

PENGARUH REGULASI EMOSI INTERPERSONAL DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2024

NAJWA & NUR AINY FARDANA NAWANGSARI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi interpersonal (*IER*) dan persepsi dukungan sosial (*PSS*) terhadap kemampuan adaptasi pada mahasiswa baru. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan prosedur survei. Penelitian dilakukan pada mahasiswa baru angkatan tahun 2024 yang masih tinggal bersama keluarga (tidak merantau). Alat ukur psikologi yang digunakan adalah Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (*IERQ*) milik Hoffman, 2016 untuk mengukur *IER*, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (*SPSS*) milik Zimet,dkk, 1988 untuk mengukur *PSS*, dan student adaptation to college questionnaire - Short Form (*SACQ-SF*) milik Liga,dkk,2021 untuk mengukur kemampuan adaptasi di perguruan tinggi. Analisis data dilakukan dengan teknik regresi linear berganda dengan bantuan program statistik Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan ($p < 0,001$) dan berkorelasi secara positif, dengan rincian regulasi emosi interpersonal mampu menjelaskan 6,04% varians, persepsi dukungan sosial mampu menjelaskan 13,1% varians dan secara bersama-sama keduanya mampu menjelaskan 16,53% varians dalam adaptasi mahasiswa baru.

Kata kunci: *Mahasiswa, Adaptasi, Regulasi Emosi Interpersonal, Persepsi Dukungan Sosial*

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of interpersonal emotion regulation (*IER*) and perceived social support (*PSS*) on adaptability among first-year students. The research employs a quantitative design with a survey approach. The study participants are first-year students from the 2024 cohort who live with their families (non-migrant students). The psychological measurement tools used include the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (*IERQ*) by Hoffman (2016) to assess *IER*, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (*MSPSS*) by Zimet et al. (1988) to measure *PSS*, and the Student Adaptation to College Questionnaire - Short Form (*SACQ-SF*) by Liga et al. (2021) to evaluate college adaptability. Data analysis was conducted using multiple linear regression techniques with the support of the Jamovi statistical software. The findings reveal a significant positive effect ($p < 0.001$), with interpersonal emotion regulation accounting for 6.04% of the variance, perceived social support accounting for 13.1% of the variance, and both variables together explaining 16.53% of the variance in the adaptability of first-year students.

Keyword: *Students, Interpersonal Emotion Regulation, Perceived Social Support, Adjustment to College.*

PENDAHULUAN

Tahun pertama studi di perguruan tinggi merupakan periode transisi yang menantang bagi mahasiswa baru. Bahkan periode ini mungkin saja menjadi tantangan paling sulit yang akan dihadapi mahasiswa selama hidup mereka (Feldt dkk., 2011). Menurut Carleto dkk (2018), kemampuan beradaptasi individu berbanding lurus dengan kesehatan mentalnya, semakin baik individu dalam melakukan adaptasi pada lingkungan barunya, maka semakin rendah probabilitas dirinya untuk mengalami *common mental disorder* atau gangguan mental umum. Berdasarkan data pada tahun 2022, jumlah mahasiswa yang mengalami putus kuliah atau Drop Out (DO) dari berbagai jenjang pendidikan tinggi mencapai 375.134, baik itu karena dikeluarkan atau mengundurkan diri dari kampus (Lubis, 2023). Menurut Tanner (2018), sekitar 20% mahasiswa tahun pertama diprediksi mengalami kegagalan dalam studi mereka dan tidak melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Melalui hal tersebut dapat diketahui bahwa kegagalan adaptasi pada mahasiswa tahun pertama memiliki dampak yang serius apabila tidak ditangani.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa baru di universitas, termasuk regulasi emosi dan dukungan sosial. Salah satu faktor yang dapat mendukung individu untuk tetap bisa bertahan dalam universitas adalah kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya (Widuri, 2012). Selain itu, menurut Shiddiq, dkk (2020), dukungan sosial berkontribusi secara positif terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa di kampus. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut dapat menjadi faktor protektif terhadap kemampuan adaptasi. Namun, masih terbatas penelitian yang menguji pengaruh kedua faktor tersebut secara simultan terhadap kemampuan adaptasi.

