

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

Asmaul Khafifatun Nadlyfah, Erin Ratna Kustanti

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

vivie.askha@gmail.com

Abstrak

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

Kata kunci: Pengungkapan diri; Penyesuaian diri; Mahasiswa rantau

Abstract

Overseas students' self-adjustment is ability for college student to overcome all of pressure caused from needs and effort to balance demands from within and from the environment. This study aims to discover the correlation between self-disclosure and self-adjustment on overseas students at Semarang. The population for this study consists of regional student organizations from Aceh, Lampung, Siantar, and South Tapanuli at Semarang, which 100 college students selected to be the sample by using incidental sampling technique. The data collection method used Likert scale, which consists by self-disclosure scale (29 items, $\alpha = 0,858$) and self-adjustment scale (43 items, $\alpha = 0,901$). The data analyzed by using simple regression analysis from SPSS version 21.0. The result shows that there is a positive correlation between self-disclosure and self-adjustment on overseas students with correlation coefficient about 0.399 and $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$). The correlation coefficient indicates that there is significant positive correlation, which shows the higher level of self-disclosure can cause higher self-adjustment as well. Self-disclosure provides effective contribution about 11.3% for self-adjustment.

Keywords: Self-disclosure; Self-adjustment; Overseas students

PENDAHULUAN

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

1.508 diantaranya tersebar di Pulau Jawa, maka tidak heran sebagian besar para calon mahasiswa lebih memilih Pulau Jawa sebagai tempat tujuan untuk memperoleh pendidikan.

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

Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) mengatakan bahwa masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*) merupakan masa transisi remaja menuju dewasa yang berusia antara 18 hingga 25 tahun yang ditandai oleh adanya eksperimen dan eksplorasi. Terdapat dua kriteria yang umumnya dilakukan oleh seorang dewasa, yaitu kemandirian ekonomi dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakan sendiri (Santrock, 2012). Mahasiswa perantau biasanya akan dihadapkan dengan perubahan-perubahan dari berbagai aspek kehidupan. Perubahan yang terjadi diantaranya terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku, sehingga diperlukan penyesuaian diri untuk menghadapi situasi tersebut.

Pada dasarnya individu adalah makhluk yang unik, dimana individu satu dengan lainnya mengalami pengalaman yang berbeda, sehingga menyebabkan perbedaan kemampuan, sikap, dan nilai individu, termasuk dalam proses penyesuaian diri. Dengan kata lain, individu satu dengan yang lainnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berbeda-beda (Goethals & Worchel, dalam Yuniarti, 2009). Perubahan situasi yang terjadi dan cukup berbeda dari daerah asal dapat membuat mahasiswa merasa tidak nyaman baik dari segi psikis maupun fisik. Hal inilah yang menyebabkan adanya gegar budaya atau *culture shock* (Rachma, 2016). Fenomena gegar budaya menjadi persoalan dasar bagi mahasiswa rantau. Hal ini dikarenakan fenomena tersebut menjadi akar dari berbagai kesulitan penyesuaian diri.

Gajdzik (dalam Hutapea, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa manapun, baik tingkat sarjana maupun pasca sarjana, mahasiswa domestik maupun asing, pasti menghadapi sejumlah persoalan dalam transisi memasuki perguruan tinggi. Permasalahan yang umum dijumpai meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, rasa kesepian, konflik antar pribadi, kesulitan menghadapi perubahan dan permasalahan mengembangkan otonomi pribadi. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua ikatan mahasiswa asal Sumatera, beberapa mahasiswa merasa malas kuliah dan berakibat prestasi akademik yang menurun, sehingga ada mahasiswa yang sampai dikeluarkan oleh pihak kampus. Selain itu, nilai yang jelek, tugas berantakan dan jauh dari pengawasan orangtua menjadi permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa rantau.

Berbagai permasalahan dan tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa perantau tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang efisien, matang, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental dan frustrasi (Ali

& Asrori, 2015). Akan tetapi berbeda halnya dengan individu yang mengalami kegagalan adaptasi dengan lingkungan baru, maka dapat menyebabkan gangguan psikologi dan perasaan rendah diri yang disebabkan oleh perbedaan latar belakang oleh individu tersebut (Kertamuda & Herdiansyah, dalam Adiwaty & Fitriyah, 2015). Sementara itu, menurut Al-Sharideh dan Goe (dalam Hutapea, 2014) individu yang memiliki penyesuaian diri buruk tidak hanya mengalami masalah secara psikologis, namun juga masalah perilaku, seperti menurunnya harga diri, kepercayaan diri, perasaan alienasi, kesepian, dan isolasi, psikosomatis, stres emosional, dan gangguan komunikasi.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010) penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan dari dalam maupun luar lingkungan, upaya untuk menyeimbangkan antara kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta menyelaraskan hubungan individu dengan lingkungan secara lebih luas. Hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan sosial dapat berjalan apabila individu mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri dengan lingkungan adalah proses individu berusaha menyesuaikan dengan masyarakat atau lingkungan sosial. Agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, maka individu membutuhkan keterampilan sosial. Salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial adalah pengungkapan diri (Buhrmester, dalam Gainau, 2009).

