

**HUBUNGAN ANTARA KETERBUKAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI
DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :
Rizki Nurul Azizah
(30702000247)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KETERBUKAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI
DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

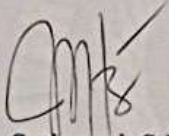
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rizki Nurul Azizah
30702000247

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan didepan Dewan penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

21 Januari 2025

Semarang, 21 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri
pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UNISSULA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rizki Nurul Azizah

30702000247

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 12 Februari 2025

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.
3. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 12 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangn dibawah ini, Saya Rizki Nurul Azizah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 30 Januari 2025

Yang menyatakan



Rizki Nurul Azizah

30702000247

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."

(QS. Ar-Ra'd: 11)

“Penyesuaian adalah tentang perbedaan besar antara menyesuaikan diri untuk bertahan dan menyesuaikan diri untuk menang."

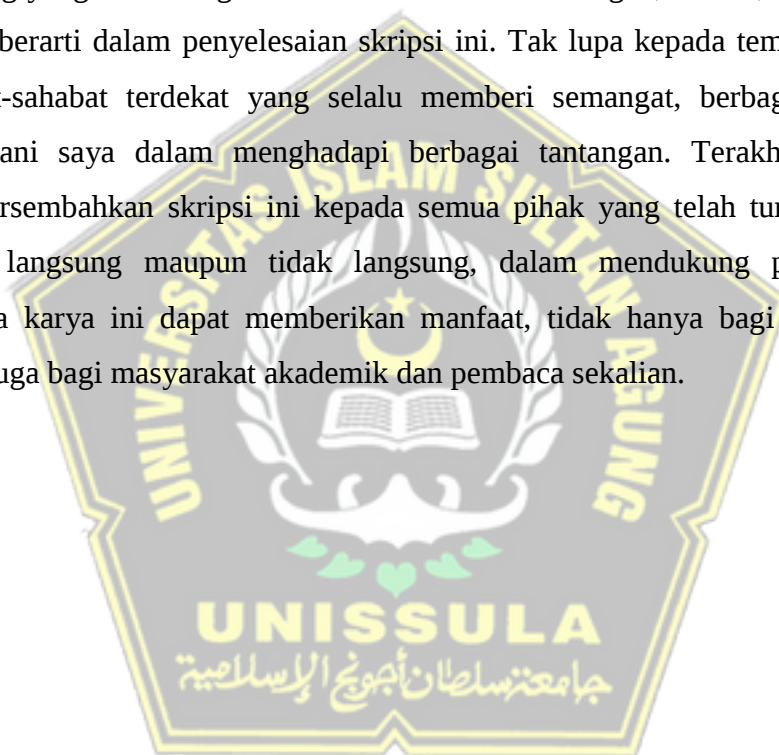
(Max McKeown)



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, saya mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah memberikan dukungan tak ternilai sepanjang perjalanan saya. Kepada Bapak, Ibu dan adek tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada henti, serta selalu menjadi sumber kekuatan dalam setiap langkah saya.

Kepada dosen pembimbing Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, Psikolog yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini. Tak lupa kepada teman-teman dan sahabat-sahabat terdekat yang selalu memberi semangat, berbagi tawa, serta menemani saya dalam menghadapi berbagai tantangan. Terakhir, saya juga mempersembahkan skripsi ini kepada semua pihak yang telah turut serta, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung penelitian ini. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi saya pribadi, tetapi juga bagi masyarakat akademik dan pembaca sekalian.



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Selama proses penyusunan skripsi ini, banyak tantangan yang saya hadapi, namun dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, saya dapat menyelesaikannya. Untuk itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam proses akademik.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen wali yang telah memberikan dukungan, motivasi, meluangkan waktu dan tenaga pada saat penyusunan tugas akhir dan perkuliahan.
3. Seluruh dosen, pegawai tata usaha, dan para karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membantu dalam proses akademik dan pada saat penelitian.
4. Para responden yang telah bersedia berkontribusi dalam menyelesaikan tugas akhir.
5. Kepada bapak, ibu dan adek yang selalu memberikan doa, mendukung dan memberikan kasih sayang yang tidak terukur. Terimakasih sudah menjadi support system selama mengerjakan skripsi.
6. Kepada teman-teman Zakia, Yuli, Shafa, Citra, Desyi, Aulina, Risma yang selalu menemani, membantu, dan memberikan dukungan selama masa menyelesaikan tugas akhir peneliti.
7. Teman-teman seperbimbingan Bu Erni yang saling membantu dan berbagi cerita saat mengerjakan skripsi.
8. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2020, terkhusus kelas D yang telah memberikan kenangan selama kuliah.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan, motivasi, dukungan, dan ikut serta mendukung dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Oleh sebab itu, pebeliti sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang konstruktif untuk memperbaiki kekurangan yang ada. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan menjadi sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, 30 Januari 2025

Penulis,

Rizki Nurul Azizah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Penyesuaian Diri	10
1. Pengertian Penyesuaian Diri	10
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian diri	11
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	14
4. Ciri-ciri Penyesuaian Diri.....	18
B. Keterbukaan Diri	20
1. Pengertian Keterbukaan Diri	20
2. Aspek-aspek Keterbukaan Diri	20
C. Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama	23
D. Hipotesis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Identifikasi Variabel Penelitian	26
B. Definisi Operasional.....	26
1. Penyesuaian Diri	26
2. Keterbukaan Diri.....	27
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel	27
3. Teknik Pengambilan Sampel	28
D. Metode Pengumpulan Data	28
1. Skala Penyesuaian Diri	28
2. Skala keterbukaan Diri.....	29
E. Validitas Alat Ukur, Reliabilitas Alat Ukur dan Uji Daya Beda Aitem ..30	
1. Validitas Alat Ukur	30
2. Uji Daya Beda Aitem.....	31
3. Reliabilitas	31
F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Orientasi Kancan Penelitian	33
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	33
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	33
3. Skala Keterbukaan Diri	34
4. Skala Penyesuaian Diri	35
5. Pelaksanaan Penelitian	35
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	36
1. Uji Asumsi	36
C. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	37
1. Deskripsi Data Skor Keterbukaan Diri.....	37
2. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri.....	39
D. Pembahasan.....	40
E. Kelemahan Penelitian	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala Penyesuaian Diri.....	29
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Keterbukaan Diri	30
Tabel 3. Sebaran Aitem Keterbukaan Diri	35
Tabel 4. Sebaran Aitem Penyesuaian Diri.....	35
Tabel 5. Norma Kategorisasi	37
Tabel 6. Deskripsi Skor Skala Keterbukaan Diri	38
Tabel 7. Kategorisasi Skor Skala Keterbukaan Diri	38
Tabel 8. Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri.....	39
Tabel 9. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Keterbukaan Diri	39
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Keterbukaan Diri.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA PENELITIAN.....	48
LAMPIRAN B. TABULASI DATA SKALA UJI COBA	56
LAMPIRAN C. UJI ASUMSI DAN ANALISIS DATA	67
LAMPIRAN D. UJI ASUMSI DAN ANALISIS DATA	70



HUBUNGAN ANTARA KETERBUKAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Rizki Nurul Azizah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : rizkinurulazizah@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2024, dengan sampel sebanyak 105 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala keterbukaan diri dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,756 dan skala penyesuaian diri dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Namun, hasil analisis korelasi *Pearson product moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,066 dengan taraf signifikansi 0,502 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama, sehingga hipotesis penelitian ditolak.

Kata kunci : keterbukaan diri, penyesuaian diri, mahasiswa tahun pertama

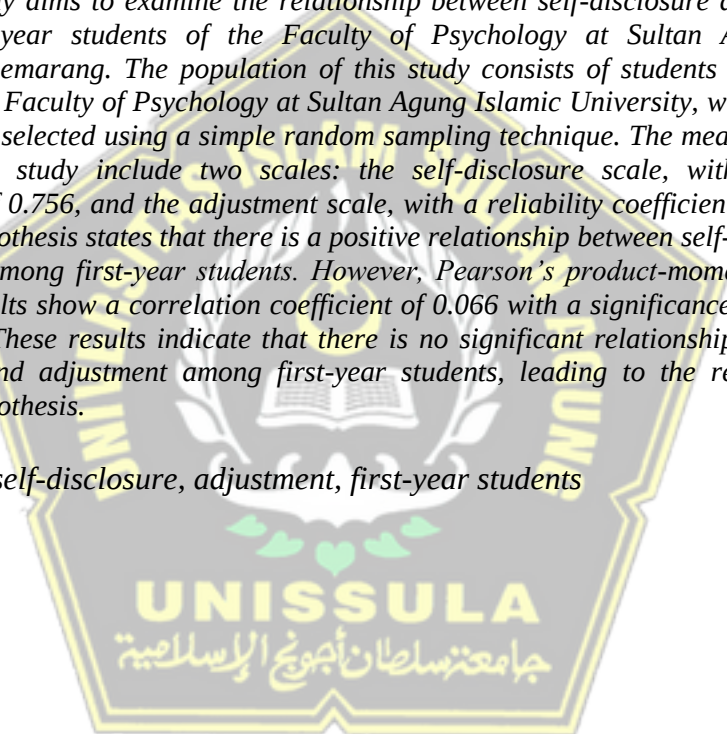
**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND
ADJUSTMENT AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY
OF PSYCHOLOGY AT ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN AGUNG
SEMARANG**

Rizki Nurul Azizah
Faculty of Psychology
Islamic University of Sultan Agung Semarang
Email: rizkinurulazizah@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-disclosure and adjustment among first-year students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population of this study consists of students from the 2024 cohort of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University, with a sample of 105 students selected using a simple random sampling technique. The measurement tools used in this study include two scales: the self-disclosure scale, with a reliability coefficient of 0.756, and the adjustment scale, with a reliability coefficient of 0.844. The research hypothesis states that there is a positive relationship between self-disclosure and adjustment among first-year students. However, Pearson's product-moment correlation analysis results show a correlation coefficient of 0.066 with a significance level of 0.502 ($p > 0.05$). These results indicate that there is no significant relationship between self-disclosure and adjustment among first-year students, leading to the rejection of the research hypothesis.

Keywords: self-disclosure, adjustment, first-year students



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk dinamis yang selalu berkembang dan berubah. Waktu yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sebagai mahasiswa baru adalah salah satunya. Kamus Oxford mendefinisikan mahasiswa baru sebagai mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Mahasiswa tahun pertama, yang umumnya berusia 17–20 tahun, mengalami berbagai tantangan adaptasi. Menurut Hurlock (1997), remaja berada dalam fase transisi yang menuntut penyesuaian terhadap perubahan peran dan ekspektasi sosial. Hal ini menyebabkan mahasiswa baru sering menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan.

