Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 1, 48-63
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Anak Tunggal yang Merantau

Bonaventura Bagastama Widhi Pramaditho[1]
Agnes Indar Etikawati [2]
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i1.11706

Naskah Masuk 11 Februari 2025 Naskah Diterima 22 Mei 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2025

Abstract. This study aims to obtain a description of the adjustment of single-child students who migrate. The characteristics of an only child raises the assumption that single-child students experience greater challenges and are required to make greater efforts when they have to live in a new environment. This study uses a qualitative approach with thematic analysis to obtain descriptive results. This study involved three students who were only children who migrated to the Special Region of Yogyakarta and were in their first and second years of college. The researcher used semi-structured interviews to collect information, with core questions that explored the informan's experiences in making adjustment efforts as students who migrated. This study found six themes of adjustment of single-child students who migrated, namely 1) developing social skills, 2) carrying out self-regulation, 3) increasing involvement in campus activities, 4) developing learning skills, 5) exploring the environment, and 6) contributing to the surrounding community. The most dominant themes were developing social skills and showing involvement in campus activities. The three informants made great efforts related to these themes. There are a number of factors that influence the informants' adjustment efforts, which can be classified into internal and external factors. Internal factors found include motivation to achieve goals, the need to establish relationships, self-reflection skills, consumption behavior, self-discipline, and social conformity. External factors found include campus climate, parental care, level of demands from the surrounding community, demands of lectures, parental care and culture differences. The limitation of this study is the selection of respondents who come from one college and do not specify the minimum distance of the original residence from the location of the migration. In the discussion section, the results of this study are compared with the adjustment of migrant students in general and the comparison between the three respondents related to the context of their respective backgrounds.

Keywords: self-adjustment, migrating college students, only-child, qualitative approach

Korespondensi Penulis
(Bonaventura Bagastama Widhi Pramaditho, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta)
Email: bagas.0508@gmail.com

Pendahuluan

Melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi adalah suatu fase yang cukup penting bagi kaum muda yang ingin mempersiapkan diri untuk berkarier, termasuk bagi mereka yang merantau dari luar daerah atau luar pulau. Tidak sedikit kaum muda yang memutuskan untuk merantau demi mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi yang diinginkan. Salah satu kota yang menarik banyak pelajar dari luar daerah adalah Yogyakarta. Menurut survei APTISI DIY pada tahun 2020, jumlah mahasiswa di perguruan tinggi swasta Yogyakarta mencapai 142.219, dengan 60% di antaranya merupakan mahasiswa perantau (84.885 orang) dan 40% adalah mahasiswa yang merupakan warga asli DIY (57.334 orang) (Padmaratri, 2020). Laporan Tahunan Rektor Universitas Sanata Dharma tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa baru asal provinsi DIY lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa baru dari luar DIY, dengan perbandingan jumlah 544 mahasiswa baru dari DIY dan 2.236 mahasiswa baru dari luar DIY (Universitas Sanata Dharma, 2023).

Bagi mahasiswa yang merantau, mereka akan menghadapi tantangan-tantangan yang beragam di lingkungan baru. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau harus menghadapi berbagai tantangan, di antaranya adalah perbedaan gaya hidup, preferensi makanan, bahasa dan budaya, perasaan *homesick*, menghadapi diskriminasi, ekspektasi orang lain, sosialisasi dengan teman-teman yang berbeda daerah asal, dan tuntutan akademik (Andris & Ambarwati, 2023; Harahap, 2021; Hutabarat & Nurchayati, 2021; Ningrum & Intansari, 2023). Para informan mahasiswa perantau di penelitian-penelitian tersebut menghadapi tantangan-tantangan dengan berbagai macam strategi, seperti regulasi emosi, menyesuaikan mekanisme psikologis, membangun hubungan sosial dengan teman-teman kampus, dan mempelajari pola komunikasi orang-orang lokal.

Fenomena mahasiswa merantau yang menghadapi tantangan-tantangan di lingkungan yang baru berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah kemampuan yang penting dimiliki setiap individu saat menghadapi perubahan dalam hidup atau situasi yang baru. Berdasarkan definisi dari Lazarus (1961) dan Schneiders (1965), dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan respons individu untuk menghadapi tuntutan, baik berupa kebutuhan dari dalam diri maupun tuntutan dari situasi lingkungan. Manusia digerakkan untuk selalu melakukan penyesuaian diri agar kembali mencapai keadaan seimbang dan statis ketika mengalami perubahan-perubahan dalam hidup (Lazarus, 1961; Rogers, 1961). Rogers berpendapat bahwa dalam proses aktualisasi diri, individu akan melakukan penyesuaian diri agar dapat memaksimalkan fungsinya secara utuh dan positif. Jika mahasiswa mampu melakukan penyesuaian diri maka mereka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Poyrazli & Pillay, 2021), namun jika mahasiswa tidak mampu melakukan penyesuaian diri mereka dapat mengalami berbagai masalah seperti *drop-out*, masalah dalam hubungan sosial, kesulitan akademik, kecemasan, depresi, dan kesepian (Beyers dan Goossens, 2002 sebagaimana dikutip dalam Herdiansyah et al., 2021).

Tak jarang mahasiswa yang merantau juga merupakan mahasiswa berlatar belakang anak tunggal.