Literatur menunjukkan adanya keterbatasan dalam memahami kontribusi bersama kedua faktor ini terhadap kemampuan adaptasi, khususnya pada mahasiswa baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi keterbatasan tersebut dengan mengeksplorasi pengaruh regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa baru. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru yang bermanfaat bagi institusi pendidikan tinggi dalam mengembangkan program intervensi yang lebih tepat sasaran.

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi interpersonal dengan kemampuan penyesuaian diri dalam konteks perguruan tinggi, menganalisis hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan universitas, serta mengeksplorasi kontribusi simultan antara regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa tahun pertama. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dengan memperluas literatur mengenai penyesuaian diri dalam konteks pendidikan tinggi, memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program intervensi berbasis bukti, serta memberikan kontribusi sosial dengan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa untuk menghadapi proses adaptasi secara lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, yang dipilih karena relevan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel pada satu waktu tertentu. Desain ini memberikan peluang bagi peneliti untuk mengevaluasi secara sistematis pengaruh regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa baru tahun pertama. Pemilihan desain ini didasarkan pada justifikasi yang selaras dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menguji hubungan kausal secara parsial dalam konteks akademik, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran empiris yang valid dan dapat diandalkan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 311 mahasiswa baru angkatan tahun 2024 yang berasal dari berbagai program studi dan universitas di Indonesia. Pemilihan partisipan dilakukan

menggunakan teknik purposive sampling, yang dipilih untuk memastikan bahwa responden memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh data dari individu yang memenuhi kriteria khusus yang sesuai dengan fokus penelitian. Sebelum berpartisipasi, seluruh partisipan memberikan informed consent secara tertulis untuk memastikan pemahaman dan persetujuan mereka terkait dengan keterlibatan dalam penelitian. Karakteristik demografis partisipan menunjukkan usia rata-rata 18 tahun ($SD = 0,529$) dengan distribusi jenis kelamin 38,6% perempuan dan 61,4% laki-laki. Kriteria inklusi partisipan meliputi mahasiswa baru angkatan tahun 2024 yang aktif dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tiga instrumen utama. Persepsi dukungan sosial diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), yang telah diadaptasi ke dalam konteks budaya Indonesia oleh Ismadayanti (2019). Instrumen ini terdiri dari 12 aitem dengan skala Likert 1-4 dan memiliki reliabilitas $\alpha = 0,80$. Penyesuaian diri diukur dengan menggunakan Student Adaptation to College Questionnaire – Short Form (SACQ-SF), yang mencakup 20 aitem dengan skala Likert dan reliabilitas $\alpha = 0,73$. Regulasi emosi interpersonal diukur menggunakan Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ), sebuah instrumen multidimensi yang terdiri dari 20 aitem dengan skala Likert 1-4 dan reliabilitas $\alpha = 0,75$.

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.3.28.0. Teknik analisis statistik mencakup analisis deskriptif untuk mengidentifikasi karakteristik data, serta regresi linier berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Selain itu, pemeriksaan asumsi statistik, meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, dilakukan guna memastikan validitas hasil analisis.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa baru angkatan tahun 2024. Berdasarkan analisis regresi linier berganda, diperoleh model regresi yang signifikan ($F = 30,5$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,1653$), dengan variansi yang dijelaskan sebesar 16,53%.

Regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa baru. Analisis model regresi linier menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa baru di lingkungan universitas ($F = 30,5$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,1653$), dengan variansi yang dijelaskan sebesar 16,53%. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial berperan sebagai faktor penting dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa baru.

Regulasi emosi interpersonal memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan adaptasi ($r(311) = 0,188$; 95% CI [0,0983; 0,346]; $SE = 0,0628$; $t = 3,53$; $p < 0,001$). Demikian pula, persepsi dukungan sosial menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan adaptasi ($r(311) = -0,339$; 95% CI [0,1879; 0,362]; $SE = 0,0442$; $t = 6,22$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial pada individu, semakin tinggi pula tingkat kemampuan adaptasi mahasiswa baru.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan adaptasi pada mahasiswa baru angkatan tahun 2024. Regulasi emosi interpersonal secara tunggal mampu menjelaskan 6,04% variansi dalam adaptasi mahasiswa. Sedangkan, persepsi dukungan sosial secara tunggal secara Tunggal mampu

menjelaskan 13,1% varians dalam penyesiauan diri mahasiswa baru. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hu & Prompanyo, 2021 dalam sulistinyo (2023), yaitu terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kemampuan mahasiswa baru untuk beradaptasi dalam pembelajaran, kehidupan, hubungan interpersonal, serta aspek psikologis.