Tahun pertama kuliah seringkali dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa karena menghadirkan berbagai macam tantangan, antara lain perkuliahan yang mengikuti format yang telah ditentukan, gaya belajar yang berbeda dari sekolah menengah, tugas kuliah yang lebih menantang, teman dari tempat yang berbeda, dan kehidupan yang asing. Hal ini dapat menimbulkan sejumlah masalah di kemudian hari, termasuk masalah psikologis, jika mahasiswa baru tidak mampu mengatasi kesulitan tersebut. Mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar agar bisa mengatasi berbagai kendala dan permasalahan ketika mulai kuliah. Selain itu, mahasiswa tahun pertama harus belajar bagaimana beradaptasi dengan tugas dan tanggung jawab baru, membangun orientasi berdasarkan institusi tempat mereka diterima, menjadi anggota komunitas universitas yang efektif, dan bersiap menghadapi lingkungan sosial baru.

Masalah psikologis mahasiswa diidentifikasi selama fase penyesuaian. Menurut penelitian Jamaluddin (2020), permasalahan penyesuaian diri mahasiswa berkaitan dengan permasalahan psikologis antara lain perasaan introvert dan sulit menyesuaikan diri dengan harapan lingkungan. Hal ini terjadi karena beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk menyampaikan pendapat atau perasaan mereka

terutama jika mereka tidak terbiasa berbicara di depan umum. Akibatnya, mereka merasa tidak nyaman dan tidak betah. Selain itu, masalah penyesuaian diri juga terjadi dalam aspek akademik, misalnya ketika mahasiswa harus mengambil mata kuliah yang tidak selinear dengan jurusan yang mereka pilih, yang kemudian mempengaruhi motivasi belajar mereka. Penelitian ini juga mendukung temuan dari Normalita (2013) yang memperlihatkan jika minat belajar ada korelasi yang kuat dengan prestasi belajar siswa.

Masalah yang terjadi kaitannya dengan penyesuaian diri tidak hanya masalah psikologis dan akademik. (Siswanto, 2007) mengangkat sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri, antara lain variasi gaya belajar, relokasi, pengenalan baru, perubahan hubungan, manajemen waktu, dan nilai-nilai kehidupan.

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon perilaku dan mental, di mana individu berusaha mengatasi tuntutan internal serta menghadapi ketegangan, konflik, atau frustrasi yang muncul dalam kehidupannya. Proses ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan harapan lingkungan. Penyesuaian diri juga dapat dipahami sebagai konsep psikologis yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungannya. Dalam konteks pendidikan tinggi, Lestari (2016) menyatakan bahwa perguruan tinggi merupakan lingkungan baru yang dapat memicu berbagai reaksi di kalangan mahasiswa tahun pertama. Oleh karena itu, masa transisi ini sering kali menjadi pengalaman yang menarik sekaligus menantang bagi mahasiswa baru.

Mahasiswa baru menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri. Salah satu tantangan yang sering muncul adalah dalam aspek psikologis, di mana beberapa mahasiswa merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri karena memiliki kecenderungan introvert. Hal ini menyebabkan mereka sulit mengungkapkan pendapat di depan umum atau membangun interaksi sosial dengan teman-teman baru. Selain itu, dari aspek akademik, mahasiswa dihadapkan pada sistem perkuliahan yang berbeda dari sekolah menengah, termasuk mata kuliah yang terkadang tidak sepenuhnya sesuai dengan minat atau

harapan mereka. Perbedaan gaya belajar ini dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi, yang pada akhirnya berdampak pada motivasi belajar mereka. Tantangan lainnya berasal dari lingkungan dan kehidupan sosial.

Mahasiswa yang sebelumnya tinggal bersama keluarga harus beradaptasi dengan kehidupan mandiri, seperti tinggal sendiri atau berbagi tempat tinggal dengan orang baru. Situasi ini dapat menimbulkan rasa kesepian atau ketidaknyamanan bagi sebagian mahasiswa. Selain itu, kebebasan dalam mengatur jadwal kuliah dan aktivitas sehari-hari menjadi tantangan tersendiri dalam aspek manajemen waktu. Jika tidak diatur dengan baik, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas, menyelesaikan tugas akademik, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial. Meskipun tantangan-tantangan ini merupakan bagian dari proses adaptasi yang wajar, namun jika tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius, seperti stres berlebihan, kecemasan, atau kesulitan dalam mempertahankan prestasi akademik.

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara kepada 5 mahasiswa Fakultas Psikologi pada 30 September 2024 sebagaimana tertera di dalam kutipan berikut ini :

Wawancara pada subjek pertama berinisial PS, sebagai berikut :
“Aku tipe orang yang butuh waktu beradaptasi, aku tipe orang yang nggak langsung bisa akrab sama temen2 mahasiswa baru, karena bisa dibilang aku orangnya lumayan introvert, jadi kayak acara2 inagurasi kelompok gitu aku lebih banyak diem kak, ttapi kalau aku udah ngerasa nyaman sama orang, aku bakal ngeluarin sifat asli ku, yg contohnya aku tu orang nya ceria kak, orang nya nggak bisa diem dan random banget kalau sama orang yang buat aku nyaman. Emm untuk perbedaan semasa SMA dan kuliah banyak banget kak, contohnya dari segi kemandirian, yang mengharuskan aku buat nge kos yang apa2 sendiri, dan juga waktu pembelajaran di kuliah dan SMA juga sangat jauh berbeda, yang kalau di SMA jam mata pelajaran dari jam 7 sd jam 3 secara urut, kalau di kuliah mata kuliah nya cuma 2 atau 3 bahkan 1 matkul, itu pun jam yang nggak tentu (kadang dimajukan atau di mundurkan dosen). Untuk budaya dan bahasa lumayan beda dari bahasa asalku si kak, yang aku budaya nya nggak Jawa ngapak dipertemukan dengan teman2 area Semarang, ntah itu Demak, Jepara dll, yang bahasa nya agak beda dari bahasa

ku, lebih ke menyesuaikan bahasa si kak, untuk hal hal yang membuatku ngga nyaman mungkin lebih culture pergaulan di kuliah lebih bebas di bandingkan semasa SMA, mungkin dari segi tutur kata kasar, jam main yang larut malam, dan gaya hidup hedon lainnya”

Wawancara pada subjek kedua berinisial MN, sebagai berikut :
“itu kak aku tuh orangnya susah banget buat adaptasi apalagi ini udah masuk dunia perkuliahan ngerasa beda banget sama masa SMA dulu, apalagi yang rumahnya jauh dan harus ngekos dan mau gk mau harus mandiri, jauh juga sama orang tua, dunia pertemanannya juga beda banget kak sekarang kumpulnya pakai circle dan itu buat aku masih susah banget buat terbuka sama orang lain. Aku tipenya lama banget buat percaya sama orang meskipun didepan kelihatan kayak ceria gitu tapi aslinya juga masih merasa susah. Apalagi kalau ada tugas kelompok buat bingung mau ikut mana soalnya belum ngerasa akrab dan kebanyakan yang dipilih sesuai circle pertemanan mereka jadi merasa asing atau gk dipilih”

Wawancara pada subjek ketiga berinisial PFD, sebagai berikut :
“sebenarnya masih susah sih mba buat aku adaptasi sama dunia perkuliahan kayak masih kaget juga ternyata gini ya dunia perkuliahan itu beda banget saat SMA, kayak jadwalnya tuh gak full terus juga kadang ganti jadwal kalau dosennya gak bisa, terus juga mba pertemanannya itu beda banget harus bisa banyak ngomong biar bisa akrab tapi aku susah mba buat itu, aku tipenya diem susah banget kalau harus banyak ngomong terus juga kalau tugas kelompok itu aku banyak diemnya kalau gak ditanya ya aku diem aja mba. Mau gak mau juga kita harus mandiri kalau kuliahnya jauh dari rumah harus ngekos dan atur waktu sendiri itu masih susah banget mba, bahasanya juga beda meskipun sama jawanya tapi kadang aku gak ngerti”

Wawancara pada subjek keempat berinisial SFA, sebagai berikut :
“Mungkin bisa di bilang aku orang yg mudah beradaptasi karna aku bisa menyesuaikan diri dengan sapa aku berinteraksi, atau sedang di situasi apa aku saat ini, walaupun kemarin pas fakultair agak kaget sama tugas-tugas yg banyak tapi gk papa semua masih bisa di atasi. Perbedaan yg di rasain itu ya tugasnya lebih banyak ada buat makalah, review jurnal dll, yg dulu belum pernah aku lakuin jadi masih kesusahan, jam kuliah yg beda bngt sama jam sekolah dulu tp itu gk jadi masalah si buat aku.

Wawancara pada subjek kelima berinisial RK, sebagai berikut :
“itu sih kak masih kayak kaget dengan tugas-tugasnya ternyata banyak kayak nyari jurnal trus disuruh review dan iru sebenarnya aku masih bingung juga, harus juga bisa beradaptasi sama lingkungan perkuliahan dimulai dari pertemanan aku tipe yang susah nyari temen kak soalnya aku juga gak banyak ngomong orangnya, tapi kalau aku

nyaman sama seseorang aku bisa banyak ngomong, terus juga ngatur waktu yang masih keteteran dimana yang biasanya apa” dibantuin sama ibu sekarang harus mandiri”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima mahasiswa, ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri, terutama di awal masa perkuliahan. Namun, tantangan tersebut lebih bersifat adaptasi alami yang umumnya dialami mahasiswa baru, seperti kesulitan dalam membangun pertemanan, memahami sistem akademik, dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Seiring berjalannya waktu, sebagian besar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tidak ditemukan permasalahan yang signifikan terkait kegagalan dalam penyesuaian diri yang berlangsung dalam jangka waktu panjang.

Salah satu faktor yang berperan dalam penyesuaian diri adalah komunikasi interpersonal. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri cenderung kurang mampu berkomunikasi dengan orang lain. Kemampuan komunikasi yang efektif dapat membantu seseorang dalam proses adaptasi terhadap lingkungannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningsih (2013) mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri pada siswa SMP. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi positif antara keduanya, yang berarti semakin baik komunikasi interpersonal seseorang, semakin mudah ia menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Komunikasi interpersonal juga berhubungan dengan keterbukaan diri, yang merupakan salah satu faktor penting dalam penyesuaian diri (Rahmandani, 2023). Keterbukaan diri memungkinkan individu untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, dan pengalaman mereka dengan lebih baik, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih erat dengan orang lain. Hubungan sosial yang sukses dicapai melalui komunikasi yang efektif, di mana individu yang memiliki pola pikir terbuka dan saling percaya akan lebih mudah beradaptasi.

