens students' capacity to manage environmental changes and build social connectedness in their study destination.

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076

I. PENDAHULUAN

Mobilitas mahasiswa antardaerah merupakan bagian penting dari perkembangan pendidikan tinggi di Indonesia. Keputusan untuk menempuh studi di kota lain membuka peluang akademik, tetapi sekaligus menempatkan mahasiswa pada situasi transisi yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru. Dalam literatur psikologi pendidikan, proses adaptasi tersebut berkaitan erat dengan penyesuaian diri, yaitu kemampuan individu untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal sehingga tetap mampu menjalankan fungsi sosial dan akademik secara efektif (Ali et al., 2018; Anderson & Guan, 2017; Chao et al., 2017; Desmita, 2017; Maharani et al., 2024).

Kota Malang merupakan salah satu kota pendidikan yang menarik mahasiswa dari berbagai wilayah. Karakter sebagai kota tujuan studi membuat mahasiswa perantau berhadapan dengan perbedaan bahasa, pola komunikasi, norma sosial, kebiasaan harian, dan gaya interaksi masyarakat lokal. Studi terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dapat mengalami hambatan komunikasi, culture shock, rasa kesepian, keterasingan, dan kecemasan pada tahap awal perpindahan (Handaja et al., 2023; Mariska, 2018; Nugroho & Mareza, 2023; Septiawan et al., 2024; Thahir, 2022). Hambatan tersebut dapat mengganggu keterlibatan sosial, konsentrasi akademik, serta keberanian mahasiswa untuk membangun hubungan di lingkungan baru.

Penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan dalam situasi baru, tetapi juga dengan kapasitas untuk membangun keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Individu dengan penyesuaian diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi, mengambil keputusan secara realistis, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, dan mempertanggungjawabkan perilakunya (Desmita, 2017; Saputro & Sugiarti, 2021; Siregar & Kustanti, 2018). Sebaliknya, penyesuaian yang kurang memadai dapat meningkatkan risiko masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, keinginan untuk menarik diri, dan kesulitan membangun relasi sosial (Halim & Dariyo, 2017; Marthoenis et al., 2021; Sari, 2021).

Salah satu sumber daya psikososial yang relevan dalam proses adaptasi mahasiswa perantau adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup rasa diperhatikan, dihargai, dibantu, dan diterima oleh orang lain, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata (Sarafino, 2014; Taylor, 2012). Pada mahasiswa perantau, teman sebaya memiliki posisi yang strategis karena mereka menjadi kelompok sosial yang paling sering ditemui dalam aktivitas perkuliahan, tempat tinggal, dan kehidupan sehari-hari. Ketika akses terhadap keluarga menjadi terbatas oleh jarak, relasi teman sebaya dapat berfungsi sebagai pengganti dukungan langsung yang membantu mahasiswa memahami situasi baru dan mengurangi tekanan psikologis.

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076

Penelitian sebelumnya secara umum menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Dukungan teman sebaya ditemukan berkaitan dengan penyesuaian diri pada siswa asrama (Susanto & Indrawati, 2020), mahasiswa Sumatera (Alnadi & Sari, 2021), serta mahasiswa baru dari luar Bali (Widihapsari & Susilawati, 2018). Kendati demikian, sebagian penelitian terdahulu memiliki batasan konteks, ukuran sampel, dan karakteristik subjek. Kajian yang secara khusus menempatkan mahasiswa perantau di Kota Malang sebagai populasi penelitian masih perlu diperkuat karena Malang memiliki komposisi mahasiswa pendatang, latar budaya, dan dinamika interaksi sosial yang khas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menguji apakah dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa perantau di Kota Malang. Orisinalitas penelitian terletak pada penekanan konteks mahasiswa perantau yang berasal dari luar Jawa Timur, tinggal terpisah dari orang tua, dan sedang menjalani studi di Kota Malang. Hipotesis yang diajukan adalah semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa perantau, semakin baik pula penyesuaian dirinya.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji kontribusi dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas terhadap penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan secara cross-sectional melalui kuesioner daring sehingga data yang diperoleh menggambarkan kondisi responden pada saat penelitian berlangsung.

