



## **HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI TAHUN PERTAMA KAMPUS V BUKITTINGGI**

**Fitri Andini, Rida Yanna Primanita**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

### **Abstrak**

Perubahan dari jenjang pendidikan menengah atas ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang lebih kompleks, mencakup akademik, sosial, maupun psikologis. Dalam proses tersebut, kematangan emosi menjadi salah satu faktor penting. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama kampus V Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 78 subjek yang ditentukan melalui total sampling. Instrument penelitian terdiri dari skala kematangan emosi sebanyak 60 item dengan 15 item dinyatakan tidak valid dan skala penyesuaian diri berjumlah 41 item dengan 11 item gugur. Hasil uji reliabilitas sebesar 0,867 untuk kematangan emosi dan 0,801 untuk penyesuaian diri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri (sig. 0,004;  $r = 0,324$ ), yang berarti semakin tinggi kematangan emosi, semakin baik penyesuaian diri mahasiswa.

**Kata Kunci:** Kematangan emosi, penyesuaian diri, mahasiswa baru.

### **PENDAHULUAN**

Periode transisi dari SMA/K menuju pendidikan tinggi merupakan tahap yang kerap dipenuhi pengalaman tak terduga bagi mahasiswa baru. Perubahan lingkungan dan metode belajar yang cukup kontras membuat mahasiswa perlu menyesuaikan diri

terhadap tuntutan akademik, sosial, serta kemandirian yang semakin meningkat. Perguruan tinggi menuntut kedewasaan dalam berpikir dan bertindak, kemandirian dalam mengatur waktu serta kegiatan, dan kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan di tingkat sekolah.

Perubahan tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa

Tekanan akademik yang meningkat, kebutuhan untuk membangun relasi sosial baru, serta perubahan gaya hidup menjadi faktor yang kerap menimbulkan kecemasan dan perasaan terasing bagi mahasiswa baru. Kementerian Kesehatan RI (2021) melaporkan bahwa kurang lebih 20% mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan kecemasan serta depresi pada tahun pertama masa studi di perguruan tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kurangnya penyesuaian diri dapat berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa baru.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai upaya individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan dirinya dan tekanan dari lingkungan sekitar, meliputi kemampuan menghadapi tuntutan akademik, menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Penyesuaian diri yang baik sangat penting untuk mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Penyesuaian diri dapat dilihat sebagai respons mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengelola berbagai kebutuhan, ketegangan, konflik, serta frustrasi (Shafira & Lestari, 2015). Namun, tidak semua mahasiswa baru memiliki kemampuan penyesuaian diri yang memadai. Kurangnya kemampuan adaptasi dapat menyebabkan kegagalan dalam memenuhi tuntutan lingkungan kampus dan mengganggu kesejahteraan mahasiswa baru.

Dalam proses adaptasi, kematangan emosi berperan sebagai aspek kunci yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol dan menyalurkan emosi secara tepat dan seimbang. Menurut

Goleman (1995), kematangan emosi mencakup kapasitas individu dalam mengatur emosi pribadi, memahami emosi orang lain, dan mempertahankan relasi sosial yang sehat. Mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang baik biasanya lebih mampu menangani stres, mengelola konflik dalam hubungan sosial, serta berinteraksi secara positif, sehingga lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan kampus. Sejalan dengan penelitian Nuraini *et al.* (2021), ditemukan adanya keterkaitan antara kematangan emosi dengan adaptasi diri pada mahasiswa baru, yang berarti semakin matang kondisi emosional individu, semakin baik pula proses penyesuaian dirinya, dan kondisi sebaliknya.

Peran dukungan sosial juga berkontribusi dalam mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru. Kristina *et al.* (2019) mengindikasikan bahwa mahasiswa baru yang memiliki kematangan emosional tinggi mampu mengendalikan emosi serta merespons secara tepat terhadap realitas sosial dan berbagai situasi yang dihadapi. Individu dengan kematangan emosi yang baik ditandai oleh kemampuan mengelola emosi, berpikir secara realistis, menempatkan emosi sesuai konteks waktu dan situasi, serta memiliki pemahaman yang baik terhadap diri sendiri (Sari, 2021). Ketidakstabilan emosi pada mahasiswa dapat menghambat proses adaptasi diri, sehingga berpotensi kurang baik terhadap kesehatan mental mereka.