Beberapa penelitian terdahulu juga mendukung hubungan antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa. Nadlyfah dan Kustanti

(2018) menemukan bahwa mahasiswa dengan keterbukaan diri tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosialnya, karena mereka lebih mampu membangun komunikasi yang efektif serta memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterbukaan diri yang baik lebih mampu mengatasi stres dan tekanan akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang terbuka Indah dan Setiawan (2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Kustiawan (2021) menemukan bahwa keterbukaan diri memainkan peran penting dalam keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa perantauan. Mahasiswa dengan keterbukaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang terbuka. Studi lain oleh Prasetyo dan Wulandari (2019) juga menemukan hubungan serupa antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Jenderal Soedirman, di mana mahasiswa yang lebih terbuka dalam berkomunikasi cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningsih (2013) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif berperan dalam meningkatkan keterbukaan diri dan membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ardiani dkk. (2018), yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri mahasiswa asal Temanggung yang menempuh pendidikan di Universitas Jenderal Soedirman. Selain itu, penelitian oleh Rinayanti dkk. (2021) menemukan bahwa keterbukaan diri berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterbukaan diri seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, keterbukaan diri tampak memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa

Fakultas Psikologi, karena mahasiswa di fakultas ini lebih banyak mempelajari aspek interaksi sosial, komunikasi interpersonal, serta pengelolaan emosi dibandingkan fakultas lain. Selain itu, mahasiswa psikologi dituntut untuk memiliki keterampilan dalam membangun hubungan dengan orang lain, sehingga keterbukaan diri menjadi aspek penting dalam keberhasilan akademik dan sosial mereka.

Penelitian ini memilih Fakultas Psikologi sebagai objek penelitian karena psikologi secara khusus mempelajari perilaku manusia, termasuk proses adaptasi individu dalam berbagai situasi sosial dan akademik. Mahasiswa psikologi dihadapkan pada berbagai tantangan dalam penyesuaian diri baik dari segi akademik maupun sosial, yang menuntut keterbukaan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, mahasiswa psikologi cenderung lebih banyak mempelajari tentang interaksi sosial, komunikasi interpersonal, dan pengelolaan emosi dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain. Hal ini menjadikan keterbukaan diri sebagai aspek penting yang dapat memengaruhi keberhasilan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Dibandingkan dengan fakultas lain yang lebih berfokus pada aspek teknis atau ilmu eksakta, mahasiswa psikologi lebih sering terlibat dalam diskusi, observasi, dan refleksi diri yang membutuhkan keterbukaan diri tinggi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nadlyfah & Kustanti (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi memiliki tingkat kesadaran interpersonal yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain. Namun, tidak semua mahasiswa psikologi memiliki keterbukaan diri yang sama, sehingga menarik untuk meneliti apakah keterbukaan diri benar-benar berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosialnya. Selain itu, kemampuan penyesuaian diri yang baik sangat penting bagi mahasiswa psikologi karena berkaitan erat dengan masa depan profesi mereka. Lulusan psikologi nantinya akan bekerja di bidang yang memerlukan pemahaman mendalam mengenai manusia, seperti konseling, psikologi klinis, psikologi industri, atau sumber daya manusia. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa psikologi dalam beradaptasi dengan lingkungan serta

membangun keterbukaan diri akan memengaruhi efektivitas mereka dalam berinteraksi dengan orang lain di dunia kerja. Berdasarkan alasan-alasan tersebut, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Psikologi untuk mengetahui sejauh mana keterbukaan diri berhubungan dengan penyesuaian diri mereka selama menjalani tahun pertama perkuliahan.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dalam beberapa aspek. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nadlyfah dan Kustanti (2018) serta Prasetyo dan Wulandari (2019) meneliti hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa rantau, sedangkan penelitian ini secara khusus berfokus pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi. Fokus ini dipilih karena mahasiswa psikologi lebih banyak berinteraksi dengan konsep psikologis seperti keterbukaan diri dan penyesuaian diri dalam perkuliahan mereka. Kedua, beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Rinayanti dkk. (2021), meneliti hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada proses penyesuaian diri mahasiswa di tahun pertama perkuliahan, yang merupakan fase kritis dalam adaptasi akademik dan sosial.

Mengingat informasi latar belakang sebagaimana sudah diberikan sebelumnya, peneliti ingin melakukan penelitian di bawah ini dengan judul “Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka bisa dirumuskan masalah penelitian ini, yakni : apakah ada hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebagaimana dikemukakan diatas, tujuan yang ingin dicapai ialah mengetahui tentang hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

1. **Manfaat Teoritis:** Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi social mengenai keterbukaan diri dan penyesuaian diri mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian ilmiah yang memperkaya teori dan penelitian sebelumnya. Dengan adanya penelitian ini, pemahaman tentang bagaimana keterbukaan diri memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan akademik dan sosial dapat semakin berkembang. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti aspek serupa di masa depan.
2. **Manfaat Praktis:** Penelitian ini tidak hanya berguna bagi pengembangan teori tetapi juga memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mahasiswa lebih memahami pentingnya keterbukaan diri dalam proses penyesuaian diri mereka, terutama di awal masa perkuliahan. Dengan pemahaman yang lebih baik, mahasiswa dapat lebih sadar akan peran keterbukaan diri dalam membangun hubungan sosial, menghadapi tantangan akademik, serta mengatasi kesulitan dalam adaptasi. Hal ini dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan lebih baik di lingkungan kampus.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Berdasarkan (Schneiders, 1964), penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku, di mana individu berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan internal, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga tercapai harmoni antara tuntutan internal dan harapan lingkungan tempat ia berada. Penyesuaian diri pun bisa dianggap sebagai konsep psikologis yang merujuk pada perilaku yang memungkinkan individu untuk memenuhi tuntutan lingkungan.

Penyesuaian diri menurut Siswanto (2007) adalah kemampuan beradaptasi dengan sukses sebaiknya menerapkan kedua proses penyesuaian diri secara fleksibel menyesuaikan pada keadaan. Namun, jika seseorang hanya bisa memanfaatkan satu mekanisme secara dominan atau kurang mahir menggunakan keduanya maka ia dianggap kaku.

Penyesuaian diri ialah proses alami dan dinamis yang berupaya mengubah perilaku manusia guna mencapai keselarasan dengan situasi lingkungan. Menurut Fatimah (2006), setiap orang pada dasarnya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya agar bisa berinteraksi dengan orang lain dan menyesuaikan diri. Semakin banyak bukti memperlihatkan jika memasuki perguruan tinggi untuk pertama kalinya menuntut perubahan signifikan dalam kehidupan remaja.

Penyesuaian diri berdasarkan Liansari (2023) ialah proses dimana manusia mencapai keseimbangan diri dalam memuaskan kebutuhannya sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian yang sempurna tidak mungkin dicapai tetapi yang ideal adalah bila seseorang selalu berada dalam keadaan seimbang dengan lingkungannya memungkinkan semua kebutuhannya terpenuhi dan organismenya berfungsi dengan baik.

Menurut sudut pandang para ahli yang dibahas di atas, penyesuaian diri ialah proses dinamis yang memungkinkan orang mengubah perilaku mereka untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan internal dan tekanan eksternal, meskipun penyesuaian penuh sulit dicapai.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian diri

Fatimah (2006) menegaskan bahwa kepribadian seseorang dibentuk oleh berbagai keadaan internal dan eksternal, yang mempunyai dampak besar terhadap proses penyesuaian diri. Unsur-unsur tersebut terdiri dari:

- a. Keadaan fisik meliputi struktur tubuh, temperamen, sistem saraf, kelenjar, sistem otot, penyakit, dan sebagainya merupakan contoh unsur fisiologis.
- b. Pengalaman, tujuan belajar, kebutuhan, aktualisasi diri, ketergantungan, perasaan kasihan, dan unsur-unsur lainnya merupakan contoh aspek psikologis.
- c. Kematangan emosi, sosial, moral, agama, dan intelektual merupakan komponen perkembangan dan kedewasaan yang utama.
- d. Unsur lingkungan hidup, khususnya yang berkaitan dengan keluarga, masyarakat, sekolah, budaya, dan agama.

1) Pengaruh lingkungan keluarga

Mengingat keluarga merupakan media sosialisasi pertama juga utama bagi anak, maka lingkungan rumah memegang peranan penting dalam membantu individu dalam beradaptasi. Lingkungan keluarga adalah tempat orang-orang menjalani proses sosialisasi dan interaksi pertama mereka, dan hasil dari proses ini selanjutnya dikembangkan lebih lanjut di lingkungan masyarakat dan sekolah.

2) Pengaruh hubungan dengan orang tua

Pola hubungan antara orang tua dan anak, seperti yang melibatkan penolakan, hukuman berlebihan, memanjakan dan melindungi secara berlebihan, juga pola hubungan menerima, semuanya berdampak baik pada proses penyesuaian.

3) Hubungan dengan saudara

Penyesuaian diri yang baik berdampak positif pada hubungan saudara yang dilandasi persahabatan, rasa hormat, dan kasih sayang. Namun, lingkungan yang bermusuhan, kontroversial, dan iri hati dapat menimbulkan tantangan dan kemampuan beradaptasi yang buruk.

- e. Faktor budaya dan agama yang mencakup nilai-nilai, norma, kepercayaan, dan pola perilaku.

Menurut (Devito, 2011) pengungkapan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik, dan jenis kelamin. Pada umumnya, seseorang dapat mengungkapkan diri ketika orang lain mengungkapkan diri sebelumnya dan memberikan respon yang sesuai. Pengungkapan diri terjadi pada kelompok kecil dengan beberapa topik tertentu. Pengungkapan diri yang dilakukan dapat pula membuat hubungan semakin terbuka, yang mana pengungkapan diri dan kepercayaan berhubungan positif. Seseorang dapat mengungkapkan diri kepada orang yang dapat menerima, mengerti, hangat, dan mendukung, yang secara umum adalah orang yang memiliki hubungan dekat.

Menurut Siswanto (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi beberapa aspek berikut:

- a. Keadaan Fisik

Meliputi kondisi tubuh, kesehatan, sistem saraf, kelenjar, serta faktor fisiologis lainnya yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam beradaptasi.

