Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Hubungan *Social Support* dan *Academic Self Efficacy* dengan *College Adjustment* Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama

INFO PENULIS

Stefina
Universitas Bunda Mulia
s13220093@student.ubm.ac.id

Kornelia Erista Setiyanti
Universitas Bunda Mulia
ksetiyanti@bundamulia.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Stefina., & Setiyanti, K E. (2026). Hubungan Social Support dan Academic Self Efficacy dengan College Adjustment Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (5*(2), 2121-2129.

Abstrak

Mahasiswa rantau tahun pertama menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi, baik dari aspek perkembangan, akademik, maupun sosial. Tantangan tersebut dirasakan lebih besar oleh mahasiswa yang berkuliah di Jakarta sebagai kota besar dengan ritme kehidupan yang cepat dan kompetitif. Apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, mahasiswa dapat mengalami stres, gangguan kesejahteraan psikologis, hingga risiko *drop out*. Oleh karena itu, mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta perlu mengembangkan *college adjustment* dalam dirinya. Dalam prosesnya, mahasiswa membutuhkan faktor pendukung, baik secara eksternal yang berupa dukungan sosial dan secara internal berupa efikasi diri akademik. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri akademik dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional terhadap 220 partisipan mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta yang dipilih melalui *snowball sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner terstruktur menggunakan alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *The Academic Self Efficacy Scale* (TASES), dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,633 dan signifikansi <0,001. Selain itu, efikasi diri akademik dengan *college adjustment* juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,637 dan signifikansi <0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta, maka cenderung semakin tinggi *college adjustment* yang dimilikinya.

Kata Kunci: dukungan sosial, efikasi diri akademik, penyesuaian diri di perguruan tinggi, Jakarta, korelasi, mahasiswa rantau tahun pertama.

Abstract

First-year out-of-town university students face various challenges as they adjust to college life, including developmental, academic, and social challenges. These challenges may feel even more significant for students studying in Jakarta, a major city with a fast-paced and competitive lifestyle. If they are unable to adapt effectively. Students may experience stress, psychological distress, and even the risk of dropping out. Therefore, first-year out-ot-town university students in Jakarta need to develop college adjustment within themselves. In this process, students require supportive factor, both external such as social support and internal such as academic self efficacy. Based on this, this study aims to examine the relationship between social support and academic self efficacy on college adjustment among first-year out-of-town university students in Jakarta. This study used a quantitative approach with a correlational analysis method on 220 first-year out-of-town university students in Jakarta who were selected through snowball sampling. Data were collected through a structures questionnaire using *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *The Academic Self Efficacy Scale* (TASES), dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). The results of the study indicate that there is a positive and significant relationship between social support and college adjustment among first-year out-of-town university students in Jakarta, with a correlation coefficient of 0,633 and a p-value of <0,001. Additionally, academic self efficacy and college adjustment also exhibit a positive and significant relationship with a correlation coefficient of 0,637 and significance level of <0,001. The results indicate that higher the social support and academic self efficacy possessed by first-year out-of-town university students in Jakarta, the better their college adjustment.

Key Words: social support, academic self efficacy, college adjustment, Jakarta, correlation, first-year out-of-town university students.

