

Hubungan Antara *Self Disclosure* dengan *Personal Adjustment* Mahasiswa Rantau Asal Kalimantan Tengah

Kathryn Trifosa Hutabarat, Dewita Karema Sarajar

Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Correspondence: kathryntrifosa14@gmail.com, dewita.sarajar@uksw.edu

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan *personal adjustment* mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah yang merupakan mahasiswa aktif Strata Satu (S1) yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana sebanyak 50 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *quota sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self disclosure* yaitu *The Development of the Self disclosure Scale* dan untuk skala *personal adjustment* yaitu menggunakan *Multidimensional Adjustment Scale*. Teknis analisis data yang digunakan yakni uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self disclosure* dengan *personal adjustment* pada mahasiswa rantau asal Kalimantan Universitas Kristen Satya Wacana. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula keberhasilan untuk melakukan *personal adjustment*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self disclosure* yang dilakukan, maka semakin rendah keberhasilan individu tersebut untuk dapat melakukan *personal adjustment* dengan baik.

Kata kunci: *self disclosure*; *personal adjustment*; mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah.

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of determining the relationship between self-disclosure and personal adjustment of out-of-town students from Central Kalimantan. This research is a correlational study using a quantitative approach. The subjects in this study were 50 out-of-town students from Central Kalimantan who were active undergraduate students (S1) studying at Satya Wacana Christian University. Sampling was conducted using a quota sampling technique. The data collection method used a self-disclosure scale, namely The Development of the Self-Disclosure Scale, and for the personal adjustment scale, namely the Multidimensional Adjustment Scale. The data analysis technique used was a prerequisite test that included normality and linearity tests. Based on the results of the study, there is a significant and positive relationship between self-disclosure and personal adjustment in out-of-town students from Kalimantan at Satya Wacana Christian University. This means that the higher the level of self-disclosure carried out by out-of-town students, the higher the success of the individual in making good personal adjustment. Conversely, the lower the level of self-disclosure carried out, the lower the individual's success in being able to make good personal adjustment.

Keywords: *self disclosure*; *personal adjustment*; overseas students from Central Kalimantan.

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan yang muncul saat berkuliah menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam proses mereka menuju kedewasaan yang dipengaruhi oleh faktor fisik, psikis, dan sosial. Salah satu bentuk perubahan yang dialami adalah mulai muncul tuntutan dan tugas bagi pertumbuhan mahasiswa, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin banyak pula kewajiban yang perlu dipenuhi. Oleh karena itu, menurut Gong et al (2021) tidak heran jika sering terjadi kebingungan dan ketidakpuasan yang akan mengikuti ketika, individu tersebut meninggalkan pandangan dunianya (zona nyaman) yang sudah dia kenal seperti budaya sendiri sehingga, menjadi salah satu penyebab mahasiswa rantau sering mengalami kejutan budaya (*culture shock*).

Proses penyesuaian dengan tempat merantau, menjadi hal yang perlu dilakukan oleh mahasiswa perantau untuk dapat berbaur dengan lingkungan tempat

mereka merantau. Jika dilihat dari sudut pandang sosial, para pendatang, bukannya menderita suatu penyakit selama perantauannya, justru mereka berjuang untuk memperoleh perilaku dan harapan baru guna memperoleh keterampilan yang diperlukan agar terjadi penyesuaian yang efektif dengan tempat baru (Jones & Bond, 2019). Mahasiswa yang merantau disarankan untuk mampu melakukan penyesuaian dengan berbagai perubahan dan varian dalam kehidupannya, termasuk penyesuaian terhadap cara hidup, hubungan sosial, dan akuntabilitas pribadi (Rufaida & Kustanti, 2018).