Populasi penelitian adalah mahasiswa perantau yang tinggal dan menempuh pendidikan tinggi di Kota Malang. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif, berasal dari luar Jawa Timur, berusia 18-25 tahun, tidak tinggal bersama orang tua, dan sedang menjalani studi di Kota Malang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran karena jumlah populasi pasti tidak diketahui. Dari 465 respons yang masuk, analisis dilakukan terhadap 385 respons yang memenuhi kriteria penelitian dan kelayakan data. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling.

Dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Social Provisions Scale yang telah digunakan dalam kajian pengukuran Indonesia (Deviana et al., 2020) dan disusun berdasarkan dimensi Cutrona dan Russell (1987), yaitu attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance. Skala terdiri atas

24 aitem dengan format Likert empat pilihan, dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Penyesuaian diri diukur menggunakan skala berdasarkan aspek Desmita (2017), meliputi kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Skala ini

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

juga terdiri atas 24 aitem dengan format respons yang sama. Skor tinggi menunjukkan dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri yang lebih baik.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Pertama, karakteristik partisipan dan kecenderungan kategori variabel disajikan melalui statistik deskriptif. Kedua, kualitas instrumen diperiksa melalui koefisien reliabilitas Cronbach alpha. Ketiga, uji asumsi dilakukan melalui Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas residual dan uji linearitas untuk memastikan kesesuaian hubungan antarvariabel. Setelah asumsi terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan regresi linear sederhana. Kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 385 mahasiswa perantau di Kota Malang yang memenuhi kriteria penelitian.

Tabel 1. Karakteristik partisipan penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	214	55,58%
	Laki-laki	171	44,42%
Usia	19 tahun	10	2,60%
	20 tahun	22	5,71%
	21 tahun	60	15,58%
	22 tahun	200	51,95%
	23 tahun	71	18,44%
	24 tahun	13	3,38%
	25 tahun	9	2,34%
Tempat tinggal	Kost	375	97,40%
	Asrama	7	1,82%
	Apartemen	1	0,26%
	Kontrakan	2	0,52%

Berdasarkan Tabel 1, Karakteristik partisipan menunjukkan bahwa responden perempuan sedikit lebih banyak daripada laki-laki, mayoritas berusia 22 tahun, dan hampir seluruhnya tinggal di kost selama merantau. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian merepresentasikan mahasiswa perantau yang menjalani kehidupan mandiri di luar rumah orang tua.

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076

Tabel 2. Kategorisasi dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Dukungan sosial teman sebaya	Rendah	6	1,60%
	Sedang	159	41,30%
	Tinggi	220	57,10%
Penyesuaian diri	Rendah	10	2,60%
	Sedang	138	35,80%
	Tinggi	237	61,60%

Kategorisasi variabel menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki jejaring teman yang dapat memberikan rasa aman, bantuan, keterlibatan sosial, serta pengakuan yang mendukung adaptasi di lingkungan baru.

Tabel 3. Reliabilitas instrumen penelitian

Variabel	⌈umlah aitem	Rentang skor teoretis	Mean teoretis	SD teoretis	Cronbach alpha
Dukungan sosial teman sebaya	24	31-93	71,85	8,94	0,872
Penyesuaian diri	24	32-93	73,10	9,27	0,884

Reliabilitas kedua alat ukur berada pada kategori baik. Skala dukungan sosial teman sebaya memperoleh koefisien alpha 0,872, sedangkan skala penyesuaian diri memperoleh koefisien alpha 0,884. Dengan demikian, kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam pengujian hipotesis.