A. Pendahuluan

Mahasiswa tahun pertama umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun yang termasuk dalam kelompok usia *emerging adulthood.* Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal ini menuntut kemandirian dalam eksplorasi identitas, namun di sisi lain individu masih membutuhkan dukungan eksternal (Putri & Swandi, 2024). Dalam lingkup akademik perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama juga dihadapkan pada fase transisi *top-dog phenomenon* yang merupakan perubahan posisi sosial dari posisi tertinggi di sekolah menengah menjadi posisi terendah di universitas. Masa transisi ini menghadapkan mahasiswa pada berbagai perubahan, baik akademik maupun sosial, seperti metode belajar yang lebih mandiri, tuntutan berpikir kritis, dinamika pertemanan yang baru, kondisi finansial yang berbeda, serta peningkatan tanggung jawab di perguruan tinggi (Rahayu & Arianti, 2020; Aprodita, 2021). Kompleksitas tuntutan tersebut menempatkan mahasiswa tahun pertama pada kondisi yang rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis dan akademik, seperti penurunan motivasi, hambatan sosial, stres, hingga penurunan prestasi akademik (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Tantangan adaptasi ini menjadi semakin besar bagi kelompok mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan jauh dari daerah asalnya. Jakarta merupakan salah satu kota destinasi utama pendidikan tinggi di Indonesia. Berdasarkan temuan Satria & Kurniawati (2024), diketahui bahwa 597.210 dari 715.809 mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di Jakarta merupakan mahasiswa perantau. Tingginya minat mahasiswa untuk menempuh pendidikan di Jakarta tidak terlepas dari keunggulan yang dimilikinya, seperti infrastruktur dan fasilitas pendidikan yang memadai, kualitas tenaga pendidik, dan metode pembelajaran variatis, serta capaian prestasi akademik yang relatif tinggi (Maqfiroh et al., 2025). Namun, karakteristik Jakarta sebagai kota besar dan paling berkembang di Asia Tenggara dengan jumlah penduduk yang tinggi, ritme kehidupan yang cepat dan penuh tekanan, serta budaya yang kompetitif dapat meningkatkan tekanan psikologis bagi mahasiswa rantau (Bilfhatah & Rachbini, 2025; Surtati et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa rantau tahun pertama yang menempuh pendidikan tinggi di Jakarta dihadapkan pada berbagai perubahan dan tuntutan yang kompleks. Oleh sebab itu, diperlukan kemampuan penyesuaian diri yang lebih besar agar mampu menghadapi berbagai tantangan transisi tersebut secara efektif. Dalam konteks perguruan tinggi, proses penyesuaian ini dikenal sebagai *college adjustment*. *College adjustment* merupakan

proses penyesuaian mahasiswa terhadap berbagai dinamika pengalaman kuliah serta tuntutan yang muncul dalam lingkup perguruan tinggi (Herdiansyah et al., 2021).

Akan tetapi, masalah muncul akibat tingkat *college adjustment* yang tidak optimal pada mahasiswa tahun pertama di Jakarta. Temuan Rahmadani & Rahmawati (2020) mengindikasikan bahwa proporsi *college adjustment* mahasiswa tahun pertama di Jakarta masih didominasi oleh kategori rendah (44,7%) dan sedang (41,7%), sementara hanya sebagian kecil (13,6%) yang mampu menunjukkan kemampuan adaptasi secara efektif. Kondisi *college adjustment* yang dominan berada pada kategori rendah memperbesar munculnya berbagai permasalahan bagi mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri cenderung lebih rentan mengalami berbagai permasalahan yang meliputi kesulitan akademik, hambatan dalam hubungan sosial, kecemasan, depresi, kesepian yang berlebihan, hingga peningkatan risiko *drop out* (Herdiansyah et al., 2021).

Bedasarkan temuan penelitian terdahulu diketahui bahwa sebanyak 25% mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah setelah melalui tahun pertama, dengan kesulitan beradaptasi sebagai faktor utama yang mendorong kegagalan tersebut (Umiati et al., 2023). Secara global, diketahui bahwa sebanyak 40% mahasiswa mengalami putus kuliah selama menjalani pendidikan tinggi, dengan 75% terjadi pada masa awal pekuliahan, yaitu di tingkat pertama dan kedua (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Berdasarkan data dari Kemendiktisaintek pada tahun 2024, tercatat sebanyak 252.979 mahasiswa mengalami putus kuliah dengan 37,908 di antaranya disumbang oleh perguruan tinggi yang berada di Jakarta. Selain itu, mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi secara efektif di perguruan tinggi diketahui menumbuhkan kecemasan dalam diri yang akhirnya menggangu konsentrasi, serta hambatan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari secara optimal, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, mengabaikan kebutuhan dasarnya, kurang responsif terhadap orang lain (Marandof & Sarajar, 2024; Olivia et al., 2024).