©2025 Pramadhito & Etikawati

Hal ini semakin menarik perhatian, karena anak tunggal dikenal memiliki karakteristik dan problematik tersendiri dibandingkan anak yang memiliki saudara kandung. Anak tunggal dikenal sebagai anak yang kurang memiliki keterampilan sosial (Sorensen, 2006), terutama untuk menjalin pertemanan dekat (Kocaturk, 2021). Tidak adanya sosok saudara kandung membuat anak tunggal kurang memiliki kesempatan untuk belajar menjalin relasi sebaya dan berbagi. Mereka menjadi cenderung egosentris dan sulit membuka diri (Pitkeathley & Emerson, 1994). Anak tunggal juga kurang mandiri dan cenderung tergantung pada orang tua sebagai konsekuensi dari hubungan yang eksklusif dengan orang tua (Byrd, et al., 1993). Karakteristik anak tunggal menimbulkan dugaan bahwa mahasiswa anak tunggal mengalami tantangan yang lebih besar dan dituntut melakukan usaha (*effort*) yang lebih besar pula ketika harus hidup di lingkungan sosial yang baru di tempat rantau.

Sejauh ini penelitian tentang penyesuaian diri pada mahasiswa perantau sudah cukup banyak dilakukan baik dengan pendekatan kuantitatif maupun pendekatan kualitatif. Penelitian tentang mahasiswa perantau yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif mengaitkan variabel penyesuaian diri antara lain dengan dukungan sosial orang tua (Gunandar & Utami, 2017), dukungan sosial teman sebaya (Rufaida & Kustanti, 2018), keterbukaan (Nadlyfah & Kustanti, 2020), kompetensi sosial (Sari et al., 2023), kematangan emosi (Shafira & Lestari, 2015; Karmiana, 2016), dan efikasi diri akademik (Mamesah dan Kusumiati, 2019). Penelitian tentang mahasiswa rantau di Indonesia yang dilakukan secara kualitatif di antaranya mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa perantau, dinamika penyesuaian diri yang dilakukan, dan faktor-faktor yang memengaruhi upaya penyesuaian diri (Andris & Ambarwati, 2023; Harahap, 2021; Hutabarat & Nurchayati, 2021; Ningrum & Intansari, 2023).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran penyesuaian diri mahasiswa anak tunggal yang merantau. Secara umum, mahasiswa yang merantau pasti melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan diri. Mahasiswa perantau berpindah ke daerah rantau yang berjarak jauh dari daerah asal, sehingga mereka harus menghadapi pola sosial dan budaya yang berbeda dengan pola di daerah asal. Jika ditinjau dari teori ekologi (Bronfenbrenner, 1994; Bronfenbrenner & Ceci, 1994), mahasiswa yang hidup di lingkungan yang baru akan menghadapi sistem ekologi yang baru pula dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem yang baru tersebut. Sistem ekologi meliputi sistem di lingkungan sosial terdekat yakni iklim pertemanan, iklim belajar mengajar di kelas, dan gaya sosial masyarakat setempat, hingga sistem lingkungan yang lebih luas seperti kebijakan akademik yang berlaku dan budaya masyarakat setempat. Interaksi antara sistem sosial yang berlaku di lingkungan dan karakteristik individu akan menentukan seperti apa perkembangan pribadi dan perilaku individu. Dengan konteks latar belakang yang lebih unik, maka mahasiswa anak tunggal yang merantau menghadapi tantangan dan tuntutan yang lebih unik pula.

©2025 Pramadhito & Etikawati

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif (Creswell & Creswell, 2018), menggunakan analisis tematik untuk mendapatkan gambaran penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa anak tunggal yang merantau. Teknik analisis tematik melibatkan proses penemuan pola dan tema dari data kualitatif (Braun & Clarke, 2006). Dengan menggunakan analisis tematik, diharapkan dari penelitian ini dapat ditemukan tema-tema penting atau pemetaan penyesuaian diri pada pada mahasiswa anak tunggal yang merantau.

Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, berasal dari perguruan tinggi yang sama dengan peneliti. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah anak tunggal dan berasal dari provinsi lain di luar DIY dan merupakan mahasiswa yang masih menjalani kuliah di tahun pertama dan kedua. Sejauh ini belum ditemukan definisi jarak geografis yang menentukan jarak seseorang merantau secara teoritis. Namun sejumlah penelitian meneliti pengaruh jarak merantau terhadap komunikasi dengan orang tua (Widjayanti, et al., 2024; Rohmah, et al., 2024), kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau (Zatayumni & Siregar, 2024), dan kemandirian (Fauzia, et al., 2020). Peneliti mempertimbangkan pemilihan sampel partisipan mahasiswa tahun kedua untuk mendapatkan testimoni dan cakupan pengalaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman penyesuaian diri ketika menjalani tahun pertamanya. Menurut Purnamasari et al. (2022), penyesuaian diri biasanya dilakukan selama satu tahun pertama, meliputi penyesuaian diri antara lain terhadap tuntutan akademik, sosial, gaya hidup, dan budaya. Mahasiswa di tahun pertama dapat menceritakan sedang berada di masa penyesuaian diri tersebut, dan mahasiswa di tahun kedua baru saja melewati masa penyesuaian diri sehingga diharapkan juga dapat memberikan informasi yang lebih lengkap dalam penelitian ini. Setelah mendapatkan informan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, peneliti meminta pernyataan kesediaan para informan berpartisipasi dalam penelitian ini melalui *form informed consent*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Pertanyaan dalam wawancara meliputi tiga bagian yakni, 1) pertanyaan mengenai konteks latar belakang informan baik secara umum maupun secara khusus terkait riwayat merantau, 2) pertanyaan inti yang ditujukan untuk menggali pengalaman informan dalam melakukan upaya penyesuaian diri, dan 3) pertanyaan yang ditujukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam upaya penyesuaian diri.