- b. Pengalaman dan Pembelajaran

Pengalaman hidup serta proses belajar seseorang dapat membentuk cara mereka dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

- c. Kematangan Emosi dan Sosial

Kemampuan individu dalam mengelola emosi serta berinteraksi secara sosial berperan penting dalam keberhasilan penyesuaian diri.

d. Lingkungan Keluarga

Pola asuh, hubungan dengan orang tua, serta interaksi dengan anggota keluarga lainnya sangat mempengaruhi bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan luar.

e. Hubungan dengan Orang Lain

Kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan sosial, baik dengan teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitar, dapat membantu mereka menyesuaikan diri lebih baik.

f. Budaya dan Agama

Nilai-nilai budaya dan keyakinan agama seseorang dapat berpengaruh terhadap cara mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Berbagai faktor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik, pengalaman psikologis, kematangan emosional, dan lingkungan keluarga, budaya, dan agama dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Hubungan yang sehat dalam keluarga dan keterbukaan diri juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Keterbukaan diri dapat memperkuat hubungan sosial, mengurangi tekanan psikologis, dan mendukung kesejahteraan emosional, sehingga memfasilitasi penyesuaian diri yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian oleh Oetomo dkk. (2017), terdapat lima faktor utama yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru:

a. Kecemasan Akademik

Perasaan khawatir atau cemas yang dialami mahasiswa terkait dengan tuntutan akademik, seperti ujian dan presentasi.

b. Kompetensi dan Motivasi

Tingkat kemampuan dan dorongan internal mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik dan non-akademik.

c. Hambatan Fisik dan Psikologis

Kendala yang berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan psikologis yang dapat menghambat proses adaptasi.

d. **Pertemanan**

Kualitas hubungan sosial dengan teman sebaya yang dapat memberikan dukungan emosional.

e. **Keterbukaan dan Kepercayaan Diri**

Sikap terbuka terhadap pengalaman baru dan keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi tantangan.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut (Fatimah, 2006) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri sejatinya terdiri dari dua aspek utama, yakni penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

a. **Penyesuaian Pribadi**

Istilah penyesuaian pribadi menggambarkan kemampuan individu tentang penerimaan diri yang apa adanya agar mempunyai hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Pribadi tersebut mampu berperilaku obyektif sesuai dengan kondisi dan potensinya karena ia mempunyai pemahaman yang jelas tentang siapa dirinya dan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kurangnya rasa permusuhan, kebutuhan untuk melarikan diri dari kenyataan, atau keraguan diri adalah ciri-ciri penyesuaian pribadi yang berhasil. Di sisi lain, ketidakstabilan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap keadaan biasanya menunjukkan kegagalan dalam penyesuaian pribadi. Hal ini sering kali disebabkan oleh kesenjangan antara aspirasi pribadi dan tuntutan eksternal, sehingga menimbulkan konflik internal berupa kekhawatiran dan teror. Masyarakat harus berubah untuk mengurangi konflik ini.

b. **Penyesuaian Sosial**

Saling mempengaruhi antar manusia merupakan aktivitas yang terus menerus dalam kehidupan bermasyarakat. Pola budaya dan perilaku yang berdasarkan hukum, peraturan, konvensi, nilai-nilai, dan standar sosial yang relevan tercipta sebagai hasil dari proses ini. Kami menyebut proses ini sebagai “penyesuaian sosial”. Dalam ikatan sosial dimana orang hidup dan terlibat, seperti teman sekelas, keluarga, komunitas

sekolah, dan masyarakat luas, terjadi penyesuaian sosial. Proses berinteraksi dengan masyarakat mengajarkan banyak hal kepada masyarakat, namun hal ini masih belum cukup untuk menyempurnakan penyesuaian sosial yang memungkinkan masyarakat mencapai adaptasi pribadi dan sosial sebaik mungkin. Kesiapan individu guna menaati norma dan nilai sosial sebagaimana berlaku di masyarakatnya merupakan langkah selanjutnya dalam penyesuaian sosial. Setiap kelompok etnis atau komunal mempunyai seperangkat norma dan nilai sosialnya masing-masing. Masyarakat akan belajar tentang norma-norma juga nilai-nilai sosial yang berbeda selama proses penyesuaian sosial, dan mereka akan berusaha untuk mematuhi agar semangat sosial dan kepribadian mereka dapat berkembang.

Menurut (Beyers dan Goossens, 1999), terdapat empat aspek penyesuaian diri yang perlu diperhatikan di perguruan tinggi, yaitu:

a. Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*)

Penyesuaian akademik merujuk pada kapabilitas mahasiswa dalam mengadaptasikan diri pada tuntutan akademis guna mendapat prestasi yang diharapkan. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri secara akademik menunjukkan motivasi belajar yang tinggi, performa akademik yang memadai, dan kemampuan mengatasi berbagai tantangan akademis yang dihadapinya.

b. Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)

Kemampuan seorang mahasiswa untuk terlibat dengan kerangka sosial pendidikan tinggi dikenal sebagai penyesuaian sosial. Partisipasi dalam acara-acara kampus, menjalin kenalan baru, dan tingkat kepuasan dengan lingkungan sosial universitas semuanya termasuk di dalamnya.

c. Penyesuaian Personal-Emosional (*Personal-Emotional Adjustment*)

Kapasitas mahasiswa untuk mengelola penyakit fisik seperti sulit tidur dan kesulitan emosional seperti stres dan kecemasan berkorelasi dengan penyesuaian pribadi-emosional mereka. Unsur ini mencakup kesehatan fisik dan mental anak.

d. Kelekatan terhadap Institusi / Komitmen (*Institutional Adjustment*)

Kelekatan pada institusi mengacu pada bagaimana mahasiswa dalam membangun hubungan emosional dengan perguruan tinggi dan aktivitas perkuliahan. Hal ini juga berpengaruh pada keputusan mahasiswa untuk tetap berkomitmen terhadap studi dan lembaga pendidikan yang dipilihnya.

Menurut Haber 1994 dalam (Mahmud, 2017), terdapat lima karakteristik utama untuk mencapai penyesuaian diri yang efektif:

a. Persepsi yang akurat tentang realitas

Realistis dalam menetapkan tujuan sangat penting untuk penyesuaian diri yang sehat. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk menetapkan target yang dapat dicapai dan memahami konsekuensi dari tindakan mereka, dan mengatur perilaku sesuai dengan konsekuensi tersebut.

b. Kemampuan Mengatasi Stres dan Kecemasan

Tujuan hidup menunjukkan arah dalam berbagai aktivitas. Dengan pengaturan yang baik, seseorang mampu menghindari stres yang muncul dalam keseharian. Mencapai tujuan jangka panjang bukanlah hal yang mudah karena terdapat kebutuhan mendesak yang mungkin tertunda. Penundaan ini bisa menimbulkan rasa tidak nyaman dan stres, sehingga kemampuan individu untuk menghadapi hambatan dan konflik menjadi ukuran penting dalam penyesuaian diri.

c. Citra Diri Positif

Psikolog menganggap persepsi diri yang sehat selaku tolok ukur kualitas penyesuaian diri. Untuk penyesuaian yang efektif, individu perlu memiliki pandangan positif tentang dirinya, yang meliputi kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan. Mengenal dan memahami diri sendiri secara realistis merupakan kekuatan besar yang dapat dimanfaatkan.

d. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan

Seseorang perlu mengekspresikan emosinya secara tepat, memilih cara yang sesuai untuk mengungkapkan perasaannya. Orang yang sehat secara emosional dapat merasakan, mengekspresikan, dan mengendalikan beragam emosi, sekaligus membangun hubungan interpersonal yang baik. Pengendalian dalam mengekspresikan emosi sepenuhnya ada di tangan individu tersebut.

e. Hubungan Interpersonal yang Positif

Agar bisa merasa puas secara emosional, manusia membutuhkan interaksi dengan orang lain. Dalam kontak sosialnya, orang dengan penyesuaian diri yang kuat mungkin mencapai taraf keintiman yang tepat. Secara umum mereka cakap, nyaman dalam situasi sosial, dan mampu membuat orang nyaman saat rapat.

Berdasarkan karakteristik penyesuaian diri yang efektif menurut Haber 1994 dalam (Mahmud, 2017), dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri mencakup beberapa aspek utama, yaitu persepsi realistis terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, serta hubungan interpersonal yang baik. Penyesuaian sosial dan pribadi merupakan dua dimensi utama dalam proses ini. Penyesuaian sosial mengacu pada bagaimana individu beradaptasi dengan norma dan nilai dalam lingkungan sosial, sedangkan penyesuaian pribadi mencakup pengelolaan emosi dan pemanfaatan potensi diri. Dengan adanya persepsi yang akurat tentang realitas, individu dapat menetapkan tujuan yang realistis, mengelola stres, serta membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, kelima karakteristik yang disebutkan di atas berperan penting dalam membentuk penyesuaian diri yang optimal bagi individu.

4. Ciri-ciri Penyesuaian Diri

Ciri-ciri penyesuaian diri yang efektif berdasarkan (Siswanto, 2007):

a. Persepsi yang Akurat Terhadap Realitas

Karena mereka biasanya memandang dunia secara objektif, orang-orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mampu memahami dan bereaksi terhadap lingkungan mereka yang sebenarnya.

b. Kemampuan Mengatasi Tekanan dan Kecemasan

Secara umum, orang memilih kesenangan instan daripada kekhawatiran atau kecemasan dan menghindari keadaan yang membuat mereka mengalami emosi tersebut. Orang yang beradaptasi secara efektif mampu mengendalikan dan menahan ketegangan dan kecemasan yang mereka hadapi.

c. Gambaran Diri yang Positif

Individu dengan penyesuaian diri baik memiliki pandangan positif tentang diri mereka, menerima kekurangan dan mengidentifikasi kelebihan diri. Ini memungkinkan mereka untuk memanfaatkan potensi mereka secara optimal.

d. Kemampuan Mengekspresikan Perasaan

Individu yang beradaptasi dengan baik mampu menyadari, merasakan, dan mengeluarkan emosi mereka dengan cara yang efektif, mencakup spektrum perasaan yang lebih luas.

e. Relasi Interpersonal yang Baik

Individu yang efektif dalam adaptasi mampu membangun hubungan sosial yang intim dan seimbang dengan orang lain. Mereka dapat menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan kedekatan relasi, menikmati penghargaan dari orang lain, dan memberikan respek dan penghargaan kepada orang lain.

Menurut Schneiders 1964 (Seffila, 2023), individu dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi menunjukkan beberapa ciri khas, antara lain:

a. Kemampuan Beradaptasi: Individu mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan perubahan yang terjadi di sekitarnya.

- b. Kemampuan Mempertahankan Diri Secara Fisik: Individu memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan fisiknya dalam berbagai kondisi.
- c. Penguasaan Dorongan Emosi: Individu mampu mengendalikan dorongan emosionalnya, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif.
- d. Perilaku yang Terkendali dan Terarah: Individu menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku, serta memiliki tujuan yang jelas dalam tindakannya.
- e. Motivasi Tinggi dan Sikap Berdasarkan Realitas: Individu memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan dan bersikap realistis dalam menghadapi berbagai situasi.