Selanjutnya, regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial secara simultan mampu menjelaskan 16,53% varians dalam adaptasi mahasiswa. Dengan bekerja secara simultan, kedua faktor ini menciptakan efek sinergis yang mempercepat adaptasi mahasiswa baru di berbagai aspek kehidupan, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Marroquín (2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memperkuat regulasi emosi interpersonal, yang bersama-sama meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis.

Namun, meski hasil penelitian menunjukkan peran penting dari kedua variabel ini, terdapat beberapa keterbatasan. Misalnya, Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online yang disebar di media sosial, yang berpotensi menimbulkan bias. Selain itu, kesimpulan penelitian didasarkan hanya pada hasil analisis data yang diperoleh, sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji pengaruh *IER* dan *PSS* terhadap kemampuan adaptasi dengan metode yang berbeda.

Lebih lanjut, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, temuan ini menekankan pentingnya pendekatan multifaktor dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa baru. Dengan memahami interaksi antara regulasi emosi, persepsi dukungan sosial, dan faktor-faktor relevan lainnya, institusi pendidikan dapat merancang program intervensi yang lebih terarah. Contohnya, pengembangan program orientasi yang lebih relevan serta peningkatan jejaring sosial mahasiswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk memfasilitasi adaptasi mereka di lingkungan universitas.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi interpersonal dan persepsi dukungan sosial secara signifikan memengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa baru. Regulasi emosi interpersonal memungkinkan individu untuk menghadapi perubahan dengan stabilitas emosional dan fleksibilitas kognitif, sementara persepsi dukungan sosial menyediakan sumber daya emosional dan sosial yang meningkatkan rasa keterhubungan serta motivasi. Sinergi kedua variabel ini berkontribusi pada keberhasilan individu dalam mengelola tekanan psikologis selama proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi.

Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dalam literatur psikologi dengan menekankan pentingnya intervensi yang berfokus pada penguatan dukungan sosial dan keterampilan hubungan interpersonal dalam konteks adaptasi, khususnya pada mahasiswa baru di perguruan tinggi. Hal ini menggarisbawahi relevansi pendekatan berbasis dukungan sosial dan regulasi emosi interpersonal dalam program orientasi, yang dirancang untuk memperkenalkan mahasiswa baru pada lingkungan akademik dan sistem perkuliahan.

Sebagai implikasi praktis, institusi pendidikan diharapkan memprioritaskan implementasi program yang berorientasi pada pengembangan sistem dukungan sosial dan keterampilan regulasi emosi. Program berbasis pendampingan, seperti mentoring oleh mahasiswa senior atau alumni, serta optimalisasi layanan psikologi, dapat diterapkan sebagai strategi yang efektif untuk memfasilitasi proses adaptasi mahasiswa baru secara optimal.

PUSTAKA ACUAN

- Carleto, C. T., Moura, R. C. D. D., Santos, V. S., & Pedrosa, L. A. K. (2018). Adaptation to university and common mental disorders in nursing undergraduate student. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 20. <https://doi.org/10.5216/ree.v20.43888>
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring Adjustment to College: Construct Validity of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 92–104. <https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- Lubis, R. (2023). Tingkat Drop Out Mahasiswa di Indonesia Kembali Turun pada 2022. *goodstats*. <https://goodstats.id/article/tingkat-drop-out-mahasiswa-di-indonesia-kembali-turun-pada-2022-4gr2P>
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276–1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>
- Shiddiq, M. I., Fitra, M. A., Patricia, R., Afriani, D. I., Bahar, F. A., & Malay, E. D. (2020). Social Support is Positively Correlated With College Adjustment in First-Year Students: *Joint Proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)*. 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019), Depok, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.046>
- Sulistiyanto, J. D., & Raihana, P. A. (2023). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Tahun Pertama*.
- Widuri, E. L. (2012). REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>