Analisis tematik dilaksanakan sesuai dengan saran dari Braun dan Clarke (2006), yakni meliputi tahapan 1) Membiasakan diri dan memahami data secara menyeluruh, 2) Membuat kode untuk mengorganisasi data, 3) Mencari tema dalam data, 4) mengulas tema. 5) mendefinisikan tema, 6) Menulis dan melaporkan hasil analisis data. Kredibilitas dalam penelitian ini akan diperoleh dengan menggunakan beberapa strategi, yaitu *member checking*, *thick description*, refleksi diri mengenai *bias*, dan penggunaan informasi negatif. *Member checking* melibatkan proses pengecekan hasil temuan dan interpretasi data kepada informan untuk memastikan akurasi rumusan-rumusan tema. *Thick description*

©2025 Pramadhito & Etikawati

dilakukan dengan membuat deskripsi yang mendalam dan rinci mengenai temuan-temuan penelitian. Refleksi diri peneliti mengenai *bias* dilakukan dengan menjelaskan kemungkinan *bias* yang dibawa dalam penelitian yang dilakukan. Penggunaan informasi negatif dilakukan dengan melibatkan informasi yang tidak sejalan dengan tema-tema agar dapat memberikan uraian yang realistis dan valid.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh dari wawancara terhadap tiga informan yang merupakan mahasiswa anak tunggal yang merantau dengan informasi demografis dan latar belakang sebagai berikut.

Tabel 1.

Data Demografis dan Latar Belakang Informan

	Informan 1	**Informan 2**	**Informan 3**
Inisial	**C**	**S**	**H**
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Usia	19 tahun	20 tahun	20 tahun
Tingkat Studi	Semester 1	Semester 3	Semester 1
Jarak Lokasi Rantau	800 km	300 km	550 km
Tingkat sosial ekonomi orang tua	Menengah	Menengah ke bawah	Menengah ke bawah
Pola asuh orang tua	Kurang waktu kebersamaan, cenderung menuntut	Pola asuh yang tegas, banyak penjelasan, namun terasa tidak nyaman (sering berdebat)	Cenderung *neglected*, kurang interaksi/komunikasi
Prestasi akademik sebelum merantau	Fluktuatif, tergantung pada lingkungan sebaya	Memiliki hambatan belajar khususnya pada materi yang bersifat teoretis/abstrak	Fluktuatif, tergantung pada teman yang pintar, memiliki masalah ingatan
Relasi sosial sebelum merantau	Mempunyai pengalaman kurang menyenangkan dalam pertemanan, hanya bisa dekat	Mengalami konflik dalam pertemanan, pernah di-*bully*, lebih banyak menyendiri.	Mengalami masalah pertemanan (*trust issue*), cenderung berhati-hati dalam

©2025 Pramadhito & Etikawati

	dengan satu teman		memilih teman
Keputusan Merantau	Sendiri dan didukung orang tua	Menuruti permintaan orang tua	Sendiri dan didukung keluarga
Tantangan yang dihadapi di tempat rantau	Lingkungan fisik kos tidak nyaman, rasa kesepian, *culture shock*, iklim pertemanan yang tidak sesuai harapan, keterbatasan mobilitas/ transportasi, kesulitan dalam perkuliahan, ketidakcocokan teman satu kelompok tugas, pengendalian diri berbelanja makanan *online*	*Culture shock* di kampus (minoritas secara agama), level energi yang rendah, kesulitan membuat batasan dalam pertemanan, masalah belajar (kurang mampu memahami materi teoretis), makanan yang monoton, ekspektasi orang tua yang tinggi	Lingkungan fisik kos yang tidak nyaman, tidak punya kegiatan lain karena keterbatasan relasi, menghadapi teman-teman yang *sulit*, masalah belajar (masalah ingatan, gaya mengajar dosen yang terlalu cepat), makanan yang monoton, pengendalian diri berbelanja makanan *online*

Berdasarkan tabel di atas, tampak bahwa ketiga informan memiliki latar belakang yang berbeda satu sama lain dalam hal tingkat sosial ekonomi, pola asuh, dan kemampuan akademik. Demikian pula dengan riwayat merantau dan pengalaman atau tantangan yang dihadapi di tempat rantau. Kesamaan yang terdapat pada ketiga informan adalah adanya pengalaman kesulitan dalam relasi sebaya atau pertemanan sejak sebelum merantau. Kesulitan dalam menjalin relasi tetap menjadi tantangan tersendiri hingga saat ini ketika sudah merantau.

Berdasarkan hasil analisis tematik yang dilakukan, penelitian ini memperoleh enam tema upaya penyesuaian diri pada mahasiswa anak tunggal yang merantau, meliputi:

1. **Keterampilan sosial**

   Tema yang muncul paling dominan adalah mengembangkan aspek-aspek keterampilan sosial seperti melakukan introspeksi diri, memahami atau mengambil perspektif orang lain, berkomunikasi, mengelola emosi (antara lain dengan berusaha berpikir positif) dan mencari pemecahan masalah (cara) agar dapat menjalin relasi yang lebih baik dengan orang lain. Upaya

©2025 Pramadhito & Etikawati

mengembangkan keterampilan sosial dilakukan oleh ketiga informan. Upaya ini didorong terutama oleh kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial mereka. Berikut beberapa pernyataan yang menunjukkan upaya mengembangkan keterampilan sosial.