Penelitian Utami & Setiawati (2018), mahasiswa perantau menghadapi masalah seperti kepercayaan diri yang buruk, kekhawatiran tentang nilai kuliah mereka, kesulitan dalam hubungan, pengelolaan uang, dan nilai prestasi di bawah rata-rata. Mahasiswa perantau menetap di lingkungan yang berbeda dari tempat tinggalnya sebelumnya, seperti asrama, kos-kosan, atau rumah kontrakan (Marisa & Afriyeni, 2019). Hal ini mungkin

akan menyebabkan suatu kesulitan tertentu bagi mahasiswa rantau, karena mereka perlu untuk dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan tempat tinggalnya sekarang, seperti yang dialami langsung oleh mahasiswa yang berasal dari Kalimantan Tengah yang sedang melanjutkan studi di Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga. Tentu saja, hal tersebut menyebabkan para mahasiswa ini tinggal di Salatiga, sebuah kota dengan latar belakang yang berbeda dari daerahnya sendiri seperti bahasa, suhu, lingkungan, dan lainnya.

Berdasarkan data Kepengurusan Organisasi Perhimpunan Alumni Mahasiswa dan Pelajar Kalimantan Tengah (PAMPAKAT) di Salatiga, jumlah mahasiswa aktif asal Kalimantan Tengah yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana jenjang S1 dari angkatan 2020-2023, yang terdata dan diverifikasi oleh kampus berjumlah kurang lebih sekitar 274 mahasiswa. Mahasiswa-mahasiswa ini merupakan mereka yang umur rentangnya di mulai dari 18-25 tahun dan ber-KTP asli Kalimantan Tengah.

Untuk mengetahui pengalaman merantau di Pulau Jawa untuk berkuliah, peneliti melakukan wawancara pada 10 orang mahasiswa asal Kalimantan Tengah di tanggal 30 Agustus 2023. Hasil yang didapatkan adalah 6 dari 10 orang menyatakan sudah dua sampai tiga tahun lebih pergi merantau. Sementara itu, 4 mahasiswa lain memberikan jawaban yang berbeda, mereka menyatakan kurang lebih satu tahun pergi merantau. Ketika mereka mengambil keputusan untuk merantau, mereka mengakui bahwa mereka juga menghadapi masalah dalam melakukan *personal adjustment* dengan lingkungan barunya. Sebanyak 7 dari 10 mahasiswa, melaporkan mengalami kesulitan dalam melakukan *personal adjustment* dan sampai sekarang masih berjuang untuk melakukannya baik itu penyesuaian dengan kondisi tempat tinggal, makanan bahkan orang-orang yang baru mereka temui seperti perbedaan karakter. Hal ini menandakan bahwa, 7 dari 10 mahasiswa tersebut tidak bisa mencapai atau kesulitan melakukan *personal adjustment* dengan lingkungan tempat mereka merantau.

Haber & Runyon (1984) menyatakan bahwa *personal adjustment* merupakan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan situasi dan kondisi sehingga, seseorang merasa cocok dan puas dalam memenuhi kebutuhannya. *Personal adjustment* juga adalah upaya mencapai keselarasan dalam kehidupan seseorang, demi kebaikan diri sendiri dan orang lain, dengan cara menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan atau mengubah lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya (Rahmat, 2018). Sejalan dengan itu, menurut Yusra & Daharnis (2019) *personal adjustment* adalah sebuah proses dinamis yang berupaya mengubah perilaku seseorang untuk meningkatkan interaksi antara orang tersebut dan lingkungannya. Di sisi lain, proses *adjustment* dalam berperilaku berkaitan dengan tantangan yang muncul dari perubahan ke pengaturan budaya baru

ketika keahlian budaya yang sesuai masih kurang (Presbitero, 2016).

Personal adjustment merupakan suatu proses yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, dan konflik serta untuk menciptakan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada (Schneiders, 1964). Hal ini sejalan dengan pernyataan Fitri & Kustanti (2020) bahwa dalam prosesnya, mahasiswa perantau mau tak mau membuat beberapa penyesuaian terhadap berbagai perubahan dan variasi dalam kehidupan sehari-hari mereka, saat mereka berkembang dan berjuang menuju kesuksesan.

Kegagalan individu dalam melakukan *personal adjustment* baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, kebanyakan dari mereka akan mengalami ketidaknyamanan atau ketidakbahagiaan ketika berada dalam lingkungan baru (Siregar & Kustanti, 2020). Menurut Bulmer (2015), kegagalan dalam melakukan *personal adjustment* dengan lingkungan baru dapat menimbulkan konsekuensi negatif seperti kegelisahan, serangan panik, dan kecemasan, yang semuanya dapat berdampak buruk pada kinerja akademik. Sejalan dengan Resmadewi (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam *personal adjustment* seringkali menghadapi efek negatif seperti kelelahan, kecemasan, stress, paranoia, psikosomatik, penarikan diri, dan melankolis yang dapat menimbulkan perasaan terisolasi. Dampak buruk lainnya adalah kesepian, kelelahan, kecemasan bahkan depresi.

