

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2025

Muhammad Hilman Zharfi¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: m.hilman.zhr@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti korelasi antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2025 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 119 mahasiswa baru yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling* dari total populasi 387 mahasiswa aktif. Pengambilan data menggunakan skala komunikasi interpersonal dengan 35 aitem valid ($\alpha = 0,858$) dan skala penyesuaian diri dengan 30 aitem valid ($\alpha = 0,908$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri ($p = <0,001$, $r = 0,482$, $r^2 = 0,232$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat komunikasi interpersonal pada mahasiswa tersebut, maka akan semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya. Temuan ini menekankan pentingnya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru agar mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik di dunia perguruan tinggi.

Kata kunci: Komunikasi interpersonal; Penyesuaian diri; Mahasiswa baru

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL
COMMUNICATION AND SELF-ADJUSTMENT AMONG
PSYCHOLOGY STUDENTS OF DIPONEGORO UNIVERSITY CLASS
OF 2025**

Muhammad Hilman Zharfi¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

Email: m.hilman.zhr@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to analyze the correlation between interpersonal communication and self-adjustment among the psychology students of Diponegoro University, class of 2025. Effective interpersonal communication skills can aid students in the process of self-adjustment to the campus environment. Quantitative correlational method was employed in this research. The sample on this research consisted of 119 freshmen selected through convenience sampling from a total population of 387 active students. Data were collected using an interpersonal communication scale consisting of 35 valid items ($\alpha = 0.858$) and a self-adjustment scale consisting of 30 valid items ($\alpha = 0.908$). Simple regression analysis revealed a significant positive relationship between interpersonal communication and self-adjustment ($p < 0.001$, $r = .482$, $r^2 = .232$). These results indicate that higher levels of interpersonal communication are associated with higher levels of self-adjustment among the participants. These findings underscore the importance of enhancing interpersonal communication skills during the freshman year to enable students to adjust effectively to the university environment.

Keywords: *Interpersonal communication; Self-adjustment; Freshmen students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (2016) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Perguruan tinggi sendiri diartikan sebagai institusi pendidikan dan pengajaran pada tingkat lanjut, yang mencakup sekolah tinggi, akademi, dan universitas (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Perguruan tinggi merupakan tempat untuk melanjutkan pendidikan setelah menempuh pendidikan dasar selama 12 tahun. Pada tahun ajaran 2025/2026, tercatat bahwa Universitas Diponegoro menerima 12.709 mahasiswa baru (Universitas Diponegoro, 2025).

Umumnya, mahasiswa baru merupakan lulusan SMA yang tengah berada dalam fase transisi kehidupan, beralih dari periode remaja akhir ke tahap dewasa awal. Santrock (2018) menyatakan bahwa transisi dari masa SMA ke masa kuliah memiliki dampak positif dan negatif. Di satu sisi, mahasiswa cenderung merasa lebih berkembang, mempunyai lebih banyak waktu berinteraksi dengan kawan sebaya, serta mendapatkan peluang lebih besar untuk melakukan eksplorasi terhadap gaya hidup dan nilai-nilai, lepas dari supervisi orang tua, serta merasakan tantangan dari berbagai tugas akademik. Namun, di sisi lainnya, karena banyaknya hal-hal yang harus

dilakukan oleh mahasiswa, masalah-masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres lebih sering terjadi.

Masalah psikologis yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama dapat disebabkan berbagai faktor, seperti kurangnya kesulitan beradaptasi dengan tuntutan akademik yang berdampak pada peningkatan stres (Maulina & Sari, 2018), serta perasaan kesepian (Prasetio dkk. 2019). Dampak dari masalah psikologis yang dialami mahasiswa baru yaitu dapat menyebabkan meningkatnya tingkat *coping* stres (Hill, 2014), menurunnya prestasi akademik (Bruffaerts dkk. 2018), dan menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis (Triwahyuni & Prasetio, 2021).

Penelitian kuantitatif oleh Vidiawati dkk. (2017) terhadap mahasiswa baru di salah satu universitas Jakarta menemukan bahwa dari 14.129 mahasiswa baru, terdapat 1.793 mahasiswa yang mengalami masalah psikologis, seperti energi menurun, gejala somatik, perasaan depresif, dan pikiran depresif. Kemudian, studi kuantitatif pada mahasiswa keperawatan di Yogyakarta mengindikasikan bahwa dari 141 responden, 42 di antaranya memiliki gejala depresi, 94 mengalami gejala kecemasan, dan 28 menunjukkan gejala stres (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2025 mengenai masalah yang dihadapi selama menjalani semester pertama perkuliahan. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap dua mahasiswa baru, yaitu mahasiswa A dan B, ditemukan bahwa kedua mahasiswa mengalami beragam masalah selama

semester pertama perkuliahan. Mahasiswa A menghadapi tantangan dalam penyesuaian manajemen waktu agar mampu mengerjakan tugas kuliah tanpa tergesa-gesa akibat adanya tenggat waktu pengumpulan tugas, munculnya kekhawatiran akibat tertinggal informasi mengenai tenggat waktu pengumpulan tugas, kecemasan akibat banyaknya tugas kuliah, munculnya rasa kesepian ketika kondisi fisik tidak sehat. Mahasiswa B menghadapi kesulitan dalam memahami arah dari materi perkuliahan yang didapat, mengalami kesepian ketika kembali ke kos, merasa khawatir melihat teman-teman lebih berambisi dalam menjalani perkuliahan.