Rendahnya *college adjustment* juga memicu munculnya gangguan *homesickness* pada mahasiswa rantau. Hal tersebut sejalan dengan temuan Kamilah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau mengalami *homesickness* dengan sebaran kategori sedang mencapai 72%, kategori tinggi 16%, dan hanya 12% yang termasuk dalam kategori rendah. Lebih lanjut lagi, temuan Theresa et al. (2025) menyatakan bahwa lima dari lima belas mahasiswa rantau mengalami *homesickness* yang akhirnya memunculkan stres akulturatif, yaitu tekanan mental akibat ketidakcocokan dengan variasi budaya, gaya hidup, dan normal sosial setempat. Sejalan dengan itu, temuan Herdi & Ristianingsih (2021) melaporkan bahwa dari seribu mahasiswa rantau di Indonesia, sebanyak 22,5% memiliki tingkat stres akulturatif yang tinggi dan 10,5% berada pada kategori sangat tinggi. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan baru yang dihadapi.

Dalam menghadapi berbagai permasalahan tersebut, mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta membutuhkan faktor pendukung, baik dari sisi eksternal maupun internal. Salah satu faktor eksternal yang dinilai mampu mendukung mahasiswa rantau tahun pertama dalam mengembangkan *college adjustment* adalah *social support* (Nyimas & Rulanggi, 2022). Secara konseptual, s*ocial support* didefinisikan sebagai perwujudan kepedulian, penghargaaan, dan serta bantuan nyata yang disalurkan kepada individu (Liem et al., 2026). Senada dengan definisi tersebut, Kastanya et al. (2022) memaknai *social support* sebagai bentuk interaksi timbal balik antar individu yang secara subjektif diartikan oleh penerimanya sebagai wujud kepedulian dan bantuan nyata dari orang lain. Kehadiran *social support* dari lingkungan sekitar mampu menumbuhkan rasa aman dan nyaman yang mempermudah proses adaptasi mahasiswa baru di lingkungan kampus (Sucitayasa et al., 2025). Hal ini juga didukung oleh temuan Sudarji & Juniarti (2020) yang menyatakan bahwa *social support*, terutama yang berasal dari orang tua, berperan sebagai faktor penguat bagi mahasiswa rantau dalam melewati masa transisi dari kehidupan sekolah menengah ke jenjang perguruan tinggi.

Di sisi lain, *academic self efficacy* menjadi faktor internal yang membangun keyakinan dasar mahasiswa terhadap kapasitas diri dalam menghadapi tuntutan di perguruan tinggi. *Academic self efficacy* mencerminkan keyakinan mahasiswa untuk dapat menuntaskan berbagai tanggung jawab perkuliahan, seperti menulis laporan ilmiah hingga mempersiapkan diri menghadapi ujian (Yunita & Dewi, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara komprehensif hubungan antara *social support* dan *academic self efficacy* sebagai variabel independen terhadap *college adjustment* sebagai variabel dependen. Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini dibatasi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang sedang menempuh pendidikan tinggi negeri maupun swasta di seluruh wilayah administratif Jakarta.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional. Fokus utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *social support* dan *academic self efficacy* sebagai variabel bebas dengan *college adjustment* sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa rantau tahun pertama yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi Jakarta. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *non-probability sampling* dnegan metode *snowball sampling* untuk mendapatkan jumlah sampel yang cukup dengan tetap memperhatikan karakteristik sampel agar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan *margin of error* 7% sehingga didapatkan jumlah minimal 196 responden. Meski begitu, peneliti berhasil mengumpulkan data dari 220 responden mahasiswa rantau tahun pertama yang tersebar di lima kota administratif Jakarta.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen psikologis yang telah melalui tahap penerjemahan serta uji validitas oleh para ahli. Pertama, variabel *social support* menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988), mencakup dimensi *family, friends,* dan *significant other*. Kedua, untuk mengukur *academic self efficacy* digunakan *The Academic Self Efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Sagone & Caroli (2014) dan memuat dimensi *self engagement, self-oriented decision making, others-oriented problem solving,* serta *interpersonal climate.* Terakhir, variabel *college adjustment* diukur menggunakan *Student Adaptation to College Questionnaire* dari Baker & Siryk (1986) yang membedah dimensi *academic adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment,* dan *institutional attachment* dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan meminta penilaian dari para ahli untuk memastikan bahwa setiap butir dalam instrumen mampu mempresentasikan aspek yang hendak diukur dan layak digunakan sebagai alat evaluasi. Hasil penilaian dari para ahli kemudian dianalisis menggunakan rumus Aiken's V. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai Aiken's V pada ketiga instrumen berada pada rentang 0,833 hingga 1,00. Dengan demikian, ketiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas tinggi dan layak digunakan untuk pengumpulan data.