> *"Karena aku nggak mau dipandang nyebelin, gitu sih kak. Jadi aku mengambil POV* (Point of View) *dari orang lain."* (Informan C)

> *"Iya, tapi kemarin sempat agak lega sedikit karena kita sudah coba komunikasi sama Pak RT, main gitu. Coba main-main, ngobrol. Tanpa kita pancing, cuma kita (bicarakan)... masalah, 'Pak mohon maaf, kalau misalkan di sini kelakuan kita kayak gini..' Dia tuh malah cenderung kayak... 'Wah nggak apa-apa mas…'"* (Informan S)

> *"Bukan FOMO sih, kadang tuh.. Aku gak tau sih ini* toxic positivity *apa bukan, cuman aku mikir positifnya ya siapa tau pas itu emang mereka lagi ceritanya berdua aja gitu loh dan aku gak tau jadi aku ketinggalan gitu sih."* (Informan H)

2. Regulasi diri

Tema ini mencakup upaya informan untuk mengelola pikiran, emosi dan perilaku untuk meminimalisir timbulnya masalah dan mencapai tujuan-tujuan atau kondisi yang lebih baik. Ketiga informan menunjukkan upaya penyesuaian diri dengan melakukan regulasi diri. Regulasi diri yang dilakukan meliputi pengendalian perilaku membeli, melakukan pengelolaan keuangan, berhemat dengan memasak sendiri, membuat prioritas dan membuat jadwal kegiatan, melakukan *coping* emosional dengan berpikir lebih rasional, bercerita pada teman, saling berkabar dengan orang tua, melakukan hal yang dapat menenangkan hati, olah raga, dan berhumor.

> *"Kalo sekarang tuh lebih kayak kesel sama orang tapi kayak, aku mikir dulu dalem hati. Apakah omonganku ini bakal berefek ke depannya atau enggak. Terus apakah tindakanku tuh akan bikin dia benci sama aku atau enggak."* (Informan C)

> *"Iya, soalnya aku pernah nyoba untuk... katakanlah 1-2 hari dengan produktivitas yang aku impikan gitu, enak mas. Itu jadi kayak, masing-masing mendukung, dengan kualitas produktivitas di luar jam kuliah yang bagus, itu akan mendukung produktivitas yang baik di kuliah. Itu tak rasain enak. Itu buat menyelesaikan masalah yang aku ketinggalan kayak gitu, itu membantu. Di situ aku ngerasa aku terbantu, jadi ya itu salah satu usaha buat ningkatin (mengurangi) kekuranganku."* (Informan S)

©2025 Pramadhito & Etikawati

> *"Aku tuh, nggak tau sih, ini kayak kebiasaan dari pas aku PKL gitu. Jadi kayak, biasanya malem-malem nih, sebelum tidur. Di otakku tuh kayak mikir gitu loh, besok pagi aku bangun jam segini, terus aku persiapan dari jam segini sampe jam segini, abis itu aku mau ngapain dari jam segini sampe jam segini, kayak gitu terus gitu kak.."* (Informan H)

3. **Keterlibatan dalam kegiatan di kampus**

   Tema ini mencakup upaya menunjukkan partisipasi yang lebih baik dalam kegiatan akademik dan non-akademik dalam kampus seperti keterlibatan dalam perkuliahan dan kegiatan kemahasiswaan. Ketiga informan menunjukkan upaya dalam menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kampus, seperti datang tepat waktu di jam kuliah, menjadi koordinator kelas, mengikuti unit kegiatan mahasiswa sesuai minat, terlibat secara aktif dalam kepanitiaan, dan menjalankan tugas sebaik mungkin. Terlibat secara aktif dalam kegiatan akademik maupun non-akademik didorong oleh keinginan untuk memperoleh suasana yang lebih menyenangkan dan mendapat kesempatan untuk lebih banyak berinteraksi dengan teman.

> *"Oh, karena gak suka suasana di kelas, jadi lebih suka. Dan posisinya waktu itu masih di kos lama dan aku gak suka. Eh, kok suasana di kelas sih, suasana di kos. Jadi biar aku jarang di kos, aku mending ikut kegiatan."* (Informan C)

> *"Oh... Pertama, aku belum dapet poin. Itu,* ***tuntutan poin****. Kalau nggak pun mungkin aku nggak. Kalau nggak dapet pun mungkin aku nggak. Kedua, ajakan temen. Terus... ketiga itu mulai ngeliat betapa asiknya... bisa punya temen yang punya pengalaman yang bareng-bareng di luar kampus, kadang kayak gitu. Di luar acara kampus.. apa sih maksudnya, di luar kelas, acara kelas. Mungkin kalau dibilang FOMO, ada FOMO-nya aku. Ketika yang lain di kelas tuh mbahas organisasi, kepanitiaan gitu. Aku cuma bisa diem, kan aku ngerasa kayak... kayaknya kurang bumbu nih hidupku. Itu, cukup sih."* (Informan S)

> *"Karena aku suka* dance *kan, terus kayak pas aku SMK tuh* dance*-nya ini enggak aktif gitu loh. Enggak seaktif pas aku SMP. Jadi ibaratnya kayak udah lama enggak nge-*dance *gitu dan kebetulan ada lagi begitu karena di UKM juga gaada* dance *kan? Nah makanya sekalian nambah poin deh."* (Informan H)

4. **Keterampilan belajar**

   Tema ini mencakup upaya meningkatkan keterampilan belajar dengan menggunakan strategi-strategi belajar yang dipandang efektif untuk meningkatkan penguasaan materi perkuliahan dan prestasi akademik. Upaya ini dilakukan oleh informan S dan H karena didorong oleh keinginan mengatasi kesulitan dalam belajar, seperti kesulitan mengingat dan memahami materi.

