

Abstrak

Mahasiswa perantau sering kali menghadapi tantangan penyesuaian diri akibat jauhnya jarak dengan keluarga dan perbedaan lingkungan sosial-budaya dari daerah asal. Jika tidak diatasi dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan mengganggu kesejahteraan psikologis maupun prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan keterbukaan diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa asal Lamongan yang merantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei dan melibatkan 161 responden. Instrumen yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil Cronbach's Alpha untuk dukungan sosial sebesar 0,877, keterbukaan diri 0,842, dan penyesuaian diri 0,889, yang semuanya menunjukkan reliabilitas tinggi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa baik dukungan sosial ($p < 0,05$) maupun keterbukaan diri ($p < 0,05$) secara parsial dan simultan berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Uji F menunjukkan model signifikan dengan nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial dan keterbukaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan. Temuan ini penting sebagai dasar perumusan kebijakan dukungan psikososial dan penguatan relasi antarindividu di kalangan mahasiswa perantau.

Kata kunci: dukungan sosial, keterbukaan diri, penyesuaian diri, mahasiswa perantau

Abstract

Migrant students often face adjustment challenges due to the distance from family and differences in socio-cultural environments from their home areas. If not addressed properly, this condition can cause stress, anxiety, and disrupt psychological well-being and academic achievement. This study aims to examine the influence of social support and self-disclosure on the adjustment of Lamongan-origin students studying away from home at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The research employed a quantitative survey approach involving 161 respondents. All instruments passed validity and reliability testing, with Cronbach's Alpha scores of 0.877 for social support, 0.842 for self-disclosure, and 0.889 for adjustment—indicating high reliability. Regression results revealed that both social support ($p < 0.05$) and self-disclosure ($p < 0.05$) have a significant partial and simultaneous effect on student adjustment. The F-test yielded a significance value of 0.000, confirming the model's relevance. Therefore, higher levels of social support and self-disclosure lead to better adjustment among migrant students. These findings highlight the importance of psychosocial support and open communication in helping students adapt to new academic and social environments.

Keywords: social support, self-disclosure, adjustment, migrant students

خلاصة

من القادمين الطلاب لدى التكيف على الذاتي والانفتاح الاجتماعي الدعم تأثير دراسة إلى البحث هذا يهدف البحث استخدم. تولونغاغونغ الله رحمة علي سيد جامعة في موطنهم عن بعيداً يدرسون الذين لامونغان عالية، وموثوقية مصداقية البحث أدوات أظهرت. مستجيباً 161 بمشاركة المسح، بأسلوب الكمي المنهج أظهرت. للتكيف 0.889 و الذاتي، للانفتاح 0.842 الاجتماعي، للدعم 0.877 كرونباخ ألفا قيم بلغت حيث على ($p < 0.05$) معنوي بشكل يؤثران الذاتي والانفتاح الاجتماعي الدعم من كلاً أن الانحدار تحليل نتائج أنه إلى النتائج وتشير. 0.000 بقيمة إحصائية دلالة F اختبار أظهر كما. كلي أو جزئي بشكل سواء التكيف أهمية على النتائج هذه وتؤكد. التكيف على الطلاب قدرة تحسنت والانفتاح، الدعم مستويات زادت كلما. المغتربين الطلاب بين التواصل وتعزيز الاجتماعي النفسي الدعم

الاجتماعي الدعم: المفتاحية الكلمات