Berdasarkan berbagai pandangan, individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik menunjukkan beberapa karakteristik utama. Menurut Siswanto (2007), ciri-ciri penyesuaian diri yang efektif meliputi persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan mengatasi tekanan dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan, serta relasi interpersonal yang baik. Individu dengan kemampuan ini cenderung dapat memahami lingkungannya secara objektif, mengelola stres dengan baik, menerima dan memanfaatkan potensi diri secara optimal, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Selain itu, Schneiders (1964) menambahkan bahwa individu dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, mampu menjaga kesehatan fisik, mengendalikan dorongan emosi, menunjukkan perilaku yang terkendali dan terarah, serta memiliki motivasi tinggi dan sikap yang realistis.

B. Keterbukaan Diri

1. Pengertian Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri ialah kemampuan komunikasi penting yang harus dimiliki seseorang ketika menjangkau orang lain dan membangun koneksi, klaim Romadhon (2013). Agar terjalin keharmonisan dan hubungan positif antar individu, komunikasi ialah hal yang amat penting didalam berinteraksi.

Menurut Setianingsih (2015), keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah bentuk komunikasi di mana individu secara sadar mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Informasi ini mencakup perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi yang dapat memperkuat hubungan interpersonal.

Pengertian keterbukaan diri menurut Devito (2011) merupakan jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi diri pribadi yang biasanya individu sembunyikan kepada individu lain. Keterbukaan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri individu yang bersangkutan

Menurut Barker dan Gaut (dalam Gainau 2008), keterbukaan diri adalah kapasitas untuk mengkomunikasikan ide, perasaan, keinginan, dan kekhawatiran seseorang kepada orang lain. Seseorang yang membocorkan informasi pribadi kepada orang lain berarti melakukan pengungkapan diri.

Penjelasan di atas membawa kita pada kesimpulan bahwasanya keterbukaan diri ialah keterampilan komunikasi penting yang mencakup berbagi pikiran, perasaan, dan informasi pribadi dengan orang lain untuk menumbuhkan empati dan hubungan positif.

2. Aspek-aspek Keterbukaan Diri

Altman & Taylor (1973) mengidentifikasi lima aspek dalam keterbukaan diri (*Self-Disclosure*), yakni:

a. Ketepatan

Relevansi dan keterlibatan orang-orang dalam berbagi informasi pribadi disebut sebagai elemen akurasi. Ketika seseorang tidak mengetahui standar masyarakat, mereka mungkin mengungkapkan informasi tentang dirinya yang tidak pantas atau tidak sejalan dengan norma-norma tersebut. Pendengar biasanya bereaksi positif terhadap pengungkapan diri yang tepat. Ucapan positif termasuk dalam genre pujian, sedangkan kata-kata negatif biasanya dikaitkan dengan menyalahkan diri sendiri.

b. Motivasi

Salah satu hal yang memacu seseorang untuk menunjukkan dirinya kepada orang lain adalah motivasi. Dorongan ekstrinsik, yang dipengaruhi oleh variabel luar seperti keluarga, sekolah, atau tempat kerja, atau dorongan intrinsik, yang berhubungan dengan keinginan atau aspirasi seseorang untuk mengekspresikan diri, juga dapat memberikan inspirasi ini.

c. Waktu

Saat menentukan apakah seseorang akan terbuka atau tidak, pengaturan waktu sangatlah penting. Orang harus mempertimbangkan keadaan orang lain sebelum mengungkapkan diri mereka. Keterbukaan diri cenderung menurun pada keadaan yang tidak menguntungkan, seperti ketika seseorang mengalami depresi atau kelelahan.

d. Keintensifan

Keintensifan pengungkapan diri seseorang dipengaruhi oleh hubungan antara individu dan pihak yang menjadi penerima pengungkapan tersebut, misalnya apakah orang tersebut teman dekat, saudara, teman biasa, ataupun orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Pengungkapan diri yang dangkal dan mendalam adalah dua aspek yang membentuk karakteristik ini. Biasanya, pengungkapan diri yang dangkal adalah memberikan informasi pribadi kepada orang asing

seperti nama atau alamat Anda. Sebaliknya, keterbukaan diri yang mendalam berarti berbagi lebih banyak detail pribadi dengan orang-orang dekat dan sangat dipercaya. Seberapa dalam atau dangkalnya pengungkapan diri ini bergantung pada tingkat keakraban hubungan dengan pihak yang mendengarkannya; semakin akrab hubungan tersebut, semakin besar kemungkinan seseorang akan terbuka.

Menurut Devito (2011), terdapat beberapa aspek keterbukaan diri, antara lain:

a. Kuantitas (*amount*)

Merujuk pada seberapa banyak informasi yang diungkapkan individu, yang diukur melalui frekuensi pengungkapan dan durasi pengungkapan diri kepada orang lain.

b. Valensi (*valency*)

Mengacu pada nilai dari informasi yang dibagikan, baik bersifat positif maupun negatif. Individu bisa menampilkan perilaku yang menyenangkan atau tidak, dan perilaku yang memuji atau merendahkan diri sendiri.

c. Ketepatan (*accuracy*)

Berkaitan dengan kesesuaian dan kejujuran dalam pengungkapan informasi mengenai diri individu. Ketepatan dapat dilihat dari seberapa baik individu mengenal dirinya, sedangkan kejujuran mencakup apakah individu menyampaikan informasi secara jujur, dilebih-lebihkan, atau dikurangi.

d. Tujuan (*intention*)

Tentang dengan luasnya pengungkapan informasi oleh individu yang didasarkan pada tujuan pribadi mereka dalam mengungkapkan informasi tersebut.

e. Kedalaman (*depth or intimacy*)

Mengacu pada sejauh mana individu mengungkapkan hal-hal pribadi dan khusus mengenai dirinya kepada orang lain.

Berdasarkan Devito (2011), keterbukaan diri (*self-disclosure*) melibatkan beberapa aspek utama, yaitu kuantitas, valensi, ketepatan, tujuan, dan kedalaman informasi yang diungkapkan. Kuantitas mengacu pada seberapa banyak informasi yang disampaikan, sedangkan valensi berkaitan dengan nilai informasi, baik positif maupun negatif. Ketepatan mencerminkan sejauh mana individu mengenal dirinya dan mengungkapkan informasi secara jujur. Tujuan keterbukaan diri berkaitan dengan maksud individu dalam membagikan informasi, sementara kedalaman menunjukkan sejauh mana informasi pribadi diungkapkan. Selain itu, keterbukaan diri juga dipengaruhi oleh konteks hubungan serta tingkat kepercayaan antara individu dengan penerima informasi

C. Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Manusia adalah makhluk yang terus berkembang, dan ini termasuk masa transisi yang terjadi saat dimulainya sekolah baru. Tahun pertama perguruan tinggi sering dianggap sebagai masa tersulit karena mengharuskan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan sejumlah keadaan baru, termasuk format perkuliahan yang lebih terstruktur, strategi pengajaran yang berbeda dari sekolah menengah, tugas kuliah yang lebih sulit, dan lingkungan sosial baru dengan teman-teman dari tempat yang berbeda. Kegagalan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan ini dapat menimbulkan sejumlah masalah, termasuk masalah psikologis. Menurut Scheneider (1964), penyesuaian adalah suatu proses yang melibatkan reaksi perilaku dan mental ketika orang berusaha menyelesaikan perselisihan, ketegangan, dan kekecewaan untuk menyelaraskan tuntutan internal dan harapan eksternal. Istilah psikologis lain untuk perilaku yang memungkinkan manusia memenuhi kebutuhan lingkungan adalah adaptasi.

Penyesuaian diri merupakan proses adaptasi individu terhadap lingkungan baru, yang mencakup kemampuan menyesuaikan perilaku, sikap, dan emosi sesuai dengan tuntutan situasi. Mahasiswa tahun pertama sering menghadapi berbagai tantangan, seperti adaptasi terhadap sistem pembelajaran yang berbeda,

peningkatan beban akademik, dan perluasan jaringan sosial. Dalam konteks ini, keterbukaan diri atau *self-disclosure* kemampuan individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain memiliki peran penting dalam memfasilitasi penyesuaian diri yang efektif (Syamsianoor dkk., 2018).

Keterbukaan diri dan penyesuaian diri merupakan dua aspek penting dalam proses adaptasi mahasiswa baru terhadap lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri tinggi cenderung lebih mudah mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya kepada orang lain, seperti teman sebaya, dosen, atau tenaga pendidik lainnya. Kemampuan ini memungkinkan mereka membangun jaringan sosial yang luas, memperoleh dukungan yang diperlukan, serta beradaptasi lebih cepat terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Dengan komunikasi yang terbuka, mahasiswa dapat bertukar informasi, berbagi pengalaman, serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi, sehingga proses penyesuaian diri mereka menjadi lebih lancar dan efektif.

Sebaliknya, mahasiswa yang cenderung menutup diri sering mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan orang lain. Ketidakterbukaan dalam menyampaikan perasaan atau kesulitan yang dialami dapat menyebabkan mereka merasa kesepian, kurang mendapatkan dukungan sosial, serta mengalami stres yang lebih tinggi. Dalam lingkungan akademik, mahasiswa yang tertutup mungkin enggan bertanya atau mencari bantuan ketika mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, yang berpotensi berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Dalam aspek sosial, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun jaringan pertemanan yang sehat, yang pada akhirnya membuat mereka merasa terisolasi dan kurang terlibat dalam kegiatan kampus.

Teori komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh (Devito, 2011) menekankan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif melibatkan keterbukaan diri, empati, sikap suportif, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan diri, sebagai salah satu elemen penting, memungkinkan individu untuk berbagi informasi pribadi yang dapat memperdalam hubungan dan

meningkatkan pemahaman antar individu. Dalam konteks mahasiswa baru, keterbukaan diri dapat membantu mereka menjalin hubungan yang lebih erat dengan teman sebaya dan staf pengajar, sehingga memfasilitasi proses penyesuaian diri di lingkungan kampus.

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsianoor dkk (2018) di Universitas Sriwijaya menunjukkan adanya hubungan positif antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantauan. Mahasiswa yang mampu membuka diri cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi lingkungan baru di perguruan tinggi. Hal ini menegaskan pentingnya keterbukaan diri sebagai faktor pendukung dalam proses adaptasi mahasiswa baru.

Dengan demikian, keterbukaan diri berperan penting dalam mendukung keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa baru. Mahasiswa yang mampu mengungkapkan perasaan, pengalaman, serta pemikirannya dengan lebih terbuka akan lebih mudah mendapatkan dukungan sosial, menyelesaikan permasalahan, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial di lingkungan kampus. Sebaliknya, mahasiswa yang menutup diri berisiko mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, menghadapi tantangan akademik dengan lebih berat, serta mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa baru untuk mengembangkan keterampilan keterbukaan diri agar mereka dapat lebih mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan.