©2025 Pramadhito & Etikawati

> *"Diskusi, sama temen. Itu bantu banget mas. Kadang, apa ya... Cara dosen ngomong sama temen ngomong itu beda jauh."* (Informan S)

> *"Kadang karena udah diberikan ekspektasi kayak gitu, jadi itu kayak setiap habis ujian, pikiranku selalu kayak, eh nyatet biar nanti UTS tuh udah lebih gampang gitu loh belajarnya."* (Informan H)

5. **Eksplorasi lingkungan**

   Tema ini mencakup tindakan mencari informasi mengenai budaya setempat dan tempat-tempat di sekitar lokasi tempat tinggal. Upaya ini dilakukan oleh informan C dan S. Upaya ini dilakukan agar lebih mengenal lingkungan di mana informan tinggal.

> *"Tanggal 5 sampai tanggal berapa. Aku beneran cuma di kosan. Dan aku keliling sekitar kosan aku kayak... Nyari tempat makan tuh di mana aja. Kalau mau belanja tuh di mana aja."* (Informan C)

> "*Aku itu ngadepinnya cenderung banyak* kepo*. Banyak* kepo*, banyak tanya. Katakanlah kalo masalah yang negatif tadi ya, ini gimana sih? Berarti gimana? Nah, dari situ aku bisa tau tanpa aku ngelakuin (hal negatif)."* (Informan S)

6. **Kontribusi pada masyarakat setempat**

   Tema ini mencakup upaya untuk memberi kontribusi bagi masyarakat setempat untuk mendapatkan penerimaan. Upaya ini dilakukan oleh informan S sebagai kompensasi atas tindakannya yang tidak diterima (mengganggu), didorong oleh kekhawatiran atas pandangan negatif dan penolakan dari masyarakat setempat.

> *"Contohnya di lingkungan. Di luar kuliah itu kayak... aku ngerasa, misalkan katakanlah aku adalah individu yang dianggap mengganggu. Seenggaknya aku bisa menguntungkan dengan kepedulianku. Mungkin katakanlah… simpelnya ya, ikut bantu apa... tanpa diminta... Bantu-bantu. Misalkan seringnya sih ini, jemuran. Itu. Seenggaknya yah... kelihatan peduli. Itu... Jadi itu kayak kata temenku, gimana caranya kamu... kontribusi mungkin. Secara kasarnya... kalau gak baik tuh ya, padahal yang kamu lakuin tuh gak ikhlas sih, bukan karena kamu memang membantu tapi karena kamu gak mau dianggap jelek. Nah gitu. Peduli."* (Informan S)

Berdasarkan penjelasan mengenai keenam tema di atas, tampak bahwa apa yang dilakukan oleh para informan menggambarkan konsep dari penyesuaian diri itu sendiri. Menurut para ahli, yakni

©2025 Pramadhito & Etikawati

Lazarus (1961) dan Rogers (1961), penyesuaian diri dilakukan individu untuk mencapai keadaan yang seimbang dan stabil serta mengarah pada proses aktualisasi diri. Para informan melakukan upaya-upaya penyesuaian diri ketika berada dalam situasi yang tidak ideal dan terasa tidak nyaman bagi mereka. Bagi para informan, situasi yang tidak nyaman dialami antara lain ketika mereka mengalami penolakan (dipandang negatif), memiliki lingkup pergaulan yang terbatas dan tidak dapat mengikuti topik pembicaraan tertentu (misal tentang organisasi atau unit kegiatan kemahasiswaan). Kurangnya keterampilan sosial dan keterlibatan dalam kelompok sosial yang lebih besar bisa jadi merupakan dampak dari kedudukan mereka sebagai anak tunggal yang kurang memiliki kesempatan untuk berlatih menjalin relasi sebaya di rumah. Ketika para informan berada di tempat rantau mereka harus melakukan usaha yang lebih untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Sebenarnya penyesuaian diri pada mahasiswa anak tunggal yang ditemukan dalam penelitian ini tidak terlalu banyak berbeda dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau secara umum. Penelitian tentang penyesuaian diri mahasiswa yang merantau menemukan adanya upaya-upaya penyesuaian diri seperti menjalin relasi dengan teman dan masyarakat setempat, mengelola emosi, dan melakukan penyesuaian diri secara akademik (Harahap, 2021; Andris & Ambarwati, 2023; Ningrum & Intansari, 2023). Namun, walaupun terdapat banyak kesamaan, penelitian ini menemukan bahwa tema yang berhubungan dengan keterampilan sosial cukup dominan mencakup aspek keterampilan sosial yang lebih beragam. Untuk meningkatkan keterampilan sosial, para informan yang merupakan anak tunggal melakukan berbagai upaya seperti melakukan introspeksi diri, memahami atau mengambil perspektif orang lain, berkomunikasi, mengelola emosi dengan berusaha berpikir positif dan mencari pemecahan masalah atau cara agar dapat menjalin relasi yang lebih baik dengan orang lain.