Melihat peran penting kematangan emosi pada proses penyesuaian diri, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama kampus V Bukittinggi. Temuan penelitian diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai

upaya pengembangan strategi maupun intervensi yang dapat menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa baru, sehingga mereka mampu menjalani kehidupan perkuliahan secara lebih efektif dan seimbang.

**METODE PENELITIAN**

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu kematangan emosi sebagai variabel independent dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa psikologi tahun pertama kampus V Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, namun hanya 78 mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

Data penelitian diperoleh melalui penggunaan skala likert yang digunakan untuk menilai kematangan emosi dan penyesuaian diri. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada skala kematangan emosi, dari 60 item terdapat 45 item valid setelah 15 item gugur. Pada skala penyesuaian diri, 30 item dinyatakan valid setelah beberapa item tidak memenuhi kriteria. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, yaitu 0,867 untuk kematangan emosi dan 0,801 untuk penyesuaian diri, sehingga kedua instrument dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov - Smirnov*. Penentuan kenormalan data didasarkan pada nilai signifikansi (*2-tailed*). Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya melebihi 0,50 (Sugiyono, 2013).

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>			
Variabel	Statistic	df	Sig.
Kematangan Emosi	.102	78	.042

Penyesuaian Diri	.141	78	<,001
------------------	------	----	-------

Berdasarkan hasil analisis, variabel kematangan emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,042 (<0,50), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Begitu juga dengan variabel penyesuaian diri yang menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar <,001 yang juga dibawah 0,50 sehingga variabel ini pun dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, hasil uji normalitas yang didapatkan adalah tidak berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu *Spearman Rank Correlation* (Sugiyono, 2013).

**Tabel 2. Hasil Uji Spearman Rank Correlation**

<i>Correlation</i>			
		KE	PD
KE	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.324
	Sig.	.	.004
	N	78	78
PD	<i>Correlation Coefficient</i>	.324	1.000
	Sig.	.004	.
	N	78	78

Berdasarkan Sugiyono (2013), hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,50$ , sedangkan nilai  $p \geq 0,50$  mengindikasikan hubungan tidak signifikan. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistic antara kedua variabel.

Hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$H_0$  = Tidak terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama Kampus V Bukittinggi.

$H_a$  = Terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama Kampus V Bukittinggi.

Berdasarkan hasil temuan pada mahasiswa psikologi tahun pertama kampus V Bukittinggi, ditemukan bahwa kematangan emosi dan penyesuaian diri memiliki hubungan positif yang signifikan secara statistik. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Hubungan positif diartikan sebagai hubungan searah, artinya penyesuaian diri seseorang tinggi jika kematangan emosinya tinggi. Begitu pula sebaliknya, penyesuaian diri seseorang juga rendah jika kematangan emosinya rendah.

Penelitian Putri & Hadi (2023) juga menemukan bahwa pada siswa kelas X MAN 3 Tulungagung terdapat keterkaitan positif yang kuat antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri. Tingkat korelasi yang tergolong tinggi tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik kematangan emosi yang ada pada individu, maka semakin optimal pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri.

Temuan Khotimah (2024) juga mendukung hasil penelitian yang diperoleh dalam studi ini, yang memperlihatkan bahwa tingkat kematangan emosi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, baik secara parsial maupun simultan. Hal ini mengindikasikan bahwa kematangan emosi yang baik mempermudah mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, sosial, serta perubahan lingkungan.

Keterampilan individu dalam mengelola emosi, baik positif maupun negatif, secara efektif merupakan salah satu indikator kematangan emosi. Seseorang yang mampu mengekspresikan emosinya secara tepat tanpa menunjukkan ledakan emosi di situasi public atau lingkungan yang tidak sesuai, dapat dikatakan memiliki kontrol emosi yang baik. Dalam dunia perkuliahan, kematangan emosi

memberikan kontribusi penting dalam membantu individu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik maupun sosial dilingkungan perkuliahan.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Fernanda *et al.* (2024) yang mengungkapkan bahwa kematangan emosi berperan penting dalam kemampuan adaptasi mahasiswa dilingkungan kampus. Kemampuan regulasi emosi yang baik membuat individu lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, sehingga mendukung proses penyesuaian diri yang optimal di perguruan tinggi. Selain itu, kemampuan mengatur emosi juga berkaitan dengan penurunan perilaku maladaptif dan peningkatan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan kehidupan kampus (Park *et al.*, 2020).