D. Hipotesis

Berdasarkan teori dan kerangka konsep sebagaimana sudah dijabarkan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Semakin tinggi tingkat keterbukaan diri mahasiswa, semakin baik pula penyesuaian diri mereka dalam menghadapi tahun pertama di perguruan tinggi dan sebaliknya, semakin rendah tingkat keterbukaan diri mahasiswa, semakin sulit bagi mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan akademik yang baru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Faktor independen juga dapat disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau anteseden menurut Sugiyono (2013). Variabel terikat dipengaruhi atau berubah akibat faktor bebas. Variabel terikat, sebaliknya, kadang-kadang disebut variabel keluaran, kriteria, atau konsekuensi. Variabel yang dipengaruhi atau diakibatkan oleh adanya variabel bebas disebut variabel terikat. Variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) merupakan dua kategori variabel yang diterapkan didalam penelitian ini.

1. Variabel Bebas (X) : Keterbukaan Diri
2. Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu menyesuaikan sikap dan perilakunya dengan lingkungan, yang diukur menggunakan kuesioner berdasarkan lima aspek menurut Haber 1994 dalam (Mahmud, 2017). Persepsi yang akurat tentang realitas mencerminkan kemampuan individu menetapkan tujuan realistis dan memahami konsekuensi tindakan. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan terlihat dari strategi individu dalam menghadapi hambatan dan tekanan hidup. Citra diri positif ditunjukkan melalui kesadaran dan penerimaan terhadap kelebihan serta kekurangan diri. Kemampuan mengekspresikan perasaan tampak dari cara individu mengungkapkan emosi secara tepat dalam interaksi sosial. Hubungan interpersonal yang positif tercermin dari kemudahan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan nyaman. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi penyesuaian diri, begitu juga sebaliknya.

2. Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah sejauh mana individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, yang diukur melalui kuesioner berdasarkan lima aspek utama yang dari (Devito, 2011) yaitu Kuantitas merujuk pada seberapa banyak informasi yang diungkapkan, dilihat dari frekuensi dan durasi pengungkapan diri. Valensi mengacu pada nilai informasi yang dibagikan, baik positif maupun negatif, termasuk perilaku memuji atau merendahkan diri sendiri. Ketepatan berkaitan dengan kesesuaian dan kejujuran dalam pengungkapan informasi, mencerminkan seberapa baik individu mengenali dirinya sendiri dan menyampaikan informasi secara jujur. Tujuan mencerminkan luasnya pengungkapan informasi yang dilakukan individu berdasarkan tujuan pribadi. Kedalaman menunjukkan sejauh mana individu mengungkapkan hal-hal pribadi dan bersifat intim kepada orang lain. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi keterbukaan diri, begitu juga sebaliknya.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Berdasarkan (Sugiyono, 2013) populasi berupa daerah general yang mencakup sejumlah subjek yang memiliki kualitas juga ciri khas yang menjadi fokus penelitian. Peneliti akan mempelajari populasi ini dan menarik kesimpulan berdasarkan hasilnya. Populasi tidak hanya mengacu pada jumlah subjek, tetapi juga mencakup keseluruhan karakteristik yang dimiliki oleh subjek-subjek tersebut. Populasi dalam penelitian ini yakni Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2024 terdiri dari 114 mahasiswa.

2. Sampel

Berdasarkan (Sugiyono, 2013) sampel ialah bagian dari keseluruhan jumlah dan karakteristik milik sebuah populasi. Ketika ukuran populasi terlalu besar dan peneliti tidak dapat menyelidiki seluruh populasi karena keterbatasan dana, tenaga, ataupun waktu, peneliti bisa memilih sampel

yang mencerminkan populasi. Sampel dalam penelitian ini mahasiswa Psikologi Angkatan 2024.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu *simple random sampling*, menurut Azwar (2012) *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Teknik ini dilakukan tanpa memperhatikan strata atau kelompok tertentu dalam populasi, sehingga setiap elemen memiliki probabilitas yang sama untuk dipilih.. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Fakultas Psikologi Angkatan 2024.

D. Metode Pengumpulan Data

Peneliti menerapkan sejumlah teknik guna menghimpun data yang dibutuhkan suatu penelitian, yang Sugiyono (2013) definisikan sebagai metode pengumpulan data. Fase proses penelitian ini sangat penting karena kualitas data yang dikumpulkan sangat mempengaruhi kualitas temuan. Pemilihan teknik pengumpulan data yang tepat akan menghasilkan data yang andal dan sah, sehingga hasil penelitian dapat didukung. *Skala Likert* diterapkan dalam penelitian ini bersama dengan skala pengukuran pengungkapan diri dan penyesuaian diri.

1. Skala Penyesuaian Diri

Derajat penyesuaian diri mahasiswa baru dinilai dalam penelitian ini dengan menggunakan skala penyesuaian. Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Haber (1994), skala ini merupakan modifikasi dari skala penyesuaian diri yang diciptakan oleh Mahmud (2017). Faktor-faktor tersebut antara lain memiliki pandangan realistis terhadap dunia, mampu mengatasi stres dan kecemasan, mempunyai citra diri yang positif, mampu mengartikulasikan perasaan dengan jelas, dan mempunyai hubungan interpersonal yang positif. Ada dua unsur yang ditemukan tidak signifikan setelah dievaluasi terhadap 225 mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. Model fit dengan Chi-Square = 189.54, df = 162, P-value = 0.06843, dan RMSEA

= 0.028 ditemukan pada saat model dimodifikasi. Hal ini menunjukkan bahwa skala tersebut dianggap cocok untuk mengevaluasi penyesuaian diri karena setiap item hanya mengukur satu faktor tersebut. Skala penyesuaian diri memiliki properti psikometrik yang baik, dan dapat dipakai sebagai alat ukur yang terpercaya dalam penelitian ini.

Penskalaan ini menggunakan model Likert, di mana pernyataan dibagi menjadi dua jenis yakni “pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Untuk pernyataan *favorable*, skor diberikan dari 4 (sangat sesuai) hingga 1 (sangat tidak sesuai), sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, skor diberikan dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai). Terdapat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS)”.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Persepsi yang akurat terhadap realitas	3	2	5
2.	Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	2	2	4
3.	Gambaran diri yang positif	3	2	5
4.	Kemampuan mengekspresikan perasaan dengan baik	4	1	5
5.	Hubungan interpersonal yang baik	4	3	7
Jumlah		16	10	26

2. Skala keterbukaan Diri

Tujuan dari penggunaan skala ini adalah mengukur taraf keterbukaan diri pada mahasiswa tahun pertama. Skala yang diterapkan merupakan modifikasi dari skala keterbukaan diri oleh DeVito (2011), dimana sebelumnya dimodifikasi oleh peneliti (Marhani, 2021). Skala tersebut didasarkan pada aspek-aspek keterbukaan diri yang diidentifikasi oleh DeVito (2011), yakni kuantitas, valensi, ketepatan, tujuan, dan kedalaman. Dari 50 item dalam skala keterbukaan diri, 27 item mempunyai daya beda tinggi (0,259–0,481) dan 23 item mempunyai daya beda rendah (-0,005–

0,239). Skala ini reliabel dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,830 yang menunjukkan bahwa skala ini dapat dipercaya untuk mengukur keterbukaan diri. Skala ini diujicobakan oleh 150 mahasiswa S1 sehingga, skala ini memiliki kualitas alat ukur yang baik yang dapat digunakan pada penelitian ini.

Penskalaan ini menggunakan model *Likert*, di mana pernyataan dibagi menjadi dua jenis: “pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Untuk pernyataan *favorable*, skor diberikan dari 4 (sangat sesuai) hingga 1 (sangat tidak sesuai), sedangkan untuk pernyataan *unfavorable*, skor diberikan dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai). Terdapat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS)”.

Tabel 2. Blueprint Skala Keterbukaan Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kuantitas	4	4	8
2.	Valensi	4	2	6
3.	Ketepatan	1	0	1
4.	Tujuan	4	2	6
5.	Kedalaman	3	3	6
Jumlah		16	11	27

E. Validitas Alat Ukur, Reliabilitas Alat Ukur dan Uji Daya Beda Aitem

1. Validitas Alat Ukur

Menurut (Azwar, 2012) validitas dapat mengukur apa yang memang semestinya diukur. Validitas mencerminkan tingkat ketepatan dan keakuratan alat ukur dalam menggambarkan konsep yang hendak diukur, sehingga hasil pengukurannya dapat diandalkan dan selaras dengan tujuan penelitian. Validitas isi diterapkan untuk mengevaluasi validitas. Mengevaluasi kesesuaian dan relevansi setiap item dalam skala atau alat ukur adalah tujuan validitas isi. Agar temuan pengukuran dapat diandalkan dan akurat, validitas isi memastikan bahwa setiap item dalam alat ukur secara akurat mewakili apa yang ingin diukur. Penilaian profesional

(*professional judgement*) dalam mengkaji isi skala penelitian ini ialah dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2012), peneliti memanfaatkan tes diskriminasi item guna mengetahui sebaik apa item yang digunakan bisa membedakan antara orang yang mempunyai kualitas tertentu dan yang tidak. Menyaring objek yang ada kemudian memilih item yang sesuai dengan fungsi pengukuran skala berdasarkan arsitekturnya adalah cara pengujian ini dilakukan. Memilih item yang temuan pengukurannya konsisten dengan hasil pengukuran skala secara keseluruhan adalah cara dilakukannya pengukuran daya diferensial (Azwar, 2012).

Daya beda item dapat dikatakan tinggi jika koefisien korelasi daya bedanya mencapai $\geq 0,30$. Namun, jika jumlah item yang memenuhi kriteria tersebut belum mencukupi, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas koefisien korelasi menjadi $\geq 0,25$. (Azwar, 2012) juga menyatakan bahwa item dengan daya beda antara 0,25 dan 0,30 termasuk dalam kategori item yang mempunyai daya beda memuaskan.

3. Reliabilitas

Dalam penelitian, suatu alat ukur dianggap berkualitas tinggi jika memiliki kualitas yang dapat diandalkan, seperti kemampuan menghasilkan skor yang tepat dengan kesalahan pengukuran yang minimal.

Koefisien reliabilitas yang tinggi mendekati 1,00 menunjukkan bahwasanya alat ukur itu semakin dapat diandalkan (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas bervariasi dari 0 sampai 1,00. Dalam penelitian ini reliabilitas alat ukur yang digunakan ialah koefisien *Alpha Cronbach* yang akan di uji menggunakan program SPSS.

F. Teknik Analisis Data

Pendekatan korelasional kuantitatif diterapkan dalam penelitian ini. Tujuan metodologi penelitian korelasional kuantitatif, menurut Creswell dalam (Aeni, 2023) adalah untuk mengukur hubungan antara dua variabel ataupun lebih.