Selain upaya-upaya untuk meningkatkan keterampilan sosial, tema yang cukup menonjol lainnya adalah tema keterlibatan (*engagement*) dalam kegiatan kampus, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik. Berdasarkan informasi yang diperoleh, memaksimalkan keterlibatan dalam kegiatan kampus tidak hanya didorong oleh keinginan untuk mengaktualisasikan diri tetapi juga untuk menambah pengalaman kebersamaan dengan teman dan mendapatkan suasana yang menyenangkan bersama teman. Pengalaman memiliki relasi positif merupakan salah satu domain penting dalam kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya (Poyrazli & Pillay, 2021; Eviliani et al., 2024) menunjukkan bahwa individu yang melakukan penyesuaian diri memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan informasi mengenai latar belakang, ketiga informan memiliki kesulitan tersendiri dalam hal menjalin relasi sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat beberapa ahli (antara lain Sorensen, 2006, 2008; Kocaturk, 2021; Pitkeathley & Emerson, 1994; dan Byrd et al., 1993), bahwa anak tunggal kurang memiliki kesempatan untuk membuka diri dan belajar membangun relasi. Tiga dari enam tema berhubungan dengan perihal relasi sosial, yakni meningkatkan keterampilan sosial, meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan di kampus, dan berusaha memberikan kontribusi untuk masyarakat setempat. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun memiliki kesulitan dalam menjalin relasi namun para

©2025 Pramadhito & Etikawati

informan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk memiliki relasi yang positif dengan orang lain, bersedia membuka diri dan melakukan usaha yang besar untuk itu. Ketiga tema juga merupakan solusi yang dilakukan para informan atas problematika mereka dalam menghadapi tuntutan sosial, yakni dengan mengembangkan keterampilan sosial dan menambah pengalaman berinteraksi dengan teman sebaya.

Ketiga informan memiliki latar belakang yang berbeda satu sama lain. Penelitian ini juga melakukan perbandingan terhadap upaya-upaya penyesuaian diri di antara ketiga informan. Berikut adalah dinamika penyesuaian diri masing-masing informan.

1. **Informan C**

   Informan C berasal dari keluarga dengan orang tua yang memiliki jam kerja tinggi, sehingga keluarga ini kurang memiliki waktu bersama. Sebelum merantau informan C memiliki pengalaman kurang menyenangkan dalam pertemanan dan hanya bisa dekat dengan satu teman. Di awal merantau, informan C mengalami *culture shock* dan tidak mempunyai relasi pertemanan di lingkungan kos. Di kampus informan C menghadapi teman yang tidak menyukainya, namun ia ditunjuk menjadi koordinator kelas. Informan C juga merasa lebih nyaman dengan berada di kelompok kepanitiaan. Selain masalah relasi, informan C juga mengalami tantangan tersendiri dengan pengelolaan keuangan karena ia mempunyai pola hidup yang konsumtif dan kurang berpengalaman dalam mengelola hidup secara mandiri. Dengan latar belakang dan tantangan yang dihadapi, informan C melakukan upaya penyesuaian diri yang lebih berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan regulasi diri. Informan C berusaha memahami atau mengambil perspektif orang lain, melakukan introspeksi diri terutama terkait gaya komunikasinya, lebih membuka diri dan mempelajari sikap-sikap yang kurang diterima serta mengubah pembawaan diri menjadi lebih tenang. Berbagai upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh informan C telah berlangsung selama ia merantau yakni selama 9 bulan. Informan C melakukan upaya-upaya penyesuaian diri tersebut dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain motivasi untuk mencapai tujuan, kebutuhan untuk memiliki relasi yang positif, kemampuan untuk melakukan refleksi diri, serta kedisiplinan diri.

2. **Informan S**

   Informan S berasal dari keluarga dengan pola asuh yang tegas dan banyak memberikan penjelasan. Selama bersekolah, informan S sering mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran. Kesulitan dalam belajar masih menjadi tantangan secara akademik hingga di bangku kuliah. Dalam hal menjalin relasi, informan S sempat mengalami konflik dengan teman masa kecil yang membuat dirinya lebih banyak menyendiri. Informan S merantau untuk kuliah karena menuruti keinginan orang tua. Di awal perantauan, informan S mengalami ketidakcocokan dengan teman yang tinggal satu rumah dan pada akhirnya menemukan tempat tinggal yang nyaman setelah tiga kali berpindah tempat tinggal. Informan S juga mengalami *culture shock* di kampus di mana mayoritas mahasiswa memiliki agama yang berbeda dengannya dan berperilaku lebih bebas. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dan menuntut informan S

©2025 Pramadhito & Etikawati

untuk menerima adanya perbedaan norma. Informan S mulai menjalin relasi yang baik dengan teman di komunitas olah raga (*gym*) dan masyarakat di sekitar tempat tinggal. Informan S lebih berfokus pada pengembangan keterampilan sosial di lingkungan masyarakat dan kelompok kepanitiaan untuk memperluas jaringan sosial. Informan S berusaha untuk dapat diterima oleh masyarakat sekitar dan juga mengikuti dinamika teman-teman baru di kampus. Dalam menghadapi masalah akademik, informan S mencoba berdiskusi dengan teman-temannya mengenai materi kuliah dan membuat skala prioritas untuk mengelola kegiatan. Informasn S telah merantau selama 1,5 tahun dan upaya penyesuaian diri ia lakukan terutama di tahun pertama ia merantau. Faktor yang berperan dalam penyesuaian diri informan S adalah motivasi untuk mencapai tujuan, kebutuhan untuk memiliki relasi yang positif, dan tuntutan atau kontrol sosial masyarakat setempat.