Agar *personal adjustment* bisa dilakukan dengan baik, maka individu perlu berinteraksi dengan orang lain di lingkungan baru untuk memperoleh kenyamanan dan menjalin kedekatan, sehingga perlu dilakukan *self disclosure* terhadap lawan bicaranya agar terjalinnya keakraban. *Personal adjustment* sendiri bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya yaitu *self disclosure* karena dengan adanya keterbukaan diri akan sangat membantu individu untuk bisa berinteraksi lebih nyaman dalam membangun hubungan sosialnya (Kağrıncı, 2012; Nadlyfah & Kustanti, 2018). Dari hasil wawancara juga, diketahui bahwa, 5 dari 10 mahasiswa menyatakan saat merantau mereka menjadi pribadi yang lebih fokus ke dalam diri dan terisolasi secara sosial, sedangkan 5 lainnya mengaku telah membuka diri dengan menjalin banyak koneksi sehingga mereka tidak kesulitan mendekati orang lain untuk meminta bantuan.

Derlega et al (2008) menyebutkan bahwa, setiap pembahasan informasi tentang diri sendiri termasuk sebagai pengungkapan perasaan, pikiran, dan pengalamannya, disebut sebagai *self disclosure* (Imai & Imai, 2019). *Self disclosure* merupakan tindakan mengungkapkan informasi pribadi tentang diri sendiri yang mungkin tidak diketahui orang lain, seringkali melibatkan topik yang tidak didiskusikan dengan orang

lain karena menyimpan pikiran dan perasaan (Steinberg, 2007; Derlega et al, 2008; Tang et al, 2013; Wood, 2015). Komunikasi verbal atau nonverbal yang menunjukkan diri dianggap *self disclosure*. Tidak harus mendalam karena bisa dilakukan dengan pengungkapan diri yang singkat, seperti memulai sebuah obrolan kecil sebagai awalan untuk melakukan sebuah percakapan agar berkembang ke tingkat yang lebih intim (Masur & Masur, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya diantaranya penelitian Nadlyfah & Kustanti (2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan *personal adjustment* pada mahasiswa rantau. Penelitian Kusumaningtyas & Rahmandani (2023) menemukan bahwa semakin tinggi *self disclosure*, maka semakin baik *personal adjustment* yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self disclosure*, maka semakin buruk pula *personal adjustment* yang dimiliki mahasiswa.

Penelitian mengenai hubungan antara hasil penyesuaian sosial dengan *self disclosure* juga telah dilakukan Nehra & Rangnekar (2016) yang menemukan bahwa *personal adjustment* memiliki hubungan yang positif dan kuat dengan *self disclosure*. Penelitian Manery et al (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa perantau yang memiliki *personal adjustment* dengan kategori rendah. Penelitian-penelitian yang membahas tentang *personal adjustment* dengan subjek mahasiswa asal Kalimantan Tengah masih sulit ditemukan. Hal inilah menjadi ketertarikan untuk melakukan penelitian pada mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah untuk menggali lebih dalam lagi mengenai hubungan antara kedua variabel yang ingin diteliti dan sekaligus menjawab permasalahan yang didapatkan dari wawancara yang telah dilakukan sebelumnya dengan subjek mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah di UKSW.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah yang berkuliah di UKSW dengan jumlah kurang lebih sekitar 274 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan teknik *quota sampling* yang merupakan strategi pengambilan sampel non-acak dengan memilih peserta berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan untuk memastikan sampel secara keseluruhan memiliki distribusi karakteristik yang sama dengan populasi umum (Taherdoost, 2016). Penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi data dari masing-masing variabel dalam penelitian yang dapat dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, kurtosis, *range*, varian, maksimum dan minimum, serta kemencengan distribusi/ *skewness*. Hasil uji statistik deskriptif dari distribusi data skor kelompok maka dilakukan pengkategorian skor dari setiap skala. Penelitian ini juga dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov test* dan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity*. Kemudian, uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi dengan teknik *Product Moment Correlation* untuk mencari hubungan antara kedua variabel.

