

HUBUNGAN DUKUNGAN EMOSIONAL TEMAN SEBAYA DENGAN SELF ADJUSTMENT PADA MAHASISWA RANTAU BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS JAMBI

Adelina Rodia Simanullang¹, Akmal Sutja², Fitriana³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi

¹adelinamanullang04@gmail.com, ²sutja.akmal@unja.ac.id, ³fitriana.fkip@unja.ac.id

ABSTRACT

This study is motivated by overseas students facing adaptation challenges in new environments, including cultural, linguistic, and social differences, potentially causing stress, anxiety, and loneliness. Peer emotional support is an important factor that can assist overseas students in self-adjustment. This research aims to identify the level of peer emotional support, identify the level of self-adjustment, and examine the significant positive relationship between both variables among overseas students in the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Jambi, class of 2025. This study uses a quantitative correlational method. The population was 113 overseas students, with a sample of 76 students determined by purposive sampling. The instrument was a Likert scale questionnaire tested for validity and reliability, with Cronbach's Alpha values of 0.917 for emotional support and 0.924 for self-adjustment. Data analysis included normality, linearity, Product Moment correlation, and hypothesis testing. The results showed: (1) peer emotional support was in the medium category (26.32%); (2) self-adjustment of overseas students was in the medium category (31.58%); (3) there is a significant positive relationship between peer emotional support and self-adjustment, evidenced by a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.610, indicating a medium relationship.

Keywords: Emotional Support, Peers, Self Adjustment, Overseas Students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa rantau yang menghadapi berbagai tantangan adaptasi di lingkungan baru, seperti perbedaan budaya, bahasa, dan sistem sosial, yang berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, dan kesepian. Dukungan emosional dari teman sebaya menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam proses penyesuaian diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat dukungan emosional teman sebaya, mengidentifikasi tingkat self adjustment, serta menguji hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel pada mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 113 mahasiswa rantau, dengan sampel sebanyak 76 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Alpha Cronbach untuk variabel dukungan emosional

sebesar 0,917 dan variabel self adjustment sebesar 0,924. Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi Product Moment, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat dukungan emosional teman sebaya berada pada kategori sedang dengan persentase 26,32%; (2) tingkat self adjustment mahasiswa rantau berada pada kategori sedang dengan persentase 31,58%; (3) terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan self adjustment mahasiswa rantau, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,610 yang termasuk dalam kategori hubungan sedang.

Kata Kunci: Dukungan Emosional, Teman Sebaya, *Self Adjustment*, Mahasiswa Rantau

A. Pendahuluan

Dewasa ini, pendidikan menjadi hal yang semakin penting dalam kehidupan masyarakat. Banyak orang mulai menyadari bahwa mengejar pendidikan setinggi mungkin adalah langkah positif yang dapat membuka berbagai peluang. Mahasiswa rantau adalah individu yang meninggalkan daerah asal mereka untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang terletak di wilayah yang berbeda, baik antar kabupaten maupun antar provinsi (Sitorus, 2013). Menurut Sitorus (2013), mahasiswa tertarik merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dari pada yang tersedia di daerah asal. Individu juga ingin merasakan kebebasan dari kendali orang tua, mengeksplorasi pengalaman baru di lingkungan baru, mempelajari adat dan budaya daerah lain, serta mengembangkan kemampuan adaptasi dan

kemandirian diri (Hediati & Nawangsari, 2020).

Mahasiswa dari berbagai wilayah tinggal di tempat kos, asrama, atau kontrakan saat menempuh pendidikan dikenal sebagai mahasiswa rantau. Ketika seseorang pindah dari daerah asalnya ke tempat lain mengalami perbedaan seperti bahasa, budaya, kondisi tempat tinggal, dan lingkungan yang berubah (Ragil Tri Meilina, 2017). Kesulitan-kesulitan tersebut berpotensi memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis pada fase awal kedatangan sebagai anak rantau (Sucikaputri & Nawangsih, 2022). Penelitian Utami dan Pratisti (2018) menemukan bahwa mahasiswa perantau mengalami masalah seperti kepercayaan diri yang rendah, kekhawatiran tentang nilai yang akan diperoleh saat kuliah, kesulitan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan,

kesulitan mengatur keuangan, dan rindu terhadap keluarga di kota asal.