Pengungkapan diri merupakan kesediaan individu mengungkapkan informasi pribadi mengenai diri sendiri kepada orang lain untuk membangun kedekatan (*intimacy*) terhadap lawan bicaranya (Karina & Suryanto, 2012). Menurut Taylor, Belgrave, dan Johnson (dalam Gainau, 2009) pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi sosial. Individu yang mampu melakukan pengungkapan diri dapat memiliki sifat lebih terbuka, percaya diri sendiri, dan percaya pada orang lain. Pengungkapan diri dapat membuat individu untuk menyadari siapa dirinya, tuntutan peran yang ada dalam masyarakat dimana selain memberikan informasi pribadi, individu juga dapat timbal balik yang berupa informasi pribadi orang lain. Selain itu, pengungkapan diri memiliki beberapa manfaat seperti menambah informasi mengenai diri sendiri, komunikasi yang efektif, kemampuan mengatasi masalah, hubungan penuh makna, dan terwujudnya kesehatan mental (Sears, 2009).

Individu yang mampu dalam melakukan pengungkapan diri dapat mengungkapkan diri secara tepat dan terbukti mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap objektif, dan terbuka (Johnson; dalam Gainau, 2009). Pengungkapan diri juga dapat membuat individu saling berbagi rasa dan informasi mengenai diri individu satu dengan individu lain serta menumbuhkan sikap saling percaya, sehingga menciptakan hubungan yang penuh keakraban (Derlega & Grzelak; dalam Dayakisni & Hudaniah, 2015). Calhoun (dalam Gainau, 2009) menyatakan bahwa salah satu manfaat pengungkapan diri adalah melepaskan perasan bersalah dan kecemasan dalam diri individu.

Individu yang mampu pengungkapan diri dengan baik juga akan mencapai hubungan puncak. Hubungan puncak merupakan tingkatan dimana pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang membangun hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lain (Powell, dalam Dayakisni & Hudaniah, 2015). Individu yang mengungkapkan diri dengan baik dapat dengan mudah menyesuaikan diri. Dengan demikian, individu dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dimana individu tinggal. Hal tersebut dikarenakan individu sudah memiliki bekal untuk proses penyesuaian dirinya.

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

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang tergabung di Ikatan Mahasiswa Aceh, Tapanuli Bagian Selatan, Lampung, dan Siantar di Universitas Diponegoro. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang masih berstatus mahasiswa aktif dan mahasiswa yang merupakan anggota aktif dari Ikatan Mahasiswa Aceh, Tapanuli Bagian Selatan, Siantar, dan Lampung.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non *probability sampling* melalui metode *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2015). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 180 orang mahasiswa. Skala penyesuaian diri (43 aitem, $\alpha = 0,901$) disusun berdasarkan aspek dari Schneiders (1999), yaitu tidak menunjukkan emosional berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, tidak ada perasaan frustrasi personal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, belajar dari pengalaman, dan bersikap realistis dan objektif. Skala pengungkapan diri (29 aitem, $\alpha = 0,858$) disusun berdasarkan dimensi menurut DeVito (2013), yaitu ukuran (*amount*), valensi (*valency*), ketepatan dan kejujuran (*accuracy/honesty*), maksud dan tujuan (*intention*), dan keakraban (*intimacy*). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui terpenuhinya syarat-syarat yang diperlukan suatu data supaya dapat dianalisis. Uji asumsi dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	Bentuk
Pengungkapan Diri	0,922	0,364	Normal
Penyesuaian Diri	0,590	0,877	Normal

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas Data

Nilai F	Signifikansi	P	Keterangan
12,477	0,001	$\rho < 0,05$	Linier

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel pengungkapan diri sebesar 0,922 dengan signifikansi 0,364 dan pada variabel penyesuaian diri sebesar 0,590 dengan signifikansi 0,877. Nilai probabilitas kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($\rho > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel pengungkapan diri dengan penyesuaian diri berdistribusi normal. Uji linieritas hubungan pengungkapan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau menghasilkan nilai koefisien $F = 12,477$ dengan nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan linier antara kedua variabel penelitian.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Konstanta	92,045	11,985		7,680	0,000
Pengungkapan diri	0,501	0,142	0,336	3,532	0,001