Penelitian ini juga melakukan uji reliabilitas menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha.* Berdasarkan uji coba instrumen terhadap 43 responden, didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,833 untuk skala *social support*, 0,859 untuk skala *academic self efficacy*, dan *0,940* untuk skala *college adjustment*. Nilai ini mengindikasikan bahwa ketiga alat ukur memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Selain itu, penelitian ini juga melakukan uji daya diskriminasi butir berdasarkan nilai korelasi item-total dengan mengacu pada batas miminum 0,2 sehingga utir yang memiliki nilai di bawah 0,2 dianggap tidak layak sehingga perlu dieliminasi.

Tahap analisis data dalam penelitian ini diawali dengan pengujian asumsi klasik menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas ini kemudian digunakan untuk menentukan jenis analisis korelasi yang akan digunakan. Data yang berdistribusi normal dianalisis menggunakan statistika parametrik untuk pengujian korelasinya, yaitu teknik korelasi *Pearson*. Sedangkan, data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan statistika non-parametrik dengan teknik korelasi *Spearman.* Terakhir, dilakukan uji beda atau analisis komparatif untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antar kelompok pada suatu variabel berdasarkan hasil pengujian statistik.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini melakukan uji coba instrumen penelitian kepada 43 responden dan berikut merupakan hasil uji coba penelitian:

Tabel 1. Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

Skala	Reliabilitas	Korelasi Item Total
Social Support	0.833	0.363 – 0.714
Academic Self Efficacy	0.859	0.200 – 0.664
College Adjustment	0.940	0.217 – 0.830

Berdasarkan tabel 1 hasil uji coba instrumen penelitian, hasil uji reliabilitas pada skala *social support* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,833, skala *academic self efficacy* sebesar 0,859, dan skala *college adjustment* sebesar 0,940. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga skala penelitian memiliki reliabilitas yang baik dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Selain itu, uji daya diskriminasi butir menggunakan korelasi item total dengan batas minimum 0,2 untuk ketiga skala penelitian yang digunakan sehingga butir yang memenuhi kriteria dinyatakan layak dan dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil Kategorisasi

Penelitian ini mengelompokkan skor ke dalam lima tingkat kategori yang meliputi kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah hasil kategorisasi ketiga variabel dalam penelitian ini:

Tabel 2. Hasil Kategorisasi

Kategori	*Social Support*	*Academic Self Efficacy*	*College Adjustment*
Sangat Rendah	10.5%	10.9%	14.1%
Rendah	10.5%	14.5%	15.0%
Sedang	49.1%	35.5%	25.0%
Tinggi	28.2%	38.2%	45.9%
Sangat Tinggi	1.8%	0.9%	0%

Berdasarkan tabel 2 hasil kategorisasi, diketahui bahwa mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta dominan memiliki *social support* pada kategori sedang dengan persentase 49,1%. Kategorisasi variabel *academic self efficacy* dominan berada pada kategori tinggi dengan persentase 38,2%. Kemudian untuk variabel *college adjustment* dominan berada pada kategori tinggi dengan persentase 45,9%.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test*. Sebaran data dapat disimpulkan memenuhi asumsi distribusi normal apabila memperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, data dinyatakan tidak memenuhi asumsi distribusi normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Hasil uji normalitas pada ketika skala penelitian mendapatkan hasil signifikansi <0,001 (p<0,05). Dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa sebaran data dari skala *social support, academic self efficacy*, maupun *college adjustment* tidak berdistribusi normal.

Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan arah dan kekuatan hubungan yang terbentuk antar variabel, serta menentukan apakah hubungan tersebut signifikan. Dalam menarik kesimpulan, hubungan antar variabel dapat dinyatakan bermakna atau signifikan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sementara itu, nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menyatakan bahwa variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik non-parametrik *Spearmen's Rho* karena asumsi normalitas distribusi data tidak terpenuhi.