Berdasarkan penelitian Fitri Nur (2024) terhadap 18 mahasiswa perantauan di UNNES, diketahui bahwa semua responden (100%) mengalami stres dalam berbagai bentuk selama merantau, dengan penyebab utama adalah rindu rumah atau kampung halaman (50%). Penelitian di Universitas Airlangga juga menemukan bahwa 49% mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi yang rendah, dan mahasiswa yang tinggal di kos lebih banyak mengalami depresi berat dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua (Rahayu, Aidi, Rizki, & Mandangi, 2021). Hasil wawancara dengan 5 mahasiswa rantau angkatan 2025 prodi BK menunjukkan bahwa mereka sering mengalami kesepian dan kesulitan beradaptasi akibat perbedaan budaya dan kebiasaan, yang membuat mereka merasa terasing dari keluarga dan teman-teman lama.

Idealnya, mahasiswa rantau mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, yaitu proses adaptasi yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam

lingkungan baru secara mental, emosional, dan sosial (Ghufron & Risnawita, 2016). Menurut Schneider (1999, dalam Hasan, 2014) penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dengan tujuan untuk menciptakan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan di dalam diri sendiri. Fatimah (dalam Siregar & Kustanti, 2020) mengatakan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai oleh emosi yang stabil, pertahan diri, tidak adanya tanda-tanda frustrasi, berpikir rasional, dan bersikap realistis.

Dalam konteks ini, dukungan emosional dari teman sebaya sangat penting karena memberikan kenyamanan dan rasa diterima, yang menjadi modal utama dalam mengatasi tantangan lingkungan baru (Sundari, 2015; Sarafino, 2007). Menurut Sarafino (2007) berbagai macam bentuk dukungan sosial, salah satunya adalah dukungan emosional teman sebaya. Dukungan emosional penting untuk diberikan karena dapat memberikan kenyamanan dan perasaan dicintai bagi orang yang

mendapatkannya (M. R. Fakhrur, 2018). Hal ini sejalan dengan pendapat Fitriana (2024) yang menegaskan bahwa dukungan yang konsisten dari lingkungan terdekat berperan signifikan dalam membentuk individu yang adaptif dan mampu berkembang secara optimal, baik dari segi fisik, psikis, maupun sosial. Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja (Papalia, dkk, dalam Sasmita & Rustika, 2015). Dampak mahasiswa yang tidak mendapat dukungan emosional dari teman sebaya meliputi kesehatan mental yang buruk (Kumalasari, 2014), rendahnya konsep diri (Harter, 1999), serta kesulitan dalam menghadapi stres (Schwarter & Knoll, 2007).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan emosional dari teman sebaya berperan dalam penyesuaian diri mahasiswa rantau, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan dan intervensi yang tepat untuk mendukung proses adaptasi mahasiswa rantau di lingkungan kampus.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Sutja et al. (2017:63) metode korelasional merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian, khususnya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen melalui analisis data yang diperoleh. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa aktif mahasiswa BK angkatan 2025 mahasiswa rantau di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang berjumlah 113 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis pendekatan Purposive Sampling yang dimana teknik pengambilan sampel di mana pemilihan informan dilakukan dengan tujuan tertentu demi memenuhi kriteria utama dalam suatu penelitian (Creswell, 2014). Jadi jumlah sampel yang memenuhi kriteria digunakan sebanyak 76 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket (kuesioner) skala Likert. Pengujian validitas menggunakan rumus korelasi Product Moment dengan bantuan SPSS V.26.

Hasil uji coba kepada 43 mahasiswa menunjukkan bahwa dari 26 item variabel dukungan emosional terdapat 1 item tidak valid, dan dari 30 item variabel *self adjustment* terdapat 1 item tidak valid. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menghasilkan nilai 0,917 untuk variabel dukungan emosional dan 0,924 untuk variabel *self adjustment*, yang keduanya dinyatakan reliabel karena $> 0,70$ (Sutja et al., 2017:92). Teknik analisis data meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, uji korelasi Pearson Product Moment, dan uji hipotesis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 76 mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dengan 25 item untuk variabel dukungan emosional teman sebaya (X) dan 29 item untuk variabel *self adjustment* (Y).