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,336	0,113	0,104	13,530

Koefisien korelasi antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau adalah 0,336 dengan $\rho = 0,000$. Nilai signifikansi $\rho < 0,05$ menunjukkan antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan, sementara itu nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif. Nilai positif pada $r_{xy} = 0,336$ menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri, sehingga hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang **dapat diterima**.

Nilai koefisien determinasi (*R Square*) pada penelitian ini adalah 0,113. Angka tersebut menunjukkan bahwa pengungkapan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 10% dalam meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. Hal tersebut menyatakan bahwa 11,3% variasi penyesuaian diri dipengaruhi oleh tingkat pengungkapan diri, sedangkan 88,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Persamaan garis regresi pada penelitian ini adalah $Y = 92,045 + 0,501X$. Hasil persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan satu nilai pengungkapan diri (X) dapat meningkatkan penyesuaian diri (Y) sebesar 0,501.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Khoyroh (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa sebesar 37,1%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi pengungkapan diri, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah pengungkapan diri, maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri.

Pengungkapan diri memiliki peranan penting dalam peningkatan penyesuaian diri mahasiswa. Seseorang yang memiliki pengungkapan diri yang baik akan senantiasa mengungkapkan informasi

pribadi seperti perilaku, sikap, keinginan, perasaan, motivasi, dan ide pada orang lawan bicaranya (DeVito, 2015). Mahasiswa yang memiliki pengungkapan diri yang baik senantiasa memberikan informasi pribadi pada orang lain, sehingga dapat terjalinnya hubungan yang akrab. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa lebih mudah untuk menyesuaikan diri dan merasa nyaman ketika berinteraksi dengan banyak orang. Oleh karena itu, ketika pengungkapan diri meningkat, maka penyesuaian diri mahasiswa juga akan meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki pengungkapan diri sangat rendah. 10% berada pada kategori pengungkapan diri yang rendah, 81% berada pada kategori pengungkapan diri tinggi, dan 9% berada pada kategori pengungkapan diri yang sangat tinggi. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa rantau di Semarang memiliki pengungkapan diri dengan kategori tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada atau 0% mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah, 4% berada pada kategori penyesuaian diri rendah, 61% berada pada kategori penyesuaian diri tinggi, dan 35% berada pada kategori penyesuaian diri sangat tinggi, sehingga keseluruhan mayoritas subjek penelitian berada pada tingkat yang tinggi untuk variabel penyesuaian diri.

Penyesuaian diri yang tinggi pada mahasiswa rantau dapat diperoleh dari keikutsertaannya dalam berbagai kegiatan baik kegiatan di organisasi maupun kegiatan sosial lainnya. Keaktifannya membuat mahasiswa dapat berinteraksi dengan banyak orang dan menimbulkan hubungan yang akrab. Hal ini membuat mahasiswa lebih mudah mengenal dan berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai daerah. Gunarsa (2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik adalah ketika seseorang dapat menunjukkan sikap yang ramah terhadap orang lain, ikut berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya sebagai anggota di kelompoknya.

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik juga dapat tampil lebih percaya diri, terbuka, dan mampu mengontrol perilakunya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Wahyuhadi (2015) mendapat hasil bahwa terdapat hubungan positif antara penyesuaian diri dengan kepercayaan diri pada siswa. Artinya semakin tinggi penyesuaian diri siswa, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri siswa, maka kepercayaan diri siswa semakin rendah. Sementara itu, Sunarto dan Hatorno (2008) mengungkapkan bahwa individu mampu melakukan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang tidak menunjukkan frustrasi pribadi dan menghargai pengalaman.

Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Keberhasilan penyesuaian diri sangat ditentukan oleh bagaimana individu mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri maupun tuntutan dari lingkungan. Seseorang dapat dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila individu tersebut dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau dapat diterima oleh lingkungan tanpa memberikan dampak yang merugikan atau mengganggu lingkungannya (Sunarto & Hartono, 2008).