Hasil analisis uji korelasi diperoleh koefisien korelasi 0,633 dengan nilai signifikansi <0,001 untuk variabel *social support* dan *college adjustment*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan sehingga semakin tinggi *social support* yang diterima mahasiswa maka semakin tinggi *college adjustment* mahasiswa tersebut. Selain itu, hasil uji korelasi untuk variabel *academic self efficacy* dan *college adjustment* mendapatkan nilai koefisien korelasi 0,637 dengan nilai signifikansi <0,001. Dengan demikian, semakin tinggi *academic self efficacy* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *college adjustment* mahasiswa, begitu juga sebaliknya.

2. Pembahasan

Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai signifikansi <0,001 (p<0,05) dengan koefisien korelasi 0,633. Artinya, mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta yang memiliki tingkat *social support* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan *college adjustment* yang tinggi pula.

Sebaliknya, semakin rendah *social support* yang diterima maka semakin rendah pula kemampuan *college adjustment* mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Marandof & Sarajar (2024) yang menemukan adanya hubungan positif antara *social support* dan *college adjustment* pada mahasiswa rantau. Hal ini disebebakan karena kehadiran *social support* dari lingkungan sekitar dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan serta meningkatkan kemampuan adaptasi selama masa transisi menuju kehidupan perkuliahan. Selain itu, *social support* juga berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dengan membuat mahasiswa merasa diterima, dipahami, dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri sehingga lebih mampu menghadapi berbagai kesulitan selama menjalani masa transisi perkuliahan (Najja et al., 2025). Dalam konteks mahasiswa rantau, keberadaan *social support* menjadi faktor pelindung yang menciptakan rasa aman dan nyaman di tengah lingkungan baru.

Hasil uji korelasi juga memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic self efficacy* dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta. Temuan ini terlihat dari nilai signifikansi <0,001 dengan nilai koefisien korelasi 0,637. Dengan demikian, peningkatan pada *academic self efficacy* yang dimiliki mahasiswa akan mendorong kemampuan *college adjustment* pada mahasiswa tersebut. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fitri & Kustanti (2018) yang menyatakan adanya korelasi positif dan signifikan antara *academic self efficacy* dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kompetensi akademiknya cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan secara fleksibel serta lebih efektif dalam mengelola stres selama proses penyesuaian diri (Arsanti et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, Adi & Murti (2025) menjelaskan bahwa *academic self efficacy* berperan dalam menentukan pola pikir, motivasi, dan tindakan mahasiswa ketika menghadapi tantangan akademik. Keyakinan tersebut juga mendorong keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik sehingga mendukung keberhasilan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi sangat dipengaruhi oleh keyakinannya terhadap kapasitas diri untuk menjalankan berbagai peran dan tanggung jawab akademik (Sumomba et al., 2024).

Kategorisasi pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa variabel *academic self efficacy* responden dominan berada pada kategori tinggi dengan persentase 38,2%. Tingginya *academic self efficacy* ini dipengaruhi oleh karakteristik responden yang mayoritas memiliki indeks prestasi semester dengan rentang 3,51-4,00. Prestasi akademik merupakan bentuk pengalaman keberhasilan yang dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi tuntutan akademik di lingkungan perkuliahan (Maulana & Setyawati, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, variabel *college adjustment* juga didominasi oleh kategori tinggi dengan persentase 45,9% yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta dalam penelitian ini telah mampu menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan perkuliahan yang muncul selama masa transisi. Temuan ini selaras dengan penelitian Misnita (2016) bahwa kemampuan adaptasi dipengaruhi oleh keberadaan *social support* dan *academic self efficacy*.