Tingkat Dukungan Emosional Teman Sebaya

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor tertinggi dukungan emosional adalah 125, skor terendah

77, dan rata-rata 100,55 dari skor ideal 125. Berdasarkan kriteria penafsiran Sutja et al. (2017), distribusi frekuensi dukungan emosional disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Dukungan Emosional Teman Sebaya

No	Klasifikasi	Interval	F	%
1.	Sangat Tinggi	116-125	12	15,79%
2.	Tinggi	106-115	13	17,11%
3.	Sedang	96-105	20	26,32%
4.	Rendah	86-95	24	31,58%
5.	Sangat Rendah	77-85	7	9,21%
Jumlah			76	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki dukungan emosional teman sebaya pada kategori sedang (26,32%) dan rendah (31,58%). Hanya 15,79% yang berada pada kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan, tingkat dukungan emosional teman sebaya berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis per indikator Sarafino (2006), indikator kasih sayang memiliki persentase tertinggi (83,0%) sedangkan indikator penghargaan dari orang lain memiliki persentase terendah (77,9%), mengindikasikan bahwa aspek pujian dan apresiasi dari teman sebaya masih perlu ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Cobb

(dalam Sarafino, 2006) bahwa keyakinan individu untuk dihargai dan bernilai menjadi sumber pertahanan dalam menghadapi situasi sulit. Temuan ini didukung oleh Pradana (2023) dan Saktiani (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa rantau umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Tingkat *Self Adjustment* Mahasiswa Rantau

Hasil analisis menunjukkan bahwa skor tertinggi *self adjustment* adalah 145, skor terendah 77, dan rata-rata 111,5 dari skor ideal 145. Distribusi frekuensi *self adjustment* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Self Adjustment*

No	Klasifikasi	Interval	F	%
1.	Sangat Tinggi	132-145	6	7,89%
2.	Tinggi	118-131	13	17,11%
3.	Sedang	104-117	39	51,32%
4.	Rendah	90-103	16	21,05%
5.	Sangat Rendah	77-89	2	2,63%
Jumlah			76	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa rantau (51,32%) memiliki *self adjustment* pada kategori sedang, diikuti kategori rendah (21,05%) dan tinggi (17,11%). Secara keseluruhan, tingkat *self adjustment* mahasiswa rantau berada pada kategori sedang. Berdasarkan

analisis per indikator Schneiders (1999), indikator stabilitas kesetiaan memiliki persentase tertinggi (84,7%) sedangkan indikator kontrol emosi memiliki persentase terendah (72,6%). Rendahnya kontrol emosi mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau masih mengalami tantangan dalam mengelola emosi, terutama terkait kerinduan akan kampung halaman (*homesickness*) dan tekanan akademik. Hal ini memperkuat temuan Fitri Nur (2024) bahwa 100% mahasiswa perantauan mengalami stres dengan 50% disebabkan oleh rindu rumah, serta penelitian Rahayu dkk. (2021) yang menemukan 49% mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi rendah. Sementara itu, tingginya indikator stabilitas kesetiaan menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kemampuan untuk dipercaya dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari di perantauan (Schneiders, 1999; Ghufroon & Risnawita, 2016).

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan SPSS V.26. Data dikatakan normal jika nilai Asymp. Sig. > 0,05. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	9,81582587
Most Extreme Differences	Absolute	,090
	Positive	,076
	Negative	-,090
Test Statistic		,090
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^a

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov (K-S) menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka sesuai kriteria pengambilan keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, nilai residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan SPSS V.26. Hubungan antar variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi $< 0,05$. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
Self Adjustment * Dukungan Emosional	Between Groups (Combined)		8035,250	38	211,454	2,251
						0,008
	Linearity		4284,717	1	4284,717	45,612
	Deviation from Linearity		3750,533	37	101,366	1,079
Within Groups			3475,750	37	93,939	
Total			11511,000	75		

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui nilai sig linearity adalah sebesar $0,000 < 0,005$, sedangkan

nilai sig deviation from linearity adalah $0,409 > 0,005$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan emosional dengan *self adjustment*.

Uji Korelasi

Setelah memenuhi uji prasyarat (normalitas dan linearitas), dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan SPSS V.26 untuk mengetahui hubungan antara variabel X (dukungan emosional) dan Y (*self adjustment*). Hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Dukungan Emosional	Self Adjustment
Dukungan Emosional	Pearson Correlation	1	,610**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	76	76
Self Adjustment	Pearson Correlation	,610**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	76	76

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai sig $0,000 < 0,05$ maka variabel dukungan emosional dengan *self adjustment* memiliki hubungan yang positif sebesar 0,610. Nilai Pearson Correlation yang diperoleh ditafsirkan menggunakan pedoman penafsiran kriteria korelasi, dimana nilai r (0,610) berada pada rentang

0,41-0,70 artinya korelasi sedang (hubungan memadai).