Laskar & Debnath (2024) menyatakan bahwa kematangan emosi juga berhubungan dengan berbagai aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti kemampuan mengambil keputusan secara rasional, pengelolaan stres, serta kualitas interaksi sosial di lingkungan kampus. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang baik tidak hanya dapat mengendalikan emosi dirinya, tetapi juga lebih siap dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara seimbang.

Dalam konteks mahasiswa, penyesuaian diri menjadi hal penting karena mereka dihadapkan pada lingkungan akademik yang baru dan lebih kompleks. Kemampuan penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa membuat mereka lebih mampu mengatasi tuntutan akademik, beradaptasi dengan lingkungan sosial kampus, serta mengelola tekanan psikologis selama proses perkuliahan (Suharsono & Anwar, 2020) hal ini memperlihatkan bahwa penyesuaian diri

berperan penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

Terdapat faktor dari dalam dan luar individu yang bisa mempengaruhi proses penyesuaian diri. Faktor meliputi lingkungan keluarga, kampus, dan lingkungan sosial, sedangkan faktor dari dalam individu mencakup kondisi psikologis seperti kematangan emosi, kepribadian, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Penelitian (Oetomo *et al.*, 2019) menekankan bahwa keberadaan dukungan dari lingkungan sosial, terutama keluarga dan teman sebaya, sangat membantu individu dalam proses beradaptasi di lingkungan yang baru.

Selain itu, faktor psikologis seperti kematangan emosi memberikan kontribusi penting dalam mendukung proses beradaptasi. Seseorang dengan kematangan emosi yang baik lebih mampu untuk berpikir realistis, serta mengambil keputusan secara tepat dalam situasi yang menekan. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa kematangan emosi memiliki keterkaitan positif dan signifikan dengan penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi dinamika sosial dan tuntutan akademik di perguruan tinggi (Pratiwi & Imanti, 2022).

Dengan demikian, faktor lingkungan bukan satu-satunya yang mempengaruhi penyesuaian diri, tetapi juga sangat ditentukan oleh kondisi psikologis individu, terutama kematangan emosi, yang berperan dalam membantu mahasiswa beradaptasi secara efektif di lingkungan kampus.

## SIMPULAN

Kematangan emosi merupakan salah satu aspek penting yang turut menentukan keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa baru. Mahasiswa dengan kematangan emosi yang baik biasanya lebih efektif dalam menghadapi tekanan,

menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta membangun relasi sosial yang sehat. Selain itu, kematangan emosi juga membantu individu dalam mengambil keputusan secara lebih rasional ketika menghadapi situasi yang menekan. Emosi negatif pada umumnya tidak mudah mempengaruhi mahasiswa yang telah memiliki kematangan emosi yang baik, karena mereka mampu menjaga kestabilan diri. sehingga mampu menjaga stabilitas diri dalam proses penyesuaian di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini pada akhirnya mendukung terciptanya proses adaptasi yang lebih efektif, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41-53.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). *Laporan Tahunan Kesehatan Mental Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Kristina, A. Y., Eva, N., & Bisri, M. (2019). Pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa baru politeknik negeri malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 187-192.

Laskar, J., & Debnath, A. K. (2024). Effect of Emotional Maturity on Academic Achievement and Social Adjustment among College Students. *International Journal of Development Research*, 14.

Nuraini, A. G., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2021). Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 136-144.

Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun

pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 8(2), 67-77.

Park, C. L., Williams, M. K., Hernandez, P. R., Agocha, V. B., Lee, S. Y., Carney, L. M., & Loomis, D. (2020). Development of emotion regulation across the first two years of college. *Journal of Adolescence*, 84, 230-242.

Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1-18.

Putri, L. E., & Hadi, D. (2023). Hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri pada pembelajaran tatap muka siswa kelas X di man 3 tulungagung. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 24-41.

Saktiani, B. E., & Khotimah, S. (2024). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru: Peran Dukungan Sosial Dan Kematangan Emosi. In *Proceedings Of International Conference On Psychology, Mental Health, Religion, And Spirituality Учредители: Fakultas Sains dan Teknologi UINSA* (Vol. 2, No. 1, pp. 61-65).

Salsabila Fernanda, N., Rinita, N., Amelia, N., & Chintya, A. (2024). *Emotional intelligence and adjustment among first-year university students*. *International Journal of Studies in International Education*, 1(4), 97-106.

Sari, Y. (2021). Hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di asrama daerah mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 75-81.

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

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.