HASIL

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dianggap terdistribusi secara teratur jika probabilitas signifikansi nilai residual $> 0,05$. Berdasarkan Tabel 1 diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$; artinya model persamaan regresi tersebut telah terdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	31.65220367
	Absolute	0.106
Most Extreme Differences	Positive	0.106
	Negatif	-0.090
Test Statistic		0.106
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200

Sumber: data olahan

Tabel 2
Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Range	Min.	Max.	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
						Statistic	Std. Error		
Self Disclosure	50	182	107	289	8424	168.48	6.507	46.014	2117.316
Personal Adjustment	50	113	4	117	2394	47.88	4.663	32.970	1087.006
Valid N (listwise)	50								

Sumber: data olahan

Tabel 2 hasil uji statistik deskriptif memberikan gambaran penting mengenai distribusi skor skala pada kelompok subjek yang dikenai pengukuran sehingga kita juga dapat mengetahui keadaan subjek pada aspek atau variabel yang diteliti. Langkah selanjutnya adalah membuat kategorisasi skor yang bertujuan untuk mengkategorikan subjek penelitian yang memiliki skor skala yang tinggi, sedang, atau rendah. Azwar (2022) berpendapat bahwa dalam membuat kategorisasi skor

perlu adanya mean teoritik dan satuan standar deviasi populasi yang mana standar deviasi dihitung dengan cara mencari rentang skor, yaitu skor maksimal yang mungkin diperoleh responden dikurangi dengan skor minimal yang mungkin diperoleh responden, kemudian rentang skor tersebut dibagi enam. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk membuat kategorisasi dalam penelitian ini.

Tabel 3
Pedoman Kategorisasi Skor untuk Lima Kategori

Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X < M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X < M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan: M = Mean; SD = Standar Deviasi

Sumber: Azwar (2022)

Perhitungan untuk menentukan kategorisasi instrumen *self disclosure*.

1) Kategorisasi *Self Disclosure*

Mean = 168,48; SD = 46,014

Tabel 4
Kategorisasi Skor Variabel Self Disclosure

No.	Kategori	Interval	N	Presentase (%)
1.	Sangat Rendah	$X \leq 99$	-	-
2.	Rendah	$99 < X \leq 145$	17	34%
3.	Sedang	$145 < X \leq 191$	21	42%
4.	Tinggi	$191 < X \leq 237$	8	16%
5.	Sangat Tinggi	$237 < X$	4	8%
Jumlah			50	100%

Sumber: data olahan

2) Kategorisasi *Personal Adjustment*

Mean = 47,88; SD = 32,970

Tabel 5
Kategorisasi Skor Variabel Personal Adjustment

No.	Kategori	Interval	N	Presentase (%)
1.	Sangat Rendah	$X \leq -1$	-	-
2.	Rendah	$-1 < X \leq 31$	20	40%
3.	Sedang	$31 < X \leq 64$	15	30%
4.	Tinggi	$64 < X \leq 97$	9	18%
5.	Sangat Tinggi	$97 < X$	6	12%
Jumlah			50	100%

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 4 dan 5 dapat diketahui bahwa hasil dari uji statistik deskriptif dengan jumlah sampel 50 mahasiswa rantau, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Self Disclosure*. Variabel *self disclosure* memiliki nilai terkecil (minimum) sebesar 107 dan nilai terbesar (maximum) sebesar 289. Variabel *self disclosure* yang diukur dengan 60 item pertanyaan dengan pengukuran skala likert 5 poin memiliki nilai

rata-rata sebesar 168,48 dengan nilai standar deviasi variabel *self disclosure* sebesar 46,014. Hal ini berarti standar deviasi ini lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata, yang artinya sebaran jawaban responden terkait *self disclosure* sudah merata. Dari pengkategorian skor diatas, diketahui bahwa tingkat *self disclosure* mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah didominasi oleh 21 mahasiswa atau setara

dengan 42% dari total keseluruhan partisipan yang berada pada kriteria cukup baik atau sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* pada mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah berada pada kategori *self disclosure* yang cukup baik atau sedang.