Meskipun *academic self efficacy* dan *college adjustment* didominasi oleh kategori tinggi, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa *social support* responden dominan berada di kategori sedang dengan persentase 49,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau tahun pertama tetap mampu menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang baik meskipun *social support* yang diterima belum optimal. Kondisi tersebut dapat terjadi karena proses adaptasi mahasiswa tahun pertama masih berlangsung sehingga relasi sosial yang dibangun di lingkungan perantauan belum sepenuhnya berkembang secara stabil. Selain itu, karakteristik perkembangan *emerging adulthood* turut memengaruhi kondisi ini, di mana mahasiswa sudah mulai mengembangkan kemandirian namun masih membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan penelitian Wijaya & Saprowi (2022) dijelaskan bahwa dukungan keluarga memegang pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan dengan dukungan teman ataupun *significant other*. Namun, status sebagai mahasiswa rantau menyebabkan keterpisahan fisik dengan keluarga yang membatasi akses interaksi harian sehingga skor *social support* memusat pada kategori sedang. Di samping itu, faktor geografis juga berpotensi memengaruhi kondisi tersebut, di mana mahasiswa yang berasal dari Pulau Jawa memiliki akses mobilitas yang lebih fleksibel untuk bertemu keluarga, sementara mahasiswa dari luar Pulau Jawa dituntut untuk lebih optimal dalam membangun jaringan dukungan baru di lingkungan perantauan.

Berdasarkan hasil uji beda ditemukan adanya perbedaan *college adjustment* yang signifikan berdasarkan usia. Temuan ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu karakteristik yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Juwita & Sagita (2025) bahwa pertambahan usia sejalan dengan perkembangan kematangan psikologis, regulasi emosi, serta bertambahnya pengalaman hidup. Berbagai perkembangan tersebut menjadi bekal bagi individu untuk menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan secara lebih fleksibel dan efektif. Pandangan ini diperkuat oleh temuan Aloka (2023) yang membuktikan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan usia yang lebih tua menunjukkan performa penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang berusia lebih muda.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan analisis korelasi yang hanya mampu menjelaskan hubungan antarvariabel. Oleh karena itu, penelitian ini belum dapat menunjukkan besarnya kontribusi masing-masing *social support* dan *academic self efficacy* terhadap *college adjustment*. Selain itu, penelitian ini juga hanya melibatkan mahasiswa rantau tahun pertama yang menempuh pendidikan tinggi di Jakarta. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa rantau di daerah lain yang memiliki memiliki karakteristik lingkungan dan budaya yang berbeda.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *academic self efficacy* dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 220 responden, ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social support* dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama, dengan nilai koefisien korelasi 0,633 dan nilai signifikansi <0,001. Di samping itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *academic self efficacy* dengan *college adjustment* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta, dengan nilai koefisien korelasi 0,637 dan signifikansi <0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* dan *academic self efficacy* yang dimiliki mahasiswa rantau tahun pertama di Jakarta, maka semakin tinggi pula tingkat *college adjustment* pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah *social support* dan *academic self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan *college adjustment* pada mahasiswa tersebut.

E. Referensi

Adi, P. S., & Murti, H. A. S. (2025). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Success Pada Mahasiswa S1 Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, *6*(3), 2397-2405. https://doi.org/10.38035/jmpis.v6i3

Aloka, P. J. O. (2023). Age Differences and Adjustment Among Freshmen at One Selected Public University. *Social Sciences and Education Research Review*, *10*(1), 111-118. https://doi.org/10.5281/zenodo.8151099

Aprodita, N. A. (2021). The Relationship between Quality of College Life and Academic Hard among College Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, *7*(1), 1-9. https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i1.15963

Arsanti, R., Lubis, F. Y., & Cahyadi, S. (2022). Peran Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program MBKM. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, *6*(3), 232-240. https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i3.38432

Bilfhatah, R., & Rachbini, W. (2025). Segmentasi Tempat Pemancingan di DKI Jakarta Menggunakan Analisis Klaster Berdasarkan Fasilitas, Harga, dan Kualitas Pelayanan. *Global Research and Innovation Journal (GREAT)*, *1*(3), 3085-3094. https://journaledutech.com/index.php/great/article/view/857

Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal EMPATI*, *7*(2), 66-77. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669

Herdi, & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gegar Budaya. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *10*(1), 30-40. https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.05

Herdiansyah, R., Rahmi, F., & Sari, L. (2021). Gambaran College Adjustment pada Mahasiswa Angkatan 2020. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *1*(3), 164-170. https://doi.org/10.47709/educendikia.v1i3.1229

Juwita, A. I., & Sagita, E. (2025). Tahapan Kematangan Manusia: Analisis Karakteristik Perkembangan Remaja dan Dewasa dalam Perspektif Psikologi. *Addabani: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, *3*(1), 56-68. https://doi.org/10.52593/adb.03.1.05