Tabel 4. Hasil uji asumsi

Uji asumsi	Indikator	Nilai statistik	p	Keputusan
Normalitas	Kolmogorov-Smirnov residual	0,038	0,200	Normal
Linearitas	Linearity	259,723	< 0,001	Linear
Linearitas	Deviation from linearity	0,944	0,574	Tidak menyimpang dari linearitas

Sebelum uji regresi dilakukan, data diperiksa melalui uji normalitas dan linearitas. Hasil Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi residual sebesar 0,200 sehingga distribusi residual memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri, sedangkan deviasi dari linearitas tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa data layak dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

Tabel 5. Hasil regresi linear sederhana

Prediktor	B	SE	beta	t	P
Konstanta	25,433	3,187	-	7,980	< 0,001
Dukungan sosial teman sebaya	0,663	0,044	0,610	15,069	< 0,001
Ringkasan model	R = 0,610	R2 = 0,372	Adj. R2 = 0,371	F(1,383) = 227,089	< 0,001

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai prediktor positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau. Koefisien regresi tidak terstandar sebesar 0,663 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu unit skor dukungan sosial teman sebaya diikuti kenaikan 0,663 unit skor penyesuaian diri. Nilai beta terstandar sebesar 0,610 menunjukkan kekuatan pengaruh yang cukup besar dalam model tunggal. Model regresi menjelaskan 37,2% variasi penyesuaian diri, sedangkan 62,8% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya secara positif dan signifikan memprediksi penyesuaian diri mahasiswa perantau di Kota Malang. Arah pengaruh yang positif menandakan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan lebih tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Dukungan teman sebaya membantu mahasiswa memperoleh rasa diterima, kesempatan berbagi pengalaman, informasi praktis mengenai lingkungan baru, serta validasi emosional ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Hasil ini konsisten dengan kerangka dukungan sosial yang menempatkan relasi interpersonal sebagai sumber daya protektif ketika individu menghadapi stres dan perubahan lingkungan (Cohen & Syme, 1985; Sarafino, 2014; Taylor, 2012). Dalam konteks mahasiswa perantau, teman sebaya dapat menyediakan guidance melalui saran dan informasi, reliable alliance melalui bantuan nyata, attachment melalui kedekatan emosional, social integration melalui rasa memiliki kelompok, reassurance of worth melalui pengakuan, dan opportunity for nurturance melalui kesempatan merasa bermakna bagi orang lain (Cutrona & Russell, 1987). Keenam bentuk dukungan tersebut relevan dengan tantangan perantauan yang menuntut mahasiswa untuk memahami lingkungan, mengelola rasa asing, serta membangun rutinitas sosial baru.

Temuan ini juga mendukung teori penyesuaian diri yang menekankan pentingnya keselarasan antara individu dan lingkungan (Desmita, 2017). Mahasiswa perantau yang

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076

memperoleh dukungan sosial memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan kematangan emosional, keterbukaan intelektual, keterlibatan sosial, dan tanggung jawab pribadi. Dukungan sosial tidak menghilangkan seluruh tekanan perantauan, tetapi dapat memperkuat kapasitas mahasiswa untuk memaknai tekanan secara lebih adaptif dan memilih respons yang lebih konstruktif.

Secara empiris, hasil penelitian sejalan dengan temuan Alnadi dan Sari (2021), Susanto dan Indrawati (2020), Rasyid dan Chusairi (2021), serta Widihapsari dan Susilawati (2018), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan penyesuaian diri pada pelajar atau mahasiswa yang berada dalam konteks lingkungan baru. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti di Kota Malang dengan sampel mahasiswa perantau yang relatif besar. Dengan nilai R2 sebesar 0,372, dukungan sosial teman sebaya dapat dipandang sebagai faktor penting, meskipun bukan satu-satunya penentu penyesuaian diri.