- b. *Personal Adjustment*. Variabel *personal adjustment* memiliki nilai terkecil (minimum) sebesar 4 dan nilai terbesar (maximum) sebesar 117. Variabel *personal adjustment* yang diukur dengan 15 item pertanyaan dengan pengukuran skala likert 9 poin memiliki nilai rata-rata sebesar 47,88 dengan nilai standar deviasi variabel *personal adjustment* sebesar 32,970. Hal ini berarti standar deviasi ini lebih rendah dibandingkan

dengan nilai rata-rata, yang artinya sebaran jawaban responden terkait *personal adjustment* sudah merata. Dari pengkategorian skor diatas, diketahui bahwa tingkat *personal adjustment* mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah didominasi oleh 20 mahasiswa atau setara dengan 40% dari total keseluruhan partisipan yang tidak mengalami masalah dengan *personal adjustment*-nya karena mendapatkan skor rendah yang dapat diartikan bahwa tingkat *personal adjustment* mereka berada dalam kategori baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *personal adjustment* pada mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah berada pada kategori *personal adjustment* yang baik.

Tabel 6
Hasil Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	P	Keterangan
0.606	0.833	$p > 0,05$	Linier

Sumber: data olahan

Selanjutnya, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji linearitas pada variabel *self disclosure* dan *personal adjustment* yang ada pada Tabel 6, diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* dengan nilai F sebesar 0.606 dan nilai signifikansi sebesar $0.833 > 0.05$ yang menunjukkan ada hubungan linear antara kedua variabel. Sedangkan Tabel 7 diketahui nilai koefisien determinasi atau *R Square* dalam penelitian ini sebesar 0.078. Hal ini

menunjukkan bahwa *self disclosure* memberikan sumbangan efektif sebesar 7,8% dalam meningkatkan *personal adjustment* pada mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah. Hal tersebut menyatakan bahwa *self disclosure* mempengaruhi *personal adjustment* sebesar 7,8% , sedangkan 92,2% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan atau diukur dalam penelitian ini.

Tabel 7
Koefisien Determinasi

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Personal Adjustment * Self Disclosure	0.280	0.078	0.923	0.852

Sumber: data olahan

Tabel 8
Hasil Uji Hipotesis

		Self Disclosure	Personal Adjustment
Self Disclosure	Pearson Correlation	1	0.280*
	Sig. (2-tailed)		0.049
	N	50	50
Personal Adjustment	Pearson Correlation	0.280*	1
	Sig. (2-tailed)	0.049	
	N	50	50

Sumber: data olahan

Berdasarkan Tabel 8 hasil pengujian maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel *self disclosure* (X) dan *personal adjustment* (Y). Hal ini ditunjukkan oleh besarnya nilai signifikansi 0,280 dengan $p < 0,05$. Nilai 0,279 sedangkan 0,280 dengan $p < 0,05$; dengan kata lain ada hubungan atau korelasi antara variabel *self disclosure* dengan variabel *personal adjustment*; karena r-hitung atau *Person Correlations* dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif

atau dengan kata lain semakin tinggi tingkat *self disclosure* yang dilakukan oleh individu, maka semakin tinggi pula keberhasilan untuk melakukan *personal adjustment*. Artinya, hubungan positif antara *self disclosure* dengan *personal adjustment* mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah. Semakin tinggi tingkat *self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula keberhasilan untuk melakukan *personal adjustment*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self disclosure* yang dilakukan, maka semakin rendah

keberhasilan individu untuk dapat melakukan *personal adjustment* dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumaningtyas & Rahmandani (2023); Nadlyfah & Kustanti (2018) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *self disclosure* memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa agar dapat melakukan *personal adjustment*. Hal ini sejalan dengan pernyataan DeVito (2015) bahwa ketika seseorang terampil dalam melakukan *self disclosure*, ia akan selalu terbuka kepada orang lain tentang perilaku, sikap, keinginan, perasaan, motif dan pemikirannya. Keterampilan ini jika dikembangkan maka akan membangun hubungan yang intim antar individu karena dengan mahirnya mahasiswa dalam melakukan *self disclosure* akan membuatnya untuk mampu membuka dirinya kepada orang lain.