Schneiders (1955) mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah proses respons tingkah laku dan mental yang dilakukan guna menangani beragam kebutuhan, frustrasi, ketegangan dan konflik internal, sekaligus berupaya menyelaraskan tuntutan internal dengan tuntutan yang diharapkan sesuai pandangan objektif individu tersebut. Penyesuaian diri pada mahasiswa terjadi ketika melakukan transisi ke perguruan tinggi yang memiliki beragam tuntutan, sehingga memerlukan respons-respons berbeda untuk menghadapi tantangan tersebut (Baker & Siryk, 1984).

Individu yang berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik menunjukkan karakteristik respons mental dan perilaku yang bersifat positif. Wujud dari respons mental dan perilaku positif ditandai dengan respons yang efisien dan sehat tanpa menimbulkan masalah mental (Schneiders, 1955). Contoh seseorang mahasiswa dengan penyesuaian diri yang baik di lingkungan perkuliahan akan mampu hidup lebih mandiri ketika harus hidup

jauh dari orang tua, mampu melakukan manajemen waktu ketika menghadapi banyaknya tugas kuliah, dan terdorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Sebaliknya, mahasiswa dengan penyesuaian diri yang buruk terlihat dari respons mental dan perilaku yang bersifat negatif, seperti tidak mau berteman dengan orang lain yang berbeda hobi, tidak mau mengikuti organisasi karena tidak ingin waktu luang tersita, dan malas mengerjakan tugas karena tenggat waktu yang masih lama. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, seperti kondisi fisik, perkembangan dan kematangan kepribadian, kondisi psikologis, kondisi lingkungan, dan faktor kultural & agama (Schneiders, 1955).

Empat aspek dikemukakan oleh Baker & Siryk (1984) yang memengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa, yakni penyesuaian akademik (AA), penyesuaian sosial (SA), penyesuaian pribadi-emosional (PEA), dan penyesuaian institusional (IA). Penyesuaian akademik merujuk pada pengalaman mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik. Penyesuaian sosial merujuk pada sejauh mana mahasiswa telah menyesuaikan diri terhadap struktur sosial kampus. Penyesuaian pribadi-emosional merujuk pada pengalaman psikologis dan fisik mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik. Penyesuaian institusional merujuk pada keterkaitan mahasiswa secara emosional terhadap lingkungan kampus. Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Baker & Siryk (1984) disusun sebuah skala penyesuaian diri untuk mahasiswa yang bernama *Student Adaptation College Questionnaire* (SACQ).

Terdapat beragam penelitian dengan variabel penyesuaian diri pada subjek mahasiswa baru, salah satunya yaitu penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Arum & Khoirunnisa (2021) berkaitan dengan tingkat regulasi diri. Penelitian tersebut menemukan hubungan positif yang kuat antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Natasha & Rahayu (2025) yang membuktikan bahwa dari empat aspek penyesuaian diri mahasiswa yang dikemukakan oleh Baker & Stryk (1984), penyesuaian akademik dan sosial berhubungan positif signifikan dengan dukungan sosial, tetapi penyesuaian personal-emosional dan institusional dengan dukungan sosial tidak memiliki hubungan.

Kondisi lingkungan dan faktor kultural dapat mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Mahasiswa baru pada umumnya mengalami transisi lingkungan sekolah dari SMA menuju perguruan tinggi. Dengan terjadinya transisi tersebut, mahasiswa baru akan mengalami berbagai tantangan. Studi penelitian oleh Aini dkk. (2024) mengindikasikan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa baru yaitu kesulitan dalam beradaptasi akibat rasa tidak nyaman dalam situasi sosial dan rasa tidak percaya diri serta kesulitan dalam menjalin pertemanan. Faktor utama mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam menjalani pertemanan yaitu kurangnya keterampilan komunikasi dan rasa tidak percaya diri. Masalah mengenai kurangnya keterampilan komunikasi disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam melakukan komunikasi interpersonal secara efektif.

Definisi komunikasi interpersonal menurut DeVito (2022) yaitu interaksi verbal atau non-verbal antara dua orang atau lebih yang saling bergantung. Terdapat kontinum dua arah ketika komunikasi interpersonal sedang berlangsung. Kontinum tersebut berdasarkan hubungan yang terjadi antara kedua belah pihak, mulai dari yang secara relatif tidak intim hingga yang sangat intim (DeVito, 2022). Contoh dari komunikasi interpersonal yang tidak intim yaitu seperti komunikasi yang terjadi pada interaksi pelayan dan pelanggan serta sopir ojek dengan penumpang, sedangkan contoh komunikasi interpersonal yang intim yaitu komunikasi yang terjadi pada interaksi antar sepasang kekasih. Komunikasi interpersonal yang terjalin secara efektif yaitu terciptanya saling paham antara komunikator dan komunikan serta terciptanya respons yang diharapkan oleh komunikator kepada komunikan.

Menurut DeVito (2011) model humanistik komunikasi interpersonal terdiri dari lima aspek, yaitu keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan merujuk pada adanya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain secara terbuka, menanggapi suatu stimulan dalam interaksi komunikasi secara jujur, dan memiliki perasaan dan pemikiran dari diri sendiri. Empati merujuk pada kemampuan untuk merasakan atau memandang sesuatu dari perspektif orang lain, dengan tujuan memahami perasaan mereka. Sikap mendukung merujuk pada komunikasi yang dilakukan secara deskriptif dan sementara daripada evaluatif dan pasti. Sikap positif merujuk pada mengekspresikan sikap dan pesan positif (seperti

memberikan pujian kepada orang lain) disertai sikap menerima dan menyetujui. Aspek kesetaraan ditunjukkan dengan mengakui bahwa setiap individu dalam sebuah interaksi komunikasi memiliki kedudukan yang sama, tanpa ada pihak yang lebih superior.

Penelitian mengenai komunikasi interpersonal pada mahasiswa baru telah diteliti sebelumnya, seperti penelitian eksperimental oleh Palupi (2019) yang menemukan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial. Selain itu, terdapat penelitian kuantitatif oleh Wakhid & Khisbiyah (2024) yang membuktikan bahwa komunikasi interpersonal dan *culture shock* pada mahasiswa baru asal luar Pulau Jawa memiliki korelasi negatif signifikan.

Dari penjelasan yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2025 mengalami masalah dalam penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah sebuah proses respons mental dan perilaku yang dilakukan ketika individu menghadapi tuntutan hidup. Terdapat beragam penelitian dengan variabel penyesuaian diri, seperti penelitian oleh Arum & Khoirunnisa (2021) dan Natasha & Rahayu (2025). Faktor yang dapat memengaruhi proses penyesuaian diri adalah faktor lingkungan. Terjadinya perubahan lingkungan sosial menuntut mahasiswa baru untuk mengasah kemampuan komunikasi interpersonal mereka. Komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai komunikasi verbal atau non-verbal yang melibatkan dua individu atau lebih yang memiliki ketergantungan satu sama lain. Efektivitas komunikasi

interpersonal tercapai ketika para pihak yang terlibat dapat saling mengerti pesan yang dikirimkan dan respons yang diharapkan dari komunikasi dapat terwujud. Sejumlah penelitian mengenai komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa baru telah diteliti, seperti penelitian oleh Palupi (2019) dan Wakhid & Khisbiyah (2024).

Di Indonesia, sudah terdapat beberapa penelitian tentang penyesuaian diri yang menggunakan skala SACQ, seperti penelitian kuantitatif oleh Rahmadani & Rahmawati (2020) dan Bella dkk. (2023) yang bertujuan untuk meneliti karakteristik penyesuaian diri mahasiswa baru. Penelitian yang meneliti hubungan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri pada mahasiswa juga sudah pernah diteliti, seperti penelitian yang dilakukan oleh Bilicha dkk. (2019) pada mahasiswa baru Universitas X Yogyakarta dan penelitian Ananda & Winarsih (2025) pada mahasiswa perantau Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Meskipun demikian, kedua penelitian tersebut tidak mengukur penyesuaian diri dengan skala SACQ, yang mengukur penyesuaian diri dalam konteks perguruan tinggi. Lebih lanjut, penelitian yang meneliti hubungan antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri dengan subjek mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro masih belum ditemukan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2025.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang, perumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat korelasi antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2025?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengidentifikasi korelasi antara komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penemuan pada penelitian ini mampu memberikan sumbangsih bagi ilmu psikologi, spesifik pada ranah psikologi sosial dengan fokus studi terhadap subjek mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan penemuan pada penelitian ini mampu memperkaya ilmu peneliti, menawarkan perspektif baru tentang komunikasi interpersonal pada mahasiswa di awal masa studi perguruan tinggi,

serta memberi sumbangsih bagi psikologi sosial dan menjadi motivasi bagi peneliti lain.

b. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan penemuan pada penelitian ini mampu memberikan wawasan mengenai metode penyesuaian diri yang lebih efektif bagi para subjek penelitian.

c. Bagi Universitas

Diharapkan penemuan pada penelitian ini mampu mendorong pihak universitas untuk lebih menyadari signifikansi komunikasi interpersonal dan dampaknya terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa baru.

d. Bagi Masyarakat

Diharapkan penemuan pada penelitian ini mampu menumbuhkan kesadaran publik mengenai pentingnya komunikasi interpersonal serta pengaruhnya terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di tingkat perguruan tinggi.

e. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penemuan pada penelitian ini mampu menjadi rujukan bagi riset berikutnya dan menjadi pelengkap bagi penelitian ini.