Kamilah, M., Khotimah, H., & Sera, D. C. (2024). Kematangan Emosi dan Homesickness Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, *3*(3), 1-11. https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51180

Kastanya, L., Wijono, S., & Kristijanto, A. I. (2022). Perilaku Sehat dan Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Subjective Well Being Pada Purna Tugas di PT Perusahaan Listrik Negara (PERSERO) Wilayah Kota Ambon. *Jurnal Psibernetika*, *15*(1), 47-58. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i15.3371

Liem, S., Sherly, & Meriana, T. (2026). Dukungan Sosial pada Perempuan Penyintas Kanker yang tidak Menikah: Sebuah Studi Kasus. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, *5*(1), 489-495. http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

Maqfiroh, A. A., Puspita, A., Putri, R. A., & Putri, R. R. S. (2025). Ketimpangan Pendidikan Berkualitas Antara Jakarta dan Lebak Berdasarkan Fasilitas dan Proses Pembelajaran. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, *2*(3), 4617-4626. https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/583.

Marandof, K. D. B., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantai dari Wilayah 3T Daerah Papua. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *13*(1), 61-72. https://doi.org/10.47492/jih.v13i1.3320

Maulana, A. D. L., & Setyawati, S. P. (2023). Peran Self Efikasi Akademik dan Keterikatan Akademik dalam Mencapai Prestasi Akademik. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran*, *6*, 1163-1173. https://doi.org/10.29407/j6s5zq18

Misnita, H. (2016). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Meda. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, *2*(2), 94-101. https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/117

Najja, S., Pratama, U., & Nurdin, A. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap College Adjustment pada Mahasiswa Rantau Tingkat Satu Diploma Tiga Keperawatan Abulyatama. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *3*(4), 235-247. https://doi.org/10.61132/vitamin.v3i4.1778

Nyimas, H. A. S., & Rulanggi, R. (2022). Analisis Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) sebagai Instrumen Pengukuran Penyesuaian di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru. *Buletin Poltanesa*, *23*(1), 112-117. https://doi.org/10.51967/tanesa.v23i1.1247

Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, *7*(1), 174-184. https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741

Putri, N. M. D. P., & Swandi, N. L. I. D. (2024). Peran Adversity Intelligence terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi dalam Tahap Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi MANDALA*, *8*(1), 11-24. https://doi.org/10.36002/jpm.v8i1.3015

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, *4*(2), 73-84. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681

Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, dan Institusional: Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *8*(3), 158-166. https://doi.org/10/29210/145700

Satria, I. G. I. J., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Mahasiswa Perantau). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(6), 2764-2775. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16467

Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan Grit Pada Mahasiswa Perantau dan Bukan Perantau di Universitas "X". *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, *2*(1), 1-12. https://doi.org/https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.176

Sumomba, T. Y., Minarni, & Hayati, S. (2024). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Adjustment to College pada Mahasiswa Rantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(1), 173-181. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3595

Surtati, Wahyudi, J., & Jarek, K. (2025). Perancangan Sistem Transportasi Publik Khusus di Kota Metropolitan Jakarta Pasca DKJ. *EDUSCOTECH*, *6*(1). https://journal.udn.ac.id/index.php/eduscotech/article/view/292.

Theresa, Satiadarma, M. P., & Uranus, H. C. (2025). Strategi Coping dalam Menghadapi Homesickness Pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. *Jurnal Komunikasi Digital dan Penyiaran Islam*, *2*(1), 1-8. https://journal.alshobar.or.id/index.php/jkdpi/article/view/364

Umiati, R., Putrian, M. P. M., Manzila, S. N. N., Fatonah, S. N., Khumairoh, R., Milati, Z., Armaidy, F. D. A., & Maharani, K. R. (2023). Analisis Kecepatan Beradaptasi dalam Belajar di Perkuliahan pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi UNNES 2023. *Journal of Education and Technology*, *3*(2), 214-224. https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jet/article/view/720.

Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood. *Psycho Idea*, *20*(1), 41-49. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413

Yunita, M. M., & Dewi, N. P. A. T. (2023). Peran Pola Asuh Authoritative Terhadap Self-Efficacy Akademik Dimediasi Vigor Pada Remaja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *13*(3), 490-501. http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7600