Penelitian Nadlyfah & Kustanti (2020) menyebutkan bahwa individu yang memiliki tingkat *self disclosure* yang tinggi mampu membangun ikatan yang kuat dengan orang lain sehingga mereka akan lebih mudah melakukan *personal adjustment* dalam berbagai situasi dan merasa nyaman dalam melakukan interaksi sosial. Ketika mereka berhasil melakukan *personal adjustment* maka proses adaptasi mereka akan lebih baik dan mudah. Sejalan dengan itu, Jamaluddin (2020) menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan mempunyai daya adaptasi yang sangat baik jika ia dapat melakukan *personal adjustment* dengan lingkungannya, merasa puas dengan hidupnya, terhindar dari stres, dan terbebas dari berbagai faktor yang dapat menyebabkan dirinya merasa khawatir.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa; terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self disclosure* dengan *personal adjustment* pada mahasiswa rantau asal Kalimantan Tengah. Semakin tinggi tingkat *self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula keberhasilan untuk melakukan *personal adjustment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S., 2022. *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi 2. Pustaka Pelajar.
- Bulmer, M., 2015. *The Social Basis of Community Care (Routledge Revivals)*. Routledge.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., Greene, K., Sprecher, S., Wenzel, A., Harvey, J., 2008. Self disclosure and starting a close relationship. *Handbook of relationship initiation*, 153-74.
- DeVito, J. A., 2015. *Human Communication: The Basic Course*. New York: Pearson.
- Fitri, R., Kustanti, E. R., 2020. Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.
- Gong, Y., Gao, X., Li, M., Lai, C., 2021. Cultural adaptation challenges and strategies during study abroad: New Zealand students in China. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 417-437.
- Haber, A., Runyon, R. P., 1984. *Psychology of adjustment*.
- Imai, T., Imai, A., 2019. Cross-ethnic self disclosure buffering negative impacts of prejudice on international students' psychological and social well-being. *Journal of International Students*, 9(1), 66-83.
- Jamaluddin, M., 2020. Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109-118.
- Jones, M. E., Bond, M. L., 2019. Personal Adjustment, Language Acquisition and Culture Learning in Short-Term Cultural Immersion. *International Research and Review*, 9(1), 18-30.
- Kusumaningtyas, A., Rahmandani, A., 2023. Hubungan Antara *Self disclosure* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. *Jurnal Empati*, 12(4), 298-305.
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., Bension, J. B., 2023. Hubungan Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16(1), 39-50.
- Masur, P. K., Masur, P. K., 2019. Theories of self disclosure. *Situational privacy and self disclosure: Communication processes in online environments*, 69-88.
- 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.
- Nehra, N. S., Rangnekar, S., 2016. Relationship understanding between social adjustment and self disclosure-results from the Indian power sector. *Proceedings of GLOGIFT*, 16, 4-6.
- Presbitero, A., 2016. Culture shock and reverse culture shock: The moderating role of cultural intelligence in international students' adaptation. *International journal of intercultural relations*, 53, 28-38.
- Rahmat, S. P., 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Resmadewi, R., 2019. Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 13(2), 122-135.
- 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.
- Schneiders, A., 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston.
- Siregar, A. O. A., Kustanti, E. R., 2020. Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 7(2), 474-490.
- Steinberg, S., 2007. *An introduction to communication studies*. Juta and Company Ltd.
- Taherdoost, H., 2016. Sampling methods in research methodology; how to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(2), 18-27.
- Tang, N., Bensman, L., Hatfield, E., 2013. Culture and sexual self disclosure in intimate relationships. *Interpersonal: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 227-245.
- Utami, P. W., Duryati, D., 2023. Hubungan Self disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435-3442.
- Wood, J. T., 2015. *Interpersonal communication: Everyday encounters*. Cengage Learning.
- Yusra, G., Daharnis, D., 2019. Students' Adaptation to Pre Puberty in University Negeri Padang's Lab-School and its Implications in Guidance and Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).