Analisis product moment ialah metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini guna mengetahui apakah kedua variabel tersebut berhubungan. Kaitan sebab-akibat antar variabel dalam penelitian diuji dengan menggunakan product moment. Penelitian ini mempergunakan satu variabel bebas (pengungkapan diri) dan satu variabel terikat (penyesuaian diri). Melakukan pengujian hipotesis merupakan tahap selanjutnya. Perangkat lunak SPSS akan digunakan untuk mengolah data yang didapat guna melaksanakan analisis statistik dan menilai hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi penelitian ialah langkah awal sebelum memulai suatu penelitian, yang mana tujuannya adalah mempersiapkan segala sesuatunya agar penelitian bisa terlaksana tanpa hambatan. Responden penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 24 yang berlokasi di Jalan Kaligawe Raya KM 4 Kota Semarang. Penelitian dilaksanakan secara online.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) Semarang ialah satu dari sekian fakultas di Unissula yang fokus pada pendidikan dan pengembangan ilmu psikologi. Fakultas ini menawarkan program studi S1 Psikologi yang bertujuan menghasilkan lulusan yang mempunyai pemahaman dan keterampilan dalam bidang psikologi yang aplikatif, terutama di bidang pendidikan, industri, kesehatan, dan sosial. Fakultas ini memiliki pengajaran berbasis penelitian dan pengabdian masyarakat yang mendukung pengembangan karakter dan keterampilan praktis mahasiswa, dan didukung oleh fasilitas yang memadai dan pengajaran dari tenaga pengajar yang berkompeten.

Adapun hal-hal yang menjadi pertimbangan peneliti menjadikan Fakultas Psikologi Unissula sebagai tempat penelitian adalah :

- a. Permasalahan mengenai hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri
- b. Peneliti mendapatkan izin dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung untuk melaksanakan penelitian
- c. Peneliti mampu memahami lokasi penelitian

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian amat penting guna meminimalisir kesalahan saat pelaksanaan. Beberapa persiapan yang dilakukan oleh peneliti antara lain:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum terjun langsung ke lokasi penelitian, peneliti membuat surat izin penelitian yang diajukan secara resmi kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Surat permohonan izin tersebut ditujukan kepada Dekan Fakultas Psikologi dengan mencantumkan nomor surat. Setelah mendapatkan izin dari pihak fakultas, peneliti kemudian meminta data jumlah mahasiswa aktif angkatan 2024 untuk digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Data ini akan membantu peneliti menentukan jumlah dan karakteristik responden yang sesuai dengan tujuan penelitian. Nomor surat permohonan izin penelitian 1936/A.3/Psi-SA/IX/2024.

b. Penyusunan Alat Ukur

Skala yang mencakup item-item yang bergantung pada beberapa elemen dari setiap variabel yang dinilai merupakan alat ukur yang dimanfaatkan peneliti didalam pengumpulan data. Skala pengungkapan diri dan skala penyesuaian diri adalah dua ukuran yang digunakan para peneliti. Komponen yang mendukung (mendukung variabel yang diukur) dan tidak mendukung (tidak mendukung variabel yang diuji) membentuk setiap skala, sesuai dengan penjelasan Azwar (2012). Berikut adalah blueprint yang menggambarkan dua skala tersebut :

3. Skala Keterbukaan Diri

Skala keterbukaan diri diukur melalui skala yang sudah digunakan oleh (Marhani, 2021). Aspek-aspek keterbukaan diri dalam skala ini, yaitu kuantitas, valensi, ketepatan, tujuan, dan kedalaman. Skala keterbukaan diri mencakup 27 pernyataan dengan 16 aitem *favourable* dan 11 aitem *unfavourable*. Ada empat pilihan jawaban, yakni “Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS)”.

Tabel 3. Sebaran Aitem Keterbukaan Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kuantitas	24, 18, 10, 1	26, 19, 12, 3	8
2.	Valensi	25, 17, 11, 2	20, 4	6
3.	Ketepatan	5	-	1
4.	Tujuan	22, 16, 13, 6	15, 7	6
5.	Kedalaman	21, 14, 8	27, 23, 9	6
Jumlah		16	11	27

4. Skala Penyesuaian Diri

Skala sebagaimana dikembangkan oleh Mahmud (2017) dan berdasarkan karakteristik yang disarankan oleh Haber (1994) yaitu, pandangan dunia yang realistis, kemampuan mengelola stres juga kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi secara efektif, dan hubungan interpersonal yang positif digunakan untuk mengukur skala penyesuaian diri. Skala penyesuaian diri mencakup 26 pernyataan dengan 16 aitem *favourable* dan 10 aitem *unfavourable*. Ada empat pilihan jawaban, yakni “Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS)”.

Tabel 4. Sebaran Aitem Penyesuaian Diri

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Persepsi yang akurat terhadap realitas	1, 2, 11	10, 9	5
2.	Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan	12, 15	8, 7	4
3.	Gambaran diri yang positif	3, 4, 14	6, 16	5
4.	Kemampuan mengekspresikan perasaan dengan baik	5, 20, 13, 21	23	5
5.	Hubungan interpersonal yang baik	17, 18, 22	24, 25, 19	7
Jumlah		16	10	26

5. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan antara tanggal 28 November 2024 hingga 20 Desember 2024. Partisipan penelitian ini terdaftar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2024 di Semarang. Dengan

jumlah sampel 105 mahasiswa, *random sampling* adalah metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Google Formulir digunakan untuk menyebarkan kuesioner penelitian secara online guna mengumpulkan data untuk penelitian ini. Obrolan pribadi dan grup *WhatsApp* digunakan untuk mendistribusikan tautan ke Google Formulir. Tautan ke survei yang digunakan dalam penelitian ini disediakan berikut: <https://forms.gle/HqR7PzUyExc1vuRi8>.

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Menganalisis data penelitian dilakukan berikutnya setelah dikumpulkan. Untuk memahami dan menafsirkan informasi yang dikumpulkan, dilakukan analisis data. Uji asumsi seperti uji normalitas dan linearitas merupakan langkah awal analisis data pada penelitian ini. Untuk memastikan apakah ada ketentangan antar variabel yang diteliti, maka dilakukan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk menjamin apakah data setiap variabel penelitian berdistribusi normal ataupun tidak. Teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* diterapkan dalam penelitian ini guna melakukan uji normalitas. Ketika nilai signifikansi yang dihasilkan melebihi 0,05 ($>0,05$) data dianggap berdistribusi normal. Temuan data penelitian menunjukkan bahwa tercapai nilai signifikan 0,096 yang mana melebihi 0,05. Karena signifikansinya lebih dari 0,05 maka bisa dikatakan bahwasanya variabel keterbukaan diri dan penyesuaian diri berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas memeriksa jika ada korelasi yang searah (linier) antara variabel bebas dan variabel tergantung. Artinya, uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan pada variabel bebas dapat diprediksi dengan perubahan yang konsisten pada variabel tergantung. Suatu variabel akan dianggap linier apabila hasil taraf signifikan lebih kecil atau

sama dengan $\leq 0,05$. Hasil uji linear pada penelitian ini $F_{linier} = 1,627$ dengan $P = 0,041$ ($p < 0,05$). Maka, variabel keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mempunyai hubungan yang linier.

Untuk memastikan hubungan antara pengungkapan diri dan penyesuaian diri, dilakukan pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Uji korelasi Pearson Product Moment diterapkan guna menganalisis hubungan karena data penelitian tidak didistribusikan secara teratur.

2. Uji Hipotesis

Temuan analisis *Product Moment Pearson* menghasilkan nilai signifikansi 0,502 ($> 0,05$). Hipotesis ditolak karena nilai ini melebihi ambang batas signifikansi yang ditetapkan. Dengan kata lain, di antara subjek penelitian, tidak terdapat korelasi nyata antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri. Temuan ini menunjukkan bahwasanya penyesuaian diri tidak dipengaruhi secara signifikan oleh keterbukaan diri.

C. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif variabel menggambarkan hasil pengukuran terhadap subjek dan memberikan deskripsi kondisi subjek berdasarkan atribut yang diteliti. Penelitian ini memakai model persebaran normal untuk mengelompokkan subjek sesuai dengan setiap variabel. Pengelompokan tersebut dilakukan berdasarkan kategori tertentu, dan norma untuk kategori tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Keterbukaan Diri

Skala keterbukaan diri memiliki 27 aitem berdaya beda tinggi, tiap-tiap item mempunyai rentang skor 1 sampai 4. Skor total minimum yang didapat

subjek ialah 27 (1×27) dengan skor maksimum 108 (4×27) dan rentang skor yang diperoleh yaitu 81 ($108 - 27$). Nilai standar deviasi yang diperoleh pada keterbukaan diri yakni 13,5 yang diperoleh dari rumus $\frac{\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}}{6}$ dengan mean hipotetik sebesar 67,5 yang didapat dari rumus $\frac{\text{skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2}$.

Berdasarkan nilai empirik skala keterbukaan diri, skor minimum ialah 27, skor maksimum 108, dengan nilai *mean* 67,5 dan nilai standar deviasi 13,5. Berikut deskripsi skor dari skala keterbukaan diri :

Tabel 6. Deskripsi Skor Skala Keterbukaan Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	88	27
Skor Maksimum	182	108
Mean (M)	81	67,5
Standar Deviasi (SD)	15,15	13,5

Berdasarkan norma kategorisasi dalam penelitian ini diperoleh *mean* empirik sebesar 81. Berikut norma kategorisasi sebagaimana diterapkan pada variabel keterbukaan diri :

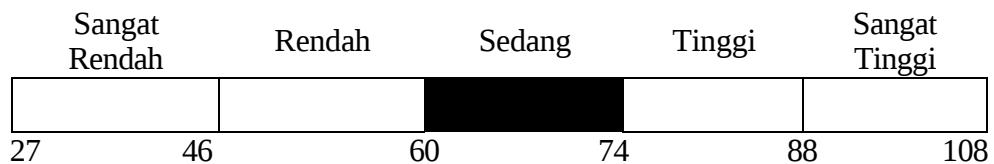
Tabel 7. Kategorisasi Skor Skala Keterbukaan Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$88 > 108$	Sangat Tinggi	3	2,9%
$74 < X \leq 88$	Tinggi	14	13,3%
$60 < X \leq 74$	Sedang	51	48,6%
$46 < X \leq 60$	Rendah	32	30,5%
$27 < 46$	Sangat Rendah	5	4,8%
Total		105	100%

Berdasarkan pada tabel diatas skor skala keterbukaan diri menunjukkan bahwasanya subjek yang berada dalam kategori sangat tinggi berjumlah 3 dengan presentase 2,9%. Subjek dengan kategori tinggi berjumlah 14 dengan presentase 13,3%. Subjek dengan kategori sedang berjumlah 51 dengan presentase 48,6%. Subjek dengan kategori rendah berjumlah 32 dengan presentase 30,5% dan subjek dengan kategori sangat

rendah berjumlah 5 dengan presentase 4,8%. Dapat disimpulkan bahwa skala keterbukaan diri pada penelitian ini berada di kategorisasi sedang.