3. **Informan H**

   Informan H berasal dari keluarga yang menerapkan pola asuh yang cenderung *neglectful* dengan intensitas interaksi yang sangat minim. Intensitas komunikasi yang sangat rendah dalam keluarga membuat informan H kurang mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat. Ketika berada di SMK, informan H mengalami masalah pertemanan (*trust issue*) yang membuatnya cenderung berhati-hati dalam memilih teman di awal perantauan. Di awal masa kuliah informan H juga lebih banyak sendiri dan tidak mengikuti kegiatan apapun karena terbatasnya relasi. Dalam hal akademik, informan H mengalami kesulitan dalam belajar khususnya dalam hal mengingat materi pelajaran. Berangkat dari latar belakang dan tuntutan yang dihadapi, informan H melakukan upaya penyesuaian diri dengan meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan di kampus (kepanitiaan), berusaha memahami perspektif teman, menerapkan pola pikir yang positif, dan berusaha membuka diri pada orang-orang baru. Informan H juga belajar melakukan regulasi emosi dengan mencoba mengungkapkan perasaan pada teman, belajar mengelola kegiatan dan meningkatkan keterampilan belajar dengan membuat catatan-catatan. Berbagai upaya penyesuaian diri yang dilakukan oleh informan H telah berlangsung selama ia merantau yakni selama 9 bulan. Faktor yang berperan dalam upaya penyesuaian diri informan H adalah motivasi untuk mencapai tujuan, kebutuhan untuk memiliki relasi yang positif, dan lingkungan teman sebaya yang suportif.

Berdasarkan dinamika penyesuaian diri ketiga informan, dapat disimpulkan bahwa walaupun ketiga informan memiliki latar belakang dan kesulitan tersendiri dalam berbagai hal terutama dalam menjalin relasi sosial, namun pada akhirnya mereka mau dan mampu untuk melakukan upaya-upaya penyesuaian diri. Para informan mampu menyadari kelemahan dan membuka diri untuk belajar keterampilan/perilaku yang lebih baik. Mereka juga mendapat dukungan dari lingkungan sosial mereka baik lingkungan pertemanan, komunitas maupun masyarakat setempat. Hal ini menunjukkan bahwa upaya penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersumber dari dalam diri informan

©2025 Pramadhito & Etikawati

maupun lingkungan sekitar mereka. Penelitian ini menemukan sejumlah faktor yang dapat digolongkan sebagai faktor internal dan faktor eksternal.

1. **Faktor internal**

   Faktor internal yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi meliputi motivasi untuk mencapai tujuan, kebutuhan untuk menjalin relasi, kemampuan refleksi diri, perilaku konsumsi, kedisiplinan diri, dan konformitas sosial. Temuan ini selaras dengan teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1965), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor kebutuhan dan motivasi yang dinamis, faktor psikologis, serta faktor pengembangan dan pendewasaan dalam aspek intelektual, sosial, moral, dan emosional.

2. **Faktor eksternal**

   Faktor eksternal yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi iklim lingkungan kampus, iklim pengasuhan orang tua, tingkat tuntutan masyarakat sekitar, budaya tempat asal, dan tuntutan perkuliahan. Temuan ini selaras dengan teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1965) dan faktor penyesuaian diri perguruan tinggi oleh Baker dan Siryk (1984, sebagaimana dikutip dalam Credé dan Niehorster, 2012), yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor kondisi lingkungan, dukungan sosial dan budaya.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini memperoleh enam tema penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa anak tunggal yang merantau, yakni keterampilan sosial, keterlibatan dalam kegiatan di kampus, regulasi diri, keterampilan belajar, eksplorasi lingkungan, dan berkontribusi di lingkungan masyarakat setempat. Tema yang muncul cukup dominan muncul pada para informan yang merupakan anak tunggal adalah tema keterampilan sosial dan keterlibatan dalam kegiatan di kampus. Mengingat adanya kesulitan dalam relasi sosial dalam latar belakang para informan, maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para informan melakukan penyesuaian diri untuk mencapai keadaan yang lebih stabil dan seimbang dalam kehidupan sosialnya. Selain relasi sosial, para informan juga melakukan penyesuaian diri dengan melakukan regulasi (pengelolaan) diri dan melakukan strategi belajar yang lebih baik. Dalam perspektif humanistik, tindakan para informan menunjukkan adanya kemauan dan kesediaan untuk membuka diri dan bertumbuh ke arah kualitas hidup dan pribadi yang lebih baik.