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian: H_a menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *self adjustment* mahasiswa rantau, sedangkan H_o menyatakan sebaliknya. Kriteria: H_a diterima jika $Sig. < 0,05$.

Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai $Sig. = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulannya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *self adjustment* mahasiswa rantau ($r = 0,610$).

Secara teoritis, diterimanya H_a dalam penelitian ini didukung oleh teori Buffering Effect dari Cohen & Wills (1985) yang menyatakan bahwa dukungan emosional berfungsi sebagai peredam (buffer) terhadap dampak negatif stres. Bagi mahasiswa rantau, dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan kasih sayang dari teman sebaya dapat mengurangi persepsi terhadap tekanan lingkungan, sehingga proses

penyesuaian diri menjadi lebih lancar (Sarafino & Smith, 2014).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan empiris sebelumnya. Rufaida & Kurniawati (2017) menemukan hubungan positif yang signifikan ($r = 0,582$) pada mahasiswa rantau Sumatera di Universitas Diponegoro. Liling & Sarajar (2023) melaporkan kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri sebesar 36,2% pada mahasiswa rantau asal Toraja di Salatiga. Artasa (2025) juga mengonfirmasi bahwa dukungan sosial merupakan faktor eksternal paling dominan yang memprediksi keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh r hitung = 0,610 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *self adjustment* pada mahasiswa rantau Bimbingan dan Konseling di Universitas Jambi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan emosional teman

sebayanya pada mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase 26,32% (20 mahasiswa), dan tingkat *self adjustment* mahasiswa rantau juga berada pada kategori sedang dengan persentase 51,32% (39 mahasiswa). Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan emosional teman sebaya dengan *self adjustment* mahasiswa rantau, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai Pearson Correlation sebesar 0,610 yang termasuk dalam kategori hubungan sedang (cukup kuat) berdasarkan rentang 0,41–0,70. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan emosional yang diterima mahasiswa rantau dari teman sebayanya, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri mereka. Saran dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau diharapkan lebih aktif membangun hubungan pertemanan yang saling mendukung secara emosional, tenaga pendidik diharapkan lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa rantau dan menciptakan lingkungan akademik yang suportif, serta peneliti selanjutnya diharapkan memperluas

cakupan penelitian ke semua jenjang pendidikan dan mendalami faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self adjustment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 75-81.
- Artasa, T. V. (2025). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Rantau Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Fitriana, Ramli, S., Sanusi, A., & Suherlina. (2024). Family existence to prepare a generation of Islamic Quality in the Millennial era. *Indonesian Journal of Islamic Religious Education (INJIRE)*, 2(1), 23-34.
- Fitri Nur, dkk. (2024). Tantangan dan Strategi Mahasiswa Perantauan UNNES dalam Menjaga Kestabilan Mental dan Pikiran. *Jurnal Majemuk*, 3(4), 673-689.

- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hasan, S. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu Di Sekolah Inklusi. *Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan*, 3(2).
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Doctoral Dissertation*, Universitas Airlangga.
- Kumalasari, F. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Liling, N., & Sarajar, D. K. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Asal Toraja Di Salatiga. *Jurnal Mirai Management*, 8(1), 257-265.
- Pradana, S. A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau. *Other thesis*, Universitas Islam Riau.
- Ragil Tri Meilina, W. D. P. (2017). Hubungan Mindfulness Dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2588-2593.
- Rahayu, A. F., Aidi, B., Rizki, M. M., & Mandangi. (2021). Hubungan kemampuan adaptasi dan tempat tinggal dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 48-58.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217-222.
- Saktiani, B. E. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (5th ed.)*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (2007). *Health psychology biopsychosocial interaction (6th ed.)*. John Willey & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (7th ed.)*. John Wiley & Sons.
- Sasmita, I., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa

- tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Schneiders, A. A. (1999). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252.
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Gelar Budaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 474-490.
- Sitorus, L. I. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Character*, 1-6.
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 387-394.
- Sundari, S. (2015). Kesehatan Mental. Pustaka Setia.
- Sutja, A., dkk. (2017). Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling. Wahana Resolusi.
- Utami, A. W., & Pratisti, D. W. D. (2018). Strategi Koping Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Luar Pulau Jawa. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.