Berikut gambar norma kategorisasi pada skala keterbukaan diri :



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Keterbukaan Diri

2. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri memiliki 26 aitem berdaya beda tinggi, tiap-tiap aitem mempunyai rentang skor 1 sampai 4. Skor total minimum yang didapat subjek ialah 26 (1×26) dengan skor maksimum 104 (4×26) dan rentang skor yang diperoleh yaitu 78 ($104 - 26$). Nilai standar deviasi yang diperoleh pada keterbukaan diri yaitu 13 sebagaimana didapat dari rumus rumus skor maksimum dikurangi skor minimum lalu dibagi 6 ($((104 - 26) / 6)$) dengan mean hipotetik sebesar 65 sebagaimana didapat dari rumus skor maksimum ditambah skor minimum lalu dibagi 2 ($((104 + 26) / 2)$).

Berdasarkan nilai empirik skala keterbukaan diri, skor minimum ialah 26, skor maksimum 104, dengan nilai *mean* 65 dan nilai standar deviasi 13. Berikut deskripsi skor dari skala penyesuaian diri :

Tabel 8. Deskripsi Skor Skala Penyesuaian Diri

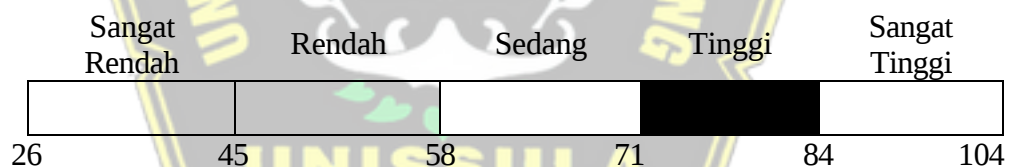
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	48	26
Skor Maksimum	97	104
Mean (M)	78	65
Standar Deviasi (SD)	8,01	13

Berdasarkan norma kategorisasi dalam penelitian ini diperoleh *mean* empirik ialah 78. Berikut norma kategorisasi sebagaimana diterapkan pada variabel penyesuaian diri :

Tabel 9. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84 > 104$	Sangat Tinggi	13	12,4%
$71 < X \leq 84$	Tinggi	55	52,4%
$58 < X \leq 71$	Sedang	36	34,3%
$45 < X \leq 58$	Rendah	1	1,0%
$26 < 45$	Sangat Rendah	0	0%
Total		105	100%

Sebanyak 13 responden dengan persentase 12,4% termasuk dalam kelompok sangat tinggi menurut skor skala penyesuaian diri yang ditampilkan pada tabel di atas. Sebanyak 55 responden dengan persentase 52,4% termasuk dalam kelompok tinggi. Dengan persentase 34,3%, terdapat 36 pada kelompok sedang. 1 responden dengan persentase 1,0% termasuk dalam kelompok rendah, sedangkan 0 responden dengan persentase 0% termasuk dalam kategori sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa skala penyesuaian penelitian ini berada pada kategori tinggi. Ilustrasi standar klasifikasi skala keterbukaan diri ditunjukkan di bawah ini:

**Gambar 2.** Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Keterbukaan Diri

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,502 ($>0,05$), yang berarti hipotesis ditolak dan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa keterbukaan diri mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan penyesuaian diri berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap mampu menyesuaikan diri dengan baik meskipun tingkat keterbukaan dirinya sedang.

Menurut Kreiner dan Levi-Belz (2019), pengungkapan diri berpengaruh signifikan terhadap kemampuan individu untuk berubah. Keterbukaan diri yang lebih baik dapat meningkatkan kesehatan mental dan membangun ikatan sosial yang lebih kuat, yang keduanya berperan dalam memudahkan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Ketika individu mengungkapkan informasi pribadi secara terbuka dan tepat, mereka cenderung mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat mengurangi tekanan psikologis yang berpotensi menghambat penyesuaian diri.

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap mampu beradaptasi dengan baik seiring berjalannya waktu, meskipun tingkat keterbukaan dirinya sedang. Hal ini sejalan dengan teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneider (1964), yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi individu dengan lingkungannya. Mahasiswa baru umumnya menghadapi perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, akademik, dan emosional. Namun, karena penyesuaian diri merupakan proses bertahap, mereka dapat belajar beradaptasi setelah melewati periode transisi awal.

Dalam konteks keterbukaan diri, (Devito, 2011) menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan proses komunikasi interpersonal yang berkembang sesuai dengan situasi dan hubungan sosial. Mahasiswa mungkin awalnya mengalami kesulitan dalam membangun pertemanan dan memahami sistem akademik, tetapi dengan semakin banyaknya pengalaman dan interaksi, mereka menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa tidak hanya bergantung pada keterbukaan diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, pemahaman terhadap lingkungan akademik, serta strategi coping yang digunakan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Severiens dan Wolff (2008), yang menemukan bahwa mahasiswa baru awalnya menghadapi tantangan dalam penyesuaian diri, tetapi seiring waktu mereka mampu mengembangkan keterampilan sosial dan akademik yang membantu mereka

beradaptasi di perguruan tinggi. Dengan demikian, penelitian ini tidak menemukan adanya permasalahan signifikan dalam penyesuaian diri mahasiswa dalam jangka panjang. Kesulitan yang mereka alami lebih merupakan tantangan awal yang bersifat normatif dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru, bukan indikasi kegagalan dalam menyesuaikan diri.

E. Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian ini ada beberapa yaitu :

1. Keterbatasan sampel yang hanya melibatkan mahasiswa dari satu fakultas, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk mahasiswa tahun pertama dari fakultas lain yang mungkin memiliki dinamika akademik dan sosial yang berbeda.
2. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini tidak sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, sehingga tingkat representativitas data menjadi kurang optimal dalam menggambarkan populasi secara keseluruhan.
3. Beberapa item dalam instrumen penelitian kurang tepat dan belum sepenuhnya mencerminkan tujuan penelitian, yang dapat memengaruhi akurasi hasil yang diperoleh.
4. Penelitian ini juga hanya berfokus pada keterbukaan diri sebagai variabel yang memengaruhi penyesuaian diri, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, tingkat stres, dan strategi menghadapi tekanan akademik, yang menurut penelitian sebelumnya memiliki pengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi.
5. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner juga memiliki keterbatasan karena bergantung pada subjektivitas responden yang dapat menyebabkan bias dalam jawaban.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini tidak terbukti dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Sehingga hipotesis yang diajukan ditolak.

B. Saran

1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa baru disarankan untuk tetap mengembangkan keterbukaan diri sebagai bagian dari proses adaptasi di lingkungan perkuliahan, meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk melibatkan subjek dari berbagai fakultas agar hasilnya lebih beragam dan dapat mewakili seluruh mahasiswa tahun pertama. Selain itu, penelitian sebaiknya mempertimbangkan faktor lain yang berperan dalam penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, tingkat stres, dan kecerdasan emosional, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Penggunaan alat ukur yang lebih spesifik dan sesuai dengan konteks mahasiswa tahun pertama juga perlu diperhatikan agar data yang diperoleh lebih valid dan akurat. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih luas dan beragam untuk meningkatkan keterwakilan dan generalisasi hasil penelitian..

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Q. (2023). Hubungan antara penyesuaian diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang di masa transisi pasca pandemi. *Psikologi*, 70.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Ardiani, R., Widjanarko, W., & Istiyanto, S. B. (2018). *Hubungan keterbukaan diri (self-disclosure) dengan penyesuaian diri mahasiswa Temanggung di Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto*.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
Bandung: CV Pustaka Setia.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1–35. <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan: Perkembangan pedan didik*.
- Gainau, M. B. (2008). Keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1), 95–112.
- Harber, R. L., & Runyon, R. P. (1994). *Psychological adjustment and self-disclosure: Understanding personal growth*. Boston: Allyn & Bacon.
- Hasanah, N., & Dwityanto, P. (2021). Hubungan antara harga diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Eprints UMS*. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Indah, R., & Setiawan, A. (2020). Hubungan antara keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 123-135.
- Iswari, D. E. (2019). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantauan di Universitas Sriwijaya.
- Jamaluddin, P. (2020). Indonesian psychological research model penyesuaian diri

- mahasiswa baru: A new student adjustment model. *Indonesian Psychological Research*, 2(2). <https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361>
- Khafifatun Nadlyfah, A., & Ratna Kustanti, E. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Psikologi*, 7(1).
- Kreiner, H., & Levi-Belz, Y. (2019). Self-disclosure here and now: Combining retrospective perceived assessment with dynamic behavioral measures. *Frontiers in Psychology*, 10, 558. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00558>
- Kusumaningsih, L. (2013). *Psikologi sosial: Teori dan aplikasinya dalam kehidupan sosial*. Pustaka Pelajar.
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta*, 3.
- Liansari, V. (2023). *Buku ajar perkembangan pedan didik*. UMSIDA Press.
- Mahmud, A. D. (2017). Pengaruh Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Perantau Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Marhani, N. T. (2021). Hubungan antara daya tarik interpersonal dengan keterbukaan diri pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*.
- Millen Wanda Seffila. (n.d.). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Akademik Universitas Sahid Surakarta*. <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JATIV/article/view/1719>
- Normalita, R. (2018). Pengaruh keterbukaan diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 87-96. <https://doi.org/10.3389/jppk.v4i2.9876>
- Oetomo, B., Yuwanto, & Rahaju, B. (2017). *Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood*. Universitas Pancasila.
- Prasetyo, B., & Wulandari, S. (2019). Hubungan antara keterbukaan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Jenderal Soedirman. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 45-58.
- Rahmandani, A. (2023). Hubungan antara self-disclosure dan penyesuaian diri pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. *Jurnal Empati*, 298-305.

- Ramadhani, F., & Kustiawan, A. (2021). Peran keterbukaan diri dalam penyesuaian diri mahasiswa perantauan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 98-110.
- Sari, P., Rejeki, S., & Mujab, M. (2006). Pengaruh keterbukaan diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Diponegoro. *E-Journal Undip*. Retrieved from <https://ejournal.undip.ac.id>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Harper & Row.
- Setianingsih, E. S. (2015). Keterbukaan diri siswa (self-disclosure). *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 46–64.
- Severiens, S. E., & Wolff, R. (2008). "A study on student retention and dropout in higher education: The role of pre-university education background and student experiences." *Higher Education*, 55(5), 553-570.
- Siswanto, A. (2007). *Metode penelitian kuantitatif dalam ilmu sosial*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsianoor, S., & Iswari, R. (2018). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantauan di Universitas Sriwijaya. *Repository Unsri*. Retrieved from <https://repository.unsri.ac.id>