Setiap informan memiliki komposisi dan pendekatan yang berbeda dalam menunjukkan upaya penyesuaian diri. Kesamaan dan perbedaan yang ditemukan pada masing-masing informan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal seperti motivasi mencapai tujuan dan kemampuan untuk melakukan refleksi diri, maupun faktor eksternal seperti lingkungan pertemanan atau komunitas dan harapan masyarakat setempat. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi anak tunggal yang hendak merantau untuk memantapkan tujuan merantau, lebih mengenali kelebihan dan kekurangan

©2025 Pramadhito & Etikawati

serta belajar keterampilan yang dibutuhkan khususnya keterampilan sosial. Dalam hal ini, dukungan dari keluarga sangat diperlukan agar anak dapat meningkatkan kesiapannya untuk merantau melanjutkan pendidikannya.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa ketiga informan berasal dari perguruan tinggi yang sama. Agar hasil penelitian dapat lebih mewakili, disarankan agar peneliti selanjutnya menggunakan informan yang berasal dari perguruan tinggi yang berbeda. Keterbatasan yang lain adalah bahwa dalam penelitian ini tidak menggunakan jarak minimal antara daerah rantau dan daerah asal sebagai kriteria informan penelitian. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperjelas kriteria perantau dengan menetapkan jarak minimal tempat tinggal asal dari lokasi rantau. Di luar masalah keterbatasan, penelitian ini menemukan adanya peluang informasi yang masih dapat digali lebih lanjut/dalam terkait mahasiswa anak tunggal yang merantau, yakni menyangkut strategi *coping* dan dinamika pertumbuhan pribadi yang dialami. Maka disarankan agar peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan tema-tema ini sebagai fokus penelitian.

Daftar Acuan

Andris, P., & Ambarwati, K. D. (2023). Penyesuaian diri mahasiswa asal Sulawesi Utara yang merantau di Salatiga. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 3*(2), 4062-4073. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/800

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(2), 179–189. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education, 3*(2), 37-43.

Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review, 101*(4), 568-586.

Byrd, B., & Craig, S. S. (1993). The adult who is an only child: Achieving separation or individuation. *Psychological Reports*, *73*(1971), 171–177. https://doi.org/10.2466/pr0.1993.73.1.171

Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review 24*(1), 133–165. https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications Inc.

Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological well-being pada mahasiswa rantau:

©2025 Pramadhito & Etikawati

Adakah pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri?. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(1), 47-60.

Fauzia, N., Asmaran, & Komalasari, S. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al Husna, 1*(3), 167-181. https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918

Gunandar, M., & Utami, M. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 3*(2), 98-109. http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.43441

Harahap, F. A. Z. (2021). Self adjustment dynamic in sojourner college students. *Journal of Psychology and Instruction*, *4*(3), 83–89. https://doi.org/10.23887/jpai.v4i3.33703

Herdiansyah, R., Rahmi, F., & Sari, L. (2021). Gambaran college adjustment pada mahasiswa angkatan 2020. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *1*(03), 164-170. https://doi.org/10.47709/educendikia.v1i3.1229

Hutabarat, E., & Nurchayati. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa batak yang merantau di surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(7), 45–59. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41734

Karmiana, N. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau asal lampung (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Kocaturk, M. (2021). The childhood, adolescence and adulthood experiences of adult only children and their interpersonal relationships. *Journal of Qualitative Research in Education*, *25*, 179-197. https://doi.org/10.14689/enad.25.8

Lazarus, R. S. (1961). *Adjustment and personality*. McGraw-Hill Book Company. https://doi.org/10.1037/11301-000

Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2019). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di provinsi NTT yang merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, *14*(1), 317–329. https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13728

Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136-144.

Ningrum, S. O. V., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian diri mahasiswa perantau di Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023. *Jurnal Psikologi, 1*(1), 1-10. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1953

Padmaratri, L. (2020, August 2). *Lebih dari 60.000 mahasiswa saat ini memilih meninggalkan jogja*. Harian Jogja. https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2020/08/02/510/1046059/lebih-dari-60.000-mahasiswa-saat-ini-memilih-meninggalkan-jogja

Pitkeathley, J. & Emerson, D. (1994). *Only child: How to survive being one*. London: Souvenir Press.

Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). Systematic review: A study of college adjustment among first-year undergraduates. *Buletin Psikologi*, *30*(2), 187–209. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.71892

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London, England: Constable

©2025 Pramadhito & Etikawati

Rohmah, N. A., Atmadja, V. A., & Sari, E. P. F. (2024). Hambatan komunikasi antara orang tua dan mahasiswa perantauan: Analisis teori komunikasi keluarga di kota Surabaya. *Seminar Nasional Negeri Surabaya, 3*, 870-882.

Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, *6*(3), 217-222.

Sari, D. R., Julistia, R., & Muna, Z. (2023). Penyesuaian diri dan kompetensi sosial pada mahasiswa perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1), 57-74.

Schneiders, A. A. (1965). *Personality dynamics and mental health: Principles of adjustment and mental hygiene.* Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Shafira, F., & Lestari, R. (2015). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Sorensen, B. (2006). Not special but different - The only child experience. *Self & Society*, 34(1), 41–46. https://doi.org/10.1080/03060497.2006.11083898

Sorensen, B. (2008). *Only-child experience and adulthood*. Palgrave Macmillan.

Universitas Sanata Dharma. (2023). *Laporan tahunan rektor.* Yogyakarta.

Widjayanti, W. W., Wicaksono, M. Z., & Athika, S. S. (2024). Komunikasi antara orang tua dan anak di perantauan. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa, 1*(2), 105-112.

Zatayumni, S. I. & Siregar, M. F. Z. (2024). Kesejahteraan psikologis anak rantau: Pentingnya peran orang tua dalam mendukung melalui teknologi jarak jauh. *Ability: Journal of Education and Social Analysis, 5*(2), 30-42.

©2025 Pramadhito & Etikawati