Secara praktis, hasil penelitian memberi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pendampingan sosial bagi mahasiswa perantau. Program seperti peer mentoring, kelompok orientasi berbasis daerah asal dan lintas daerah, konseling adaptasi, serta komunitas minat dapat membantu mahasiswa baru memperoleh jejaring sosial yang sehat sejak awal masa studi. Intervensi tersebut perlu diarahkan bukan hanya pada penyampaian informasi akademik, tetapi juga pada penguatan rasa memiliki, komunikasi antarbudaya, dan dukungan emosional antarmahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan accidental sampling membuat generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, desain potong lintang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara kuat meskipun istilah pengaruh digunakan dalam model regresi. Ketiga, data dikumpulkan melalui laporan diri sehingga dapat dipengaruhi oleh kecenderungan jawaban sosial. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain longitudinal, memperluas wilayah penelitian, dan memasukkan variabel lain seperti resiliensi, efikasi diri, dukungan keluarga, kecerdasan emosi, serta culture shock untuk memperoleh model penyesuaian diri yang lebih komprehensif.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau di Kota Malang. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan dan proses adaptasi selama menempuh pendidikan di Kota Malang.

Copyright © SENASIF 2026

ISSN: 2598-0076

DAFTAR PUSTAKA

[1] Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Proyeksi, 16(2), 153-165.

[2] Anderson, J. R., & Guan, Y. (2017). Implicit acculturation and the academic adjustment of Chinese student sojourners in Australia. Australian Psychologist, 1-10. https://doi.org/10.1111/ap.12332

[3] Chao, M. M., Takeuchi, R., & Farh, J. L. (2017). Enhancing cultural intelligence: The roles of implicit culture beliefs and adjustment. Personnel Psychology, 257-292. https://doi.org/10.1111/peps.12142

[4] Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Social support and health. Academic Press.

[5] Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. Advances in Personal Relationships, 1, 32-67.

[6] Desmita. (2017). Psikologi perkembangan peserta didik. PT Remaja Rosdakarya.

[7] Deviana, T., Hayat, B., & Suryadi, B. (2020). Validasi instrumen Social Provision Scale pada siswa sekolah menengah atas: Studi dengan penerapan Rasch model. Indonesian Journal of Educational Assessment, 3(1), 1-15. https://doi.org/10.26499/ijea.v3i1.54

[8] Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. Jurnal Psikogenesis, 4(2), 170-181. https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344

[9] Handaja, E. K., Irngamsyah, I. Z., & Fadhillah, R. (2023). Fenomena culture shock mahasiswa baru rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam proses adaptasi di Surabaya. Prosiding Seminar Nasional, 1449-1457.

[10] Maharani, N. A., Muntafi, M. S., & Malikah. (2024). Gambaran resiliensi pada mahasiswa rantau tingkat akhir di Kota Malang dan Surabaya. Proceedings of PsychoNutrition Student Summit, 1(1), 22-33.

[11] Mariska, A. (2018). Pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness. Psikoborneo, 6(3), 310-316.

[12] Marthoenis, M., Izzah, N., & Sari, H. (2021). Tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau di Aceh. Jurnal Ilmu Keperawatan, 10(2), 21-28.9

[13] Nugroho, A., & Mareza, L. (2023). Culture shock mahasiswa rantau sebagai kelompok minoritas.

[14] Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan, 6, 269-277.

[15] Rasyid, H. A., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1(2), 1306-1312.

[16] Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. Philanthropy Journal of Psychology, 5(1), 59-72.

[17] Sarafino, E. P. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons.

[18] Sari, Y. (2021). Hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas dengan self-adjustment mahasiswa perantau di asrama mahasiswa daerah Yogyakarta. Indonesian Psychological Research, 3(2), 75-81. https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.548

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076

[19] Septiawan, D., Meddina, N., Amanda, A., & Edy, D. F. (2024). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Malang. Jurnal Flourishing, 4(5), 210-224. https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i52024p210-224

[20] Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. Jurnal Empati, 7, 48-65.

[21] Susanto, Y., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan penyesuaian diri pada siswa asrama Virgo Fidelis Bawen. Jurnal Empati, 9(5), 415-422.

[22] Taylor, S. E. (2012). Health psychology (8th ed.). McGraw-Hill.

[23] Thahir, A. Z. (2022). Stres akulturatif pada individu mahasiswa rantau di Surabaya. JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan), 5, 4909-4916.

[24] Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar Pulau Bali. Jurnal Psikologi Udayana, 5(1), 48-62.

Copyright © SENASIF 2026
ISSN: 2598-0076