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh pengungkapan diri yang dimiliki mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kagnici (2012) menunjukkan bahwa keberhasilan penyesuaian di universitas salah satunya dipengaruhi oleh keterbukaan. Tingkatan pengungkapan diri pada mahasiswa rantau dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut ditentukan oleh sejauh mana individu mampu menyampaikan informasi pribadi yang terdalam pada orang lain. Apabila individu telah mencapai hubungan puncak, maka individu tersebut dapat mengungkapkan dirinya secara mendalam dan penuh

kejujuran (Powell, dalam Dayakisni & Hundaniah, 2015). Sebaliknya, mahasiswa yang belum melakukan pengungkapan diri dengan baik, maka kemungkinan individu tersebut masih berkomunikasi sekedarnya saja dengan orang lain atau dengan kata lain basa-basi.

Selain dari mahasiswa sendiri, dari organisasi juga dapat membantu dan mendukung dalam pengungkapan diri anggotanya. Dukungan tersebut dapat dilakukan dengan mengadakan MAKRAB (Malam Keakraban) untuk semua anggota dari masing-masing organisasi. Kegiatan tersebut juga diharapkan dapat memunculkan sikap saling terbuka antara anggota satu dengan anggota yang lain. Pengungkapan diri memungkinkan individu dapat saling mengenal satu sama lain, meningkatkan harga diri, dan keamanan dalam menjalin hubungan (Sari, 2017). Mahasiswa yang mampu melakukan pengungkapan diri dapat terhindar dari perasaan takut, kesulitan berkomunikasi, dan berakibat stres. Hal ini didukung oleh penelitian Anggrian (2014) yang menemukan bahwa pengungkapan diri terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada remaja.

Penelitian ini mengungkap bahwa pengungkapan diri memberikan pengaruh sebesar 11,3% terhadap penyesuaian diri mahasiswa, dan 88,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang turut memengaruhi penyesuaian diri diantaranya faktor fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, agama dan budaya (Fatimah, 2010). Selain itu, Schneiders (1999) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Dengan demikian, mahasiswa rantau dapat meningkatkan penyesuaian dirinya dengan mengembangkan sikap sosial positif lainnya seperti dukungan sosial, kematangan emosi, dimana hal tersebut membuat seseorang lebih bersikap terbuka dalam menerima kritik maupun saran dari orang lain. Artinya, individu mampu bersikap positif terhadap orang lain ketika sedang komunikasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. Hubungan ini membuktikan bahwa semakin tinggi pengungkapan diri, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa. Pengungkapan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 11,3% dalam memengaruhi penyesuaian diri, sementara 88,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwaty, M. R., dan Fitriyah, Z. (2015). Efektivitas strategi penyesuaian mahasiswa baru pada proses pembelajaran di perguruan tinggi (studi pada UPN "Veteran" Jawa Timur). *Jurnal Neo-bis*, 9 (2), 1 – 15.
- Ali, M., dan Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anggrian, M. M. N. (2014). Hubungan keterbukaan diri dengan tingkat stres remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember.
- Dayakisni, T., dan Hundaniah. (2015). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.

- DeVito, J. A. (2015). *Human communication: the basic course*, Edisi 13. New York: Pearson International Edition.
- DeVito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book*, Edisi 13. New York: Pearson Education.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Ceria.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33 (1), 1-18.
- Ghufron, M. N., dan Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18 (1), 25-40. doi 10.7454/mssh.v18i1.3459
- Kagnici, D. Y. (2012). The role of multicultural personality in predicting university adjustment of international students in Turkey. *International Journal Adv. Counselling*, 34, 174-184. doi 10.1007/s10447-012-9149-5
- Karina, S. M., dan Suryanto. (2012). Pengaruh keterbukaan diri terhadap penerimaan sosial pada anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan kepercayaan terhadap dunia maya sebagai intervening variabel. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1 (2), 1 – 8.
- Khoyroh, I. (2016). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana Ibrahim Malang yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) tematik Posdaya berbasis Masjid. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (5), 75-85.
- Rachma, A. S. (2016). Studi fenomenologi gear budaya mahasiwa asal Sumatera di UNTIRTA. *Skripsi*. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup. Edisi 13. Jilid II*. Terj. Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. A. (2017). *Komunikasi antarpribadi*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Schneiders, A. A. (1999). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., dan Peplau, L. A. (2009). *Psikologi sosial jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto, dan Hartono, A. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Wahyuhadi, I. R. (2015). Hubungan penyesuaian diri di sekolah dengan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Kota Magelang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6 (4), 1 – 15.
- Yuniarti, Y. N. (2009). Relation between perception of effectiveness parents interpersonal communication and emotional maturity with self adjustment at adolencent in SMAN 1 Polanharjo student. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.