

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA RANTAU
ASAL ACEH DI MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Dian Arifatul Faiza

NIM. 220401110205

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA
RANTAU ASAL ACEH DI MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Dian Arifatul Faiza

NIM. 220401110205

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA
RANTAU ASAL ACEH DI MALANG

SKRIPSI

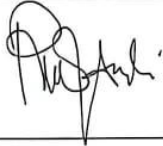
Oleh

Dian Arifatul Faiza

NIM. 220401110205

Telah disetujui pada tanggal, 18 Juni 2026

Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Halimatus Sa'diyah M.Pd NIP. 198311202023212021	
Dosen Pembimbing 2 Rahmatika Sari Amalia, M.Psi NIP. 199105222020122001	

Malang, 18 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi





Dr. Fina Hidayati, MA

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA
RANTAU ASAL ACEH DI MALANG**

SKRIPSI

Oleh

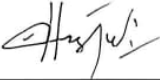
Dian Arifatul Faiza

NIM. 220401110205

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan

Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi

pada tanggal, 17 Juli 2026

Susunan Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan
Penguji Utama Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog NIP. 199406162019082001	
Ketua Penguji Rahmatika Sari Amalia, M.Psi., Psikolog NIP. 199105222020122001	
Sekretaris Penguji Halimatus Sa'diyah, M.Pd NIP. 198311202023212021	

Disahkan Oleh



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 1967102919940322001

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA
RANTAU ASAL ACEH DI MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dian Arifatul Faiza
NIM : 220401110205
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 06 Juni 2026
Dosen Pembimbing 1



Halimatus Sa'diyah, M.Pd
NIP. 198311202023212021

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL MAHASISWA
RANTAU ASAL ACEH DI MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Dian Arifatul Faiza
NIM : 220401110205
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Malang, 16 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2



Rahmatika Sari Amalia, M.Psi
NIP. 19910522201911202271

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Arifatul Faiza
NIM : 220401110205
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang”** adalah benar-benar hasil karya sendiri sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 19 Juni 2026

Penulis



Dian Arifatul Faiza

NIM. 220401110205

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (QS. Al-Hujarat: 13)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'ālamīn, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, pertolongan, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, do'a, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan tanpa henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terimakasih atas segala perjuangan dan cinta yang tidak akan pernah mampu terbalaskan.
2. Adik-adik dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing 1 dan 2, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta ilmu yang sangat berharga selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan selama masa perkuliahan, yang telah menemani, membantu, berbagi pengalaman, serta memberikan dukungan dalam suka maupun duka selama menempuh pendidikan.
5. Teman-teman seperantauan, yang menjadi keluarga kedua selama berada jauh dari kampung halaman, serta selalu memberikan semangat dan kebersamaan yang berarti.
6. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, doa, maupun kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh mahasiswa Aceh yang merantau di Kota Malang, khususnya angkatan 2024 dan 2025, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas setiap waktu, jawaban, kepercayaan, serta pengalaman yang telah dibagikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat menjadi salah satu bentuk apresiasi atas perjuangan kalian dalam beradaptasi dan menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Semoga

setiap tantangan yang dihadapi menjadi proses yang menguatkan, setiap langkah yang ditempuh membawa keberkahan, serta Allah Swt. senantiasa memberikan kemudahan dalam meraih cita-cita dan mempertemukan kalian dengan orang-orang baik di setiap perjalanan.

8. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang”. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju cahaya kebenaran dengan ajaran Islam yang sempurna dan penuh kasih.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua Program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Halimatus Sa'diyah, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan nasehat sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Rahmatika Sari Amalia, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan nasehat sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog., Psikolog selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan nasehat sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen, terimakasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta atas doa, kasih sayang, serta dukungan moril dan materil yang tiada henti.

9. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat dan kebersamaan dalam proses penelitian ini.

10. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan ini dan penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademis maupun praktis.

Malang, 18 Juni 2026
Penulis

Dian Arifatul Faiza
NIM.220401110205

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS.....	v
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
المخلص	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Penyesuaian Sosial.....	14
1. Definisi Penyesuaian Sosial	14
2. Aspek-aspek Penyesuaian Sosial.....	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial.....	17
B. Dukungan Sosial	18
1. Definisi Dukungan Sosial	18
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	21
C. <i>Self-Compassion</i>	22
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	22
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	23

3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	25
D. Kajian Keislaman	27
E. Pengaruh antara Dukungan Sosial dan <i>Self-Compassion</i> dengan Penyesuaian Sosial.....	29
F. Kerangka Konseptual	31
G. Hipotesis	33
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Validitas dan Reliabilitas	40
1. Uji Validitas.....	40
2. Uji Reliabilitas	47
G. Analisis Data.....	49
1. Analisis Deskriptif	49
2. Uji Asumsi Klasik.....	50
3. Uji Hipotesis	51
BAB IV.....	57
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Pelaksanaan Penelitian	57
B. Hasil Penelitian	58
1. Data Demografis Penelitian.....	58
2. Analisis Deskriptif	60
3. Uji Asumsi Klasik.....	70
4. Uji Hipotesis	74
C. Pembahasan	79
1. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa	79
2. Tingkat <i>Self-Compassion</i> Mahasiswa	83
3. Tingkat Penyesuaian Sosial Mahasiswa	86
4. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa.....	89

5. Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa	94
6. Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Self-Compassion</i> terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa	98
BAB V	100
PENUTUP.....	100
A. Simpulan	100
B. Keterbatasan Penelitian (Limitasi)	102
C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya (Direction).....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Mahasiswa Aceh Angkatan 2024-2025	35
Tabel 3.2 Kategori Jawaban Skala Penyesuaian Sosial	36
Tabel 3.3 Kategori Jawaban Skala Dukungan Sosial.....	36
Tabel 3.4 Kategori Jawaban Skala <i>Self-compassion</i>	37
Tabel 3.5 Blueprint MSPSS	38
Tabel 3.6 Blueprint SCS	39
Tabel 3.7 Blueprint SACQ Aspek Penyesuaian Sosial.....	39
Tabel 3.8 Pedoman Penilaian.....	42
Tabel 3.9 Kategorisasi Nilai Aiken's V	43
Tabel 3.10 Hasil Uji Aiken's V Penyesuaian Sosial.....	43
Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Sosial Tahap Pertama.....	44
Tabel 3.12 Uji Validitas Penyesuaian Sosial Tahap Kedua.....	44
Tabel 3.13 Uji Validitas Dukungan Sosial.....	45
Tabel 3.14 Uji Validitas <i>Self-compassion</i> Tahap Pertama.....	46
Tabel 3.15 Uji Validitas <i>Self-compassion</i> Tahap Kedua	47
Tabel 3.16 Uji Reliabilitas Penyesuaian Sosial.....	48
Tabel 3.17 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial.....	49
Tabel 3.18 Uji Reliabilitas <i>Self-compassion</i>	49
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan	59
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	60
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif.....	61
Tabel 4.5 Pembagian Kategorisasi.....	61
Tabel 4.6 Pembagian Kategorisasi Dukungan Sosial	62
Tabel 4.7 Pembagian Kategorisasi Dukungan Sosial Angkatan 2024.....	63
Tabel 4.8 Pembagian Kategorisasi Dukungan Sosial Angkatan 2025.....	63
Tabel 4.9 Pembagian Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	65
Tabel 4.10 Pembagian Kategorisasi <i>Self-compassion</i> Angkatan 2024	66
Tabel 4.11 Pembagian Kategorisasi <i>Self-compassion</i> Angkatan 2025	66
Tabel 4.12 Pembagian Kategorisasi Penyesuaian Sosial	68
Tabel 4.13 Pembagian Kategorisasi Penyesuaian Sosial Angkatan 2024.....	68
Tabel 4.14 Pembagian Kategorisasi Penyesuaian Sosial Angkatan 2025.....	69
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial-Penyesuaian Sosial.....	71
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas <i>Self Compassion</i> - Penyesuaian Sosial	72
Tabel 4.18 Hasil Uji Multikolinearitas.....	73
Tabel 4.19 Hasil Uji Heteroskedastisitas	74
Tabel 4.20 Hasil Uji ANOVA.....	75

Tabel 4.21 Hasil Uji T (Parsial)	75
Tabel 4.22 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R ²).....	77
Tabel 4.23 Kontribusi Aspek Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Sosial	78
Tabel 4.24 Kontribusi Aspek <i>Self-compassion</i> terhadap Penyesuaian Sosial.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
--------------------------------------	----

ABSTRAK

Dian Arifatul Faiza, 220401110205. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2026. Dosen Pembimbing: Halimatus Sa'diyah, M.Pd

Mahasiswa rantau asal Aceh yang menempuh pendidikan di Kota Malang menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian sosial akibat perbedaan budaya, lingkungan, dan tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan perantauan. Dukungan sosial dan *self-compassion* dipandang sebagai faktor yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan tersebut sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dengan teknik analisis data dengan regresi lineear berganda. Sampel penelitian terdiri atas 86 mahasiswa rantau asal Aceh di Kota Malang angkatan 2024–2025 yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *Self-compassion Scale* (SCS), dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27 melalui analisis deskriptif, uji asumsi klasik, dan uji hipotesis yang meliputi uji t, uji F, serta koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial ($t = 4,543$; $p < 0,001$). *Self-compassion* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial ($t = 5,144$; $p < 0,001$). Secara simultan, dukungan sosial dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang ($F = 29,783$; $p < 0,001$) dengan nilai Adjusted R^2 sebesar 0,403, yang menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 40,3% terhadap penyesuaian sosial, sedangkan 59,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau, semakin baik pula penyesuaian sosialnya.

Kata kunci: dukungan sosial, mahasiswa Aceh, mahasiswa rantau, penyesuaian sosial, *self-compassion*.

ABSTRACT

Dian Arifatul Faiza, 220401110205. The Influence of Social Support and Self-Compassion on the Social Adjustment of Acehnese Migrant Students in Malang. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. 2026. Supervisor: Halimatus Sa'diyah, M.Pd.

Acehnese students who pursue higher education in Malang face various challenges in the process of social adjustment due to differences in culture, environment, and academic demands. These conditions may affect their ability to establish positive social relationships in their new environment. Social support and self-compassion are considered important factors that help students cope with these challenges and adapt to a new social environment. Therefore, this study aimed to examine the influence of social support and self-compassion on the social adjustment of Acehnese students studying away from home in Malang.

This study employed a quantitative approach with a correlational research design. Data were analyzed using multiple linear regression. The research sample consisted of 86 Acehnese students studying away from home in Malang from the 2024–2025 cohorts, selected using the total sampling technique. The research instruments included the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the Self-Compassion Scale (SCS), and the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). Data were analyzed using SPSS version 27 through descriptive analysis, classical assumption tests, and hypothesis testing, including t-tests, the F-test, and the coefficient of determination.

The results showed that social support had a positive and significant effect on social adjustment ($t = 4.543$, $p < .001$). Self-compassion also had a positive and significant effect on social adjustment ($t = 5.144$, $p < .001$). Simultaneously, social support and self-compassion had a significant effect on the social adjustment of Acehnese students studying away from home in Malang ($F = 29.783$, $p < .001$), with an Adjusted R^2 value of .403. This finding indicates that social support and self-compassion jointly accounted for 40.3% of the variance in social adjustment, while the remaining 59.7% was explained by other factors outside the scope of this study. These findings suggest that higher levels of social support and self-compassion are associated with better social adjustment among Acehnese students studying away from home.

Keywords: Acehnese students, self-compassion, social adjustment, social support, out-of-town students.

الملخص

ديان عارفاتول فايذة، 220401110205. أثر الدعم الاجتماعي والتعاطف مع الذات على التكيف الاجتماعي للطلاب المهاجرين من آتشيه في مالانج. رسالة ماجستير. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. 2026. المشرفة: حليلة السعدية، ماجستير في التربية

، يواجه الطلاب المهاجرون من آتشيه الذين يدرسون في مدينة مالانج تحديات عديدة في عملية تكيفهم الاجتماعي وذلك نتيجة للاختلافات الثقافية والبيئية، بالإضافة إلى متطلبات الدراسة. ويمكن لهذه الظروف أن تؤثر على قدرتهم على بناء علاقات اجتماعية إيجابية في بيئتهم الجديدة. ويُعتبر الدعم الاجتماعي والتعاطف مع الذات من العوامل التي تُساعد الطلاب على مواجهة هذه التحديات والتكيف مع بيئتهم الاجتماعية الجديدة. لذا، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أثر الدعم الاجتماعي والتعاطف مع الذات على التكيف الاجتماعي للطلاب المهاجرين من آتشيه في مالانج.

استخدمت هذه الدراسة منهجًا كميًا مع تحليل الانحدار الخطي المتعدد. شملت عينة الدراسة 86 طالبًا من خارج مدينة مالانج، من منطقة آتشيه، والمتوقع تخرجهم في العام الدراسي 2024-2025، تم اختيارهم باستخدام (MSPSS) أسلوب العينة الشاملة. تضمنت أدوات البحث مقياس الدعم الاجتماعي المدرك متعدد الأبعاد أُجري تحليل (SACQ) واستبيان تكيف الطلاب مع الحياة الجامعية، (SCS) ومقياس التعاطف مع الذات الإصدار 27 من خلال اختبارات الافتراضات الكلاسيكية واختبارات SPSS البيانات باستخدام برنامج ومعاملات التحديد F واختبارات t الفرضيات، بما في ذلك اختبارات

($t = 4.543$; $p < 0.001$) أظهرت نتائج الدراسة أن للدعم الاجتماعي أثرًا إيجابيًا وهامًا على التكيف الاجتماعي ($t = 5.144$; $p < 0.001$) كما كان للتعاطف مع الذات أثر إيجابي وهام على التكيف الاجتماعي. ($p < 0.001$) في الوقت نفسه، كان للدعم الاجتماعي والتعاطف مع الذات أثر هام على التكيف الاجتماعي. ($p < 0.001$) معدلة قدرها 0.403، مما يشير إلى أن R^2 بقيمة ($F = 29.783$; $p < 0.001$) لطلاب آتشيه في مالانج كلا المتغيرين ساهما بنسبة 40.3% في التكيف الاجتماعي، بينما تأثرت النسبة المتبقية البالغة 59.7% بعوامل أخرى خارج نطاق الدراسة. تشير هذه النتائج إلى أنه كلما زاد الدعم الاجتماعي والتعاطف مع الذات لدى طلاب آتشيه، كان تكيفهم الاجتماعي أفضل

،الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي، التعاطف مع الذات ، التكيف الاجتماعي، الطلاب من مناطق أخرى .طلاب آتشيه

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kota Malang merupakan salah satu kota tujuan pendidikan tinggi di Indonesia yang setiap tahunnya menerima mahasiswa baru dari berbagai daerah. Banyaknya perguruan tinggi negeri maupun swasta menjadikan Kota Malang sebagai salah satu destinasi utama bagi lulusan sekolah menengah atas untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan Kota Malang menjadi daerah tujuan bagi banyak mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau adalah individu yang melanjutkan pendidikan tinggi, baik pada jenjang diploma, sarjana, magister, maupun spesialis, di luar daerah asalnya (Fitri et al., 2025). Selama proses perantauan, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, maupun akademik yang berbeda dari daerah asalnya. Perubahan tersebut dapat memunculkan berbagai tantangan, seperti stres, kesepian, kecemasan, hingga kesulitan dalam mencapai prestasi akademik apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik (Naibaho & Murniati, 2022).

Mahasiswa asal Aceh yang berkuliah di Kota Malang juga menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian tersebut. Berdasarkan keterangan pengurus Ikatan Pelajar Pemuda Mahasiswa Aceh (IPPMA) Malang, setiap tahunnya terdapat sekitar 40 mahasiswa baru asal Aceh yang memilih melanjutkan pendidikan jenjang sarjana di berbagai perguruan tinggi di Kota Malang. Mahasiswa tersebut berasal dari berbagai kabupaten/kota di Provinsi Aceh dan tersebar di sejumlah perguruan tinggi, seperti Universitas Brawijaya (UB), Universitas Negeri Malang (UM), UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang), Universitas Muhammadiyah Malang (UMM), Universitas Merdeka Malang (UNMER), Politeknik Negeri Malang (Polinema), serta beberapa perguruan tinggi lainnya. Meningkatnya jumlah mahasiswa Aceh yang memilih melanjutkan pendidikan di Kota Malang menunjukkan bahwa

semakin banyak mahasiswa yang dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan kehidupan kampus yang berbeda dari daerah asalnya.

Mahasiswa asal Aceh yang merantau ke Kota Malang dihadapkan pada lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dengan daerah asalnya (Juhra et al., 2025). Berdasarkan hasil pra-penelitian melalui survei yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa rantau asal Aceh di Malang pada tanggal 14-24 November 2025, menunjukkan bahwa perbedaan 12 dari 20 responden (60%) masih mengalami berbagai kesulitan dalam proses penyesuaian selama menjalani kehidupan di perantauan, sedangkan 8 responden (40%) tidak melaporkan adanya kesulitan yang berarti. Mahasiswa yang mengalami kesulitan mengungkapkan bahwa kesulitan yang paling sering mereka rasakan meliputi penggunaan bahasa dalam interaksi sehari-hari, di mana terkadang dosen dan teman-teman di kelas berkomunikasi menggunakan bahasa Jawa. Hal ini membuat mahasiswa asal Aceh sedikit mengalami kesulitan dalam memahami apa yang disampaikan. Mahasiswa juga mengungkapkan bahwa pola interaksi antara laki-laki dan perempuan di Malang dinilai lebih bebas dibandingkan dengan budaya di Aceh, yang mana hal ini membuat mahasiswa asal Aceh masih merasa canggung ketika berinteraksi dengan lawan jenisnya. Berbagai perbedaan tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan, menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru sehingga diperlukan kemampuan penyesuaian sosial agar dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial secara optimal di Kota Malang.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti melalui wawancara pada tanggal 13 April 2025 terhadap 4 mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, ditemukan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial di lingkungan perguruan tinggi. Kesulitan tersebut terlihat pada beberapa hambatan yang mereka alami, yaitu kurangnya mengikuti kegiatan sosial, kurang menjalin hubungan dengan mahasiswa lain, serta kepuasan terhadap lingkungan sosial kampus. Meskipun

terdapat mahasiswa yang telah mampu beradaptasi dengan baik, sebagian mahasiswa lainnya masih menunjukkan keterlibatan yang terbatas dalam kegiatan sosial, belum memiliki hubungan yang dekat dengan mahasiswa dari latar belakang daerah yang berbeda, serta belum sepenuhnya merasa nyaman dengan lingkungan kampus. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa proses penyesuaian mahasiswa rantau asal Aceh di Malang masih menghadapi berbagai tantangan sehingga perlu dikaji lebih lanjut.

Salah satu kesulitan yang dialami oleh mahasiswa rantau asal Aceh adalah kurang mengikuti kegiatan-kegiatan sosial, seperti keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas sosial baik di dalam maupun di luar kampus. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan perguruan tinggi cenderung lebih mudah berpartisipasi dalam aktivitas kampus sebagai bagian dari proses adaptasi sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang masih mengalami kesulitan beradaptasi cenderung menunjukkan keterlibatan sosial yang lebih rendah. proses transisi ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan kehidupan akademik maupun sosial di lingkungan kampus (Rahmadani & Mukti, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara, masih terdapat mahasiswa rantau asal Aceh di Malang yang belum aktif mengikuti kegiatan sosial di lingkungan kampus. Salah satu subjek, yaitu subjek K mengungkapkan bahwa dirinya belum mengikuti organisasi maupun kegiatan kemahasiswaan karena merasa belum memiliki kedekatan dengan teman-teman di kampus.

*“Kalau buat mengikuti kegiatan aku masih engga... karena pertemanan kak, aku **belum terlalu dekat** sama temen-temen di kampus.”*

Temuan serupa juga disampaikan oleh subjek R yang mengaku hanya mengikuti organisasi daerah dan belum mengikuti organisasi di lingkungan kampus.

*“Kegiatan sosial kaya organisasi aku cuman ngikutin organisasi daerah sih, sisanya **engga kalo di kampus.**”*

Hasil pra-penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau asal Aceh masih belum terlibat secara optimal dalam kegiatan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Keterlibatan yang masih rendah dalam aktivitas sosial berpotensi membatasi kesempatan mahasiswa untuk memperluas relasi sosial, mengenal lingkungan kampus, dan mempercepat proses penyesuaian sosial sebagai mahasiswa rantau.

Kesulitan yang kedua adalah bersosialisasi dengan mahasiswa lain, yaitu kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif dengan teman sebaya. Wawancara mendapatkan hasil bahwa masih terdapat mahasiswa rantau asal Aceh di Malang yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan dengan mahasiswa dari luar daerah asalnya. Subjek K mengungkapkan bahwa hubungan pertemanannya dengan mahasiswa di kampus belum terjalin secara dekat dan hanya sebatas saling menyapa.

*“Aku belum terlalu dekat sama temen-temen di kampus, jadi rasanya **kurang nyaman** juga, mungkin juga karena **belum cocok** ya sama teman dan lingkungan.”*

Subjek R juga mengungkapkan bahwa dirinya lebih dekat dengan mahasiswa yang berasal dari Aceh dibandingkan mahasiswa dari daerah lain.

*“Pertemanan sebenarnya kayak biasa aja, cuman **pertemanan** aku yang dari **Aceh lebih solid** daripada temen yang lain.”*

Selain itu, kendala bahasa juga menjadi hambatan dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosial di Malang. Hal tersebut disampaikan oleh subjek S yang mengatakan,

*“Kendala yang dialami selama di Malang di bahasa, karena **perbedaan bahasa** ngebuat aku merasa **sulit berkomunikasi** ke temen dan orang-orang yang ada di lingkungan tempat tinggal”*

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perbedaan bahasa dan kecenderungan untuk lebih banyak berinteraksi dengan sesama mahasiswa asal Aceh masih menjadi tantangan dalam membangun hubungan interpersonal dengan mahasiswa dari daerah lain. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa rantau asal Aceh masih mengalami hambatan pada aspek

bersosialisasi dengan mahasiswa lain sebagai bagian dari proses penyesuaian sosial.

Kesulitan yang terakhir adalah kepuasan terhadap lingkungan sosial di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara, tingkat kepuasan mahasiswa rantau asal Aceh terhadap lingkungan sosial di kampus menunjukkan kondisi yang beragam. Sebagian mahasiswa telah merasa nyaman dan diterima dengan baik oleh lingkungan kampus. Hal tersebut disampaikan oleh subjek A yang mengatakan,

*“Iya **sangat nyaman** karena saya merasa disambut baik oleh mereka (mahasiswa di lingkungan kampusnya).”*

Temuan serupa juga disampaikan oleh subjek S yang mengungkapkan bahwa dirinya merasa nyaman dengan lingkungan kampus,

*“Saya merasa **nyaman** dengan lingkungan kampus disebabkan kawan-kawan saya juga mau menerima saya.”*

Namun, tidak semua mahasiswa merasakan kondisi yang sama. Subjek K mengungkapkan bahwa dirinya masih merasa kurang nyaman berada di lingkungan kampus karena belum merasa cocok dengan teman-temannya.

*“Sedikit nyaman, masih **belum cocok** dengan teman.”*

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kepuasan terhadap lingkungan sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang masih bervariasi. Sebagian mahasiswa telah merasa diterima dan nyaman dengan lingkungan sosial kampus, sedangkan sebagian lainnya masih memerlukan waktu untuk membangun rasa nyaman dan keterikatan dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi sebagai bagian dari proses penyesuaian sosial.

Kesimpulan dari pra-penelitian kuesioner dan wawancara yang telah dilakukan mendapatkan hasil bahwa masih terdapat mahasiswa rantau asal Aceh mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial. Kesulitan yang paling dirasakan terletak pada pertemanan dan bahasa juga kesulitan dalam mengikuti kegiatan sosial yang ada baik di dalam lingkungan kampus dan yang ada di luar lingkungan kampus.

Berbagai kesulitan dan perbedaan yang dihadapi mahasiswa rantau asal Aceh selama menjalani perkuliahan di Malang menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Kemampuan tersebut tercermin dalam penyesuaian sosial, yaitu kemampuan individu untuk membangun hubungan yang baik dengan lingkungan serta berpartisipasi secara efektif dalam kehidupan sosial, terutama di lingkungan kampus. Menurut (Baker & Siryk, 1984), penyesuaian sosial merupakan salah satu dimensi penting dalam penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi yang berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan interpersonal, berinteraksi dengan lingkungan kampus, dan berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, sedangkan kesulitan dalam penyesuaian sosial dapat menghambat proses adaptasi selama menjalani kehidupan perkuliahan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahayu dan Arianti (2020) yang menggunakan adaptasi *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) dari Baker dan Siryk, bahwa penyesuaian sosial merupakan salah satu dimensi penting dalam keberhasilan mahasiswa beradaptasi di perguruan tinggi.

Mahasiswa rantau yang mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial dapat menghadapi berbagai konsekuensi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dikuti dari (Alimuddin et al., 2026) dampak jangka pendek dari hambatan dalam penyesuaian sosial adalah individu lebih rentan mengalami stres akademik, kesulitan mengelola beban perkuliahan, hambatan dalam bersosialisasi, serta munculnya tekanan emosional. Sedangkan dampak jangka panjang dari hambatan dalam penyesuaian sosial adalah rendahnya prestasi akademik, menurunkan kepuasan belajar, serta rendahnya keterlibatan dalam kegiatan akademik maupun sosial.

Berbagai konsekuensi tersebut menunjukkan bahwa hambatan dalam penyesuaian sosial dapat menimbulkan tekanan yang cukup besar bagi mahasiswa rantau, baik secara akademik maupun sosial. Menurut *stress-buffering hypothesis* yang dikemukakan oleh (Cohen & Wills, 1985), dukungan

sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi individu dari dampak negatif situasi penuh tekanan, dengan mengurangi kemungkinan stres tersebut berujung pada dampak yang lebih buruk. Ketika mahasiswa rantau menerima dukungan baik dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat (Zimet et al., 1988), tekanan akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial di Malang diduga dapat diredam, sehingga risiko munculnya stres akademik, tekanan emosional, maupun penurunan prestasi belajar sebagaimana diuraikan sebelumnya dapat diminimalkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial diduga menjadi salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa rantau asal Aceh mencapai penyesuaian sosial yang lebih optimal selama menjalani kehidupan perkuliahan di Kota Malang.

Salah satu penelitian yang membahas terkait dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial ditulis oleh (Tionardi, 2019) berjudul Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa baru yang berasal dari luar kota Surabaya. Penelitian mendapatkan hasil dukungan sosial memprediksi penyesuaian sosial responden, yaitu sebesar 29,05%. Hasil *chi-square* menunjukkan signifikansi sebesar 0,003 yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan penyesuaian sosial kaitannya dengan distribusi alokasi antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian sosial yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa responden yang telah merasa diterima oleh orang-orang sekitarnya akan mempengaruhi penyesuaian sosialnya.

Penelitian lain dilakukan oleh Nurkam et al. (2026) berjudul “Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Rantau” mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau. Penelitian ini dilakukan kepada 35 responden mahasiswa rantau yang ada di Universitas Halu Oleo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh

mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula penyesuaian sosial yang dimilikinya. Ketika individu memiliki dukungan sosial yang baik, meskipun tidak dalam tingkat yang sangat tinggi, cenderung memiliki tingkatan stres yang lebih kecil serta lebih mampu menghadapi perubahan lingkungan. Mahasiswa rantau dengan dukungan sosial sedang masih memiliki sumber daya sosial yang cukup untuk membantu dalam proses adaptasi.

Sejalan dengan penemuan yang telah tercantum, penelitian lain juga dilakukan oleh (Gunarta, 2015) dengan judul Konsep diri, dukungan sosial dan penyesuaian sosial mahasiswa pendatang di Bali, memperoleh hasil terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian sosial, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin baik juga penyesuaian sosial individu. Hasil analisis regresi secara parsial antara variabel dukungan sosial dengan penyesuaian sosial menunjukkan harga $t = 2,981$ pada $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Dukungan sosial terbentuk ketika ada transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, yang mana bantuan ini biasanya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang menerima. Dukungan sosial biasanya dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Jurnal berjudul “Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi” yang ditulis oleh (Estiani, 2015) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru selain dukungan sosial dari sahabat, sumber dukungan sosial juga berasal dari keluarga. Dukungan sosial dari keluarga juga diprediksi memiliki kontribusi terhadap kemampuan penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. Terdapat pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi sebesar 4,8%. 95,2% pengaruh disebabkan oleh dimensi-dimensi lain dari dukungan sosial sahabat dan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi lain yang tidak diteliti oleh penulis.

Temuan dari berbagai penelitian diatas mendapatkan kesimpulan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa rantau, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian sosialnya. Mahasiswa rantau yang menerima dukungan sosial dari lingkungannya, baik dari keluarga, teman, dan orang terdekat akan lebih mampu menjalani proses penyesuaian sosial di lingkungan baru.

Selain dukungan sosial, penyesuaian sosial mahasiswa rantau juga diduga dipengaruhi *self-compassion*. *Self-compassion* menurut (Neff, 2003) didefinisikan sebagai sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi, dengan menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum (*common humanity*), serta memandang pengalaman tersebut secara sadar dan seimbang tanpa menghindari atau melebih-lebihkannya (*mindfulness*). Aspek *self-compassion* diduga berperan penting dalam proses penyesuaian sosial, karena individu yang menyadari bahwa kesulitan beradaptasi merupakan pengalaman yang wajar dan dialami banyak orang cenderung tidak menarik diri secara sosial, melainkan tetap terbuka untuk membangun relasi dengan lingkungan barunya (Germer & Neff, 2013). Dengan bersikap baik pada diri sendiri (*self-kindness*) alih-alih menghakimi diri secara berlebihan atas kegagalan sosial yang dialami, mahasiswa rantau diduga akan lebih mampu bangkit dan tetap terlibat dalam kehidupan sosial di lingkungan barunya. Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan penyesuaian sosial khususnya pada mahasiswa.

Penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial salah satunya ditulis oleh Aini & Widyasari (2021) berjudul “*Correlation Study on Self-Compassion and College Adjustment among University Freshmen during Distance Learning*” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* terhadap penyesuaian pada mahasiswa secara keseluruhan ($r = 0,55$; $p < 0,001$). Secara khusus, *self-compassion* juga berhubungan positif dengan dimensi penyesuaian sosial, di

mana aspek *self-kindness* ($r = 0,39$), *common humanity* ($r = 0,35$), dan *mindfulness* ($r = 0,32$) berkorelasi positif. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri secara sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Selain itu, penelitian terkait *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial juga dilakukan oleh (Poorhousein & Navidi, 2022) dengan judul *The relationship between resilience and self-compassion with social adjustment among female high school students in city of Kelachay*. Jurnal ini mengemukakan *self-compassion* berpengaruh signifikan secara positif terhadap penyesuaian sosial, dengan nilai $r = 0,84$. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu, maka akan semakin tinggi juga kemampuan penyesuaian sosialnya. *Self-compassion* penting karena orang yang memiliki empati terhadap diri sendiri cenderung tidak memperlakukan diri mereka dengan keras saat menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam interaksi sosial. Sikap menerima kelemahan diri, menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta kemampuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional, membuat individu lebih adaptif terhadap tantangan sosial dalam proses penyesuaiannya.

Penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa juga ditulis oleh (Prasetia & Astikasari, 2025) berjudul *Facing campus challenge: self compassion as the key to adjustment for new students* mendapatkan temuan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa sebesar 0,475. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi juga lebih mampu beradaptasi secara sosial. *Self compassion* membantu mahasiswa mengelola emosi dan reaksi terhadap stres, sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dengan lebih baik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam belas kasih terhadap diri sendiri berkorelasi dengan peningkatan dalam penyesuaian, baik secara sosial maupun aspek penyesuaian yang lain.

Hasil penelitian terdahulu diketahui bahwa sebagian besar penelitian lebih banyak mengkaji pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian diri secara umum, di mana penyesuaian sosial hanya diposisikan sebagai salah satu aspek di dalamnya, bukan sebagai variabel utama yang dikaji secara mandiri. Selain itu, penelitian yang menguji dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan terhadap penyesuaian sosial masih relatif terbatas, terutama pada mahasiswa rantau asal Aceh yang menempuh pendidikan di Malang. Padahal, penyesuaian sosial memiliki peran penting dalam keberhasilan mahasiswa beradaptasi di lingkungan baru, dan mahasiswa asal Aceh memiliki karakteristik budaya serta latar belakang sosial yang berbeda sehingga proses penyesuaian sosial yang dialami dapat memiliki dinamika tersendiri.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, mahasiswa rantau asal Aceh di Malang masih menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian sosial, seperti kesulitan membangun hubungan dengan mahasiswa dari daerah lain, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan sosial kampus, serta perbedaan bahasa, budaya, dan norma sosial yang memengaruhi proses penyesuaian. Apabila kondisi tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, mahasiswa beresiko mengalami hambatan dalam keterlibatannya secara sosial terutama di lingkungan kampus (Alimuddin et al., 2026). Dalam konteks tersebut, dukungan sosial dan *self-compassion* diduga menjadi faktor yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama proses penyesuaian. Dukungan sosial dapat memberikan rasa diterima, aman, dan memperoleh bantuan dari lingkungan sekitar, sedangkan *self-compassion* membantu mahasiswa menghadapi tantangan selama masa transisi ke lingkungan perguruan tinggi dengan lebih adaptif sehingga mendukung proses penyesuaian sosial yang lebih baik (Aini & Widyasari, 2021). Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman mengenai faktor-faktor yang mendukung keberhasilan penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang selama

menjalani kehidupan di lingkungan perantauan.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menempatkan penyesuaian sosial sebagai variabel terikat utama, serta menguji peran dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan terhadap penyesuaian sosial. Selain itu, penelitian ini menargetkan mahasiswa rantau asal Aceh yang menempuh pendidikan di Malang sebagai subjeknya, yang memiliki latar belakang budaya dan nilai sosial yang berbeda dengan lingkungan tempat tinggal sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang?
2. Bagaimana tingkat *self-compassion* mahasiswa rantau asal Aceh di Malang?
3. Bagaimana tingkat penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang?
4. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang?
5. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang?
6. Bagaimana pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini diantaranya:

1. Memaparkan tingkat dukungan sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.
2. Memaparkan tingkat *self-compassion* mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.
3. Memaparkan tingkat penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.

4. Memaparkan pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.
5. Memaparkan pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.
6. Memaparkan pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi, gambaran, ide, serta menambah pengetahuan baru kepada pembaca mengenai dukungan sosial, *self-compassion*, dan penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh.

2. Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk merancang layanan konseling yang membantu mahasiswa rantau yang berkuliah di Malang. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat membantu pihak kampus memahami tantangan sosial dan emosional mahasiswa rantau, sehingga dapat menerapkan kebijakan serta fasilitas yang mendukung kesejahteraan mahasiswa.

2) Manfaat bagi komunitas mahasiswa Aceh

Penelitian ini diharapkan mendorong komunitas masyarakat Aceh di Malang untuk mempererat hubungan dan menciptakan lingkungan saling mendukung melalui kegiatan kebersamaan dan program seperti mentoring.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Sosial

1. Definisi Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan salah satu dimensi dalam penyesuaian diri menurut (Baker & Siryk, 1984) yang mengacu pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta merasa nyaman dan berfungsi secara afektif dalam lingkungan sosial kampus. Baker & Siryk (1984) dalam (Rasyid & Chusairi, 2021) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial adalah penyesuaian yang berkaitan dengan interaksi antara individu dengan orang lain yang berada di lingkungan perguruan tinggi maupun di lingkungan yang ditinggali oleh individu. Baker & Siryk (1984) mengemukakan bahwa penyesuaian sosial adalah dimensi penting dari proses adaptasi mahasiswa terhadap kehidupan kuliah. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan, aktif dalam kegiatan sosial, dan merasa nyaman dengan lingkungan sosial kampus merupakan hasil dari penyesuaian sosial yang baik.

Hurlock dalam (Sulistio et al., 2018) mengemukakan penyesuaian sosial merupakan kemampuan mempelajari tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sedemikian rupa sehingga cocok bagi suatu masyarakat sosial dan nantinya akan terjalin hubungan yang harmonis antara individu dengan lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial yang baik menjadi sebuah keberhasilan diri individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Penyesuaian sosial yang baik pada individu akan menuntutnya melewati fase sulit dengan lancar dan menuju perkembangan yang lebih optimal serta dapat diterima oleh lingkungannya (Dasalinda & Kaarnell,

2021). Hurlock juga mengemukakan dalam (Tionardi & Gunatirin, 2019) bahwa penyesuaian sosial adalah keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain pada umumnya dan pada kelompok di mana mereka mengidentifikasi diri.

Kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan sosial disebut dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian menurut Schneider dalam (Sandra et al., 2020) didefinisikan sebagai kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap situasi, realitas, dan relasi sosial sehingga tuntutan hidup bermasyarakat dipenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Penyesuaian sosial berperan sebagai proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri dengan keinginan yang asalnya dari dalam dirinya sendiri dengan harapan dapat diterima oleh lingkungan barunya. Penyesuaian sosial mahasiswa rantau merupakan salah satu kunci yang memudahkan mahasiswa rantau dalam berinteraksi sosial dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya yang baru melalui menyesuaikan dirinya dengan baik.

Sementara itu, Azizah & Hidayati (2015) mengatakan bahwa penyesuaian sosial merupakan suatu keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri dengan individu lainnya terlebih dengan kelompoknya, di mana individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat mempelajari keterampilan sosial yaitu dengan menjalin hubungan dengan orang lain sehingga sikap mereka akan menyenangkan. Clinciu & Cazan (2014) dalam (Dara et al., 2020) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai proses psikologi di mana seseorang beradaptasi dengan hal yang baru, mengatasi masalah, mengatur serta melewati setiap tantangan dalam hidupnya.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan penyesuaian sosial mahasiswa rantau adalah kemampuan mahasiswa beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sosial baru, membangun hubungan harmonis, mengikuti norma, dan mengelola emosi serta perilaku agar dapat diterima di lingkungan baru.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek dalam penyesuaian diri menurut Baker & Stryk yang mengacu pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta merasa nyaman dan berfungsi secara afektif dalam lingkungan sosial kampus. Dalam penelitian ini, aspek penyesuaian sosial dioperasionalkan berdasarkan adaptasi skala SACQ oleh Nuha et al. (2020) yang meliputi mengikuti kegiatan-kegiatan sosial, bersosial dengan mahasiswa lain, dan kepuasan pada lingkungan sosial di perguruan tinggi.

a. Mengikuti Kegiatan-kegiatan Sosial

Aspek ini mengacu pada keterlibatan mahasiswa dalam berbagai aktivitas sosial, baik di dalam maupun di luar kampus, seperti organisasi, kegiatan kemahasiswaan, maupun aktivitas sosial lainnya. Partisipasi ini mencerminkan tingkat keaktifan individu dalam menjalin interaksi sosial dan berkontribusi dalam kegiatan sosial kampus.

b. Bersosialisasi dengan Mahasiswa Lain

Bersosialisasi dengan mahasiswa lain mengacu pada kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal dengan teman sebaya, baik dalam lingkup jurusan yang sama atau lintas jurusan. Kemampuan ini tercermin melalui keberadaan kelompok pertemanan, relasi sosial yang luas, serta interaksi sosial yang positif dengan mahasiswa lain.

c. Kepuasan pada Lingkungan Sosial di Perguruan Tinggi

Kepuasan terhadap lingkungan sosial di perguruan tinggi menggambarkan sejauh mana mahasiswa merasa nyaman, diterima, dan puas terhadap kondisi sosial di lingkungan kampus, termasuk dukungan lingkungan terhadap aktivitas sosial serta ketersediaan kesempatan untuk berinteraksi sosial. Tingkat kepuasan ini mencerminkan keberhasilan individu dalam beradaptasi dengan

lingkungan sosialnya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial memiliki beberapa faktor yang memengaruhi di setiap individu menurut (Schneiders, 1955.), yaitu faktor internal yang terdiri dari kepribadian, fisik, psikologis, dan faktor eksternal yang terdiri lingkungan, budaya, dan agama.

a. Faktor kepribadian

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial adalah kepribadian. Individu dengan kepribadian matang, seperti mampu mengontrol emosi, fleksibel, realistis, dan mampu memahami diri cenderung lebih mudah menyesuaikan diri secara sosial. Sebaliknya, individu yang kaku, impulsif, atau memiliki konsep diri negatif akan lebih sulit menjalin hubungan sosial yang sehat.

b. Faktor fisik

Kondisi dan kesehatan fisik turut mempengaruhi penyesuaian sosial individu. Keadaan fisik yang sehat memungkinkan individu berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas sosial, sedangkan kondisi fisik yang lemah, penyakit kronis, atau keterbatasan fisik tertentu dapat menimbulkan rasa rendah diri ketergantungan, atau penarikan diri dari lingkungan sosial.

c. Faktor psikologis

Faktor psikologis mencakup aspek-aspek internal seperti kebutuhan, motivasi, emosi, pengalaman belajar, serta konflik batin dapat mempengaruhi proses penyesuaian individu. Schneiders menekankan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan akan rasa aman, penerimaan, dan penghargaan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penyesuaian sosial. Ketegangan emosional, kecemasan, frustrasi, dan konflik yang tidak terselesaikan

dapat mengganggu hubungan sosial dan mendorong individu menunjukkan respons penyesuaian yang tidak adaptif.

d. Faktor lingkungan

Lingkungan memiliki peran besar dalam membentuk kemampuan penyesuaian sosial. Schneiders menyoroti pengaruh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat sebagai konteks utama tempat individu belajar berinteraksi. Pola asuh orang tua, kualitas hubungan dalam keluarga, penerimaan dari teman sebaya, serta iklim sosial di sekolah atau masyarakat akan menentukan sejauh mana individu merasa diterima dan mampu beradaptasi secara sosial. lingkungan yang suportif mendorong penyesuaian sosial yang sehat, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan dapat memicu terhambatnya proses penyesuaian.

e. Faktor budaya dan agama

Budaya dan agama berfungsi sebagai sistem nilai yang mengarahkan perilaku sosial individu. Budaya menentukan norma, kebiasaan, dan mengarahkan perilaku sosial individu. Budaya menentukan norma, kebiasaan, dan cara individu berinteraksi dengan orang lain, sementara agama memberikan pedoman moral, makna hidup, serta rasa aman psikologis. Nilai-nilai budaya dan agama yang terinternalisasi dengan baik dapat mampu membantu individu mengontrol perilaku, menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial, dan membangun hubungan sosial yang harmonis.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Zimet et al (1988) merupakan merupakan persepsi individu terhadap sejauh mana mereka merasa didukung oleh orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasi, dan material yang berasal dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan orang yang signifikan lainnya (*significant others*). Cohen &

Syme (1985) merujuk pada sumber daya yang diberikan oleh orang lain, serta persepsi bahwa seseorang diperhatikan memiliki bantuan yang tersedia dari orang lain, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang mendukung. Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai dukungan dalam situasi khusus di mana dukungan sosial diikat untuk mengatasi peristiwa stres tertentu. Dukungan sosial berperan sebagai sarana untuk meningkatkan harga diri dan perasaan positif, sehingga individu mampu menghadapi tekanan yang dialaminya (Melati & Brus, 2024). Sedangkan menurut Weiss (1974) dikutip dari (Alsurra et al., 2024) dukungan sosial merupakan sebuah proses hubungan interpersonal yang meningkatkan atau mempertahankan kesejahteraan individu saat berhadapan dengan stres.

Cobb (1976) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang membuat individu merasa dan percaya bahwa ia diperhatikan, dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial timbal balik. Cobb menyatakan setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang menimbulkan persepsi individu bahwa individu tersebut menerima efek positif, penegasan, atau bantuan menandakan suatu ungkapan dari adanya dukungan sosial. Cobb menekankan orientasi subjektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial terdiri atas informasi yang menuntun individu meyakini bahwa dirinya diperhatikan dan disayangi. Dukungan sosial didapatkan dalam banyak bentuk, seperti perhatian, kasih sayang, atau kenyamanan, hal ini tergantung pada bagaimana individu merasakannya sebagai dukungan sosial. Sarafino & Smith (2011) mengartikan dukungan sosial merujuk pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain, atau dukungan yang diterima oleh individu. Namun, hal ini juga merujuk pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia jika diperlukan, yaitu dukungan yang dirasakan. Dukungan dapat datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, pasangan, atau pula organisasi masyarakat. Individu yang memiliki dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai,

dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga atau organisasi masyarakat, yang dapat membantu saat dibutuhkan.

House et al. (1989) mendefinisikan dukungan sosial sebagai penekanan pada peran hubungan sosial, kehadiran *significant other* dalam mendukung individu saat menghadapi tekanan sehingga dapat meredakan dampak dari tekanan yang dihadapi individu tersebut. House menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat berupa perhatian emosional, bantuan praktis, informasi, dan penilaian dari satu individu ke individu lain yang dapat membantu individu dalam mengatur pikirannya, perasaannya, dan perilakunya yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapinya. Dukungan sosial bukan hanya sekadar mengenai keberadaan hubungan, melainkan kualitas interaksi yang memberikan manfaat nyata maupun psikologis bagi individu.

Berdasarkan dari definisi yang ada, dukungan sosial adalah proses interaksi sosial yang melibatkan perhatian, kasih sayang, informasi, bantuan, dan penilaian dari orang lain, yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial sehingga mampu menghadapi tekanan dan stres yang dialami.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Zimet et al (1988) dalam (Efendi et al., 2023) mengemukakan tiga aspek dukungan sosial, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant other*.

a. Dukungan Keluarga

Seperti namanya, sumber dukungan ini berasal dari keluarga, biasanya meliputi bantuan emosional, finansial, perhatian, dan keterlibatan keluarga dalam kehidupan individu. Dukungan keluarga dianggap penting sebagai sumber utama rasa aman dan stabilitas individu.

b. Dukungan Teman.

Dukungan yang berasal dari teman menunjukkan sejauh mana teman dapat diandalkan ketika individu menghadapi masalah. Dalam hal ini, teman berperan sebagai jaringan sosial yang memberi rasa kebersamaan dan solidaritas.

c. Dukungan *Significant Other*

Dukungan ini biasanya bersumber dari pasangan atau orang spesial bagi individu. Dukungan dari *significant other* mengacu pada keberadaan seseorang yang dianggap sangat dekat, seperti pasangan, sahabat khusus, atau orang yang menjadi sumber kenyamanan utama. Aspek ini menekankan hubungan intim yang memberikan individu rasa diterima dan dicintai.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dikutip dari Ayu & Muhid (2022) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial individu, yaitu perubahan sosial, empati, dan nilai sosial.

- a. Perubahan sosial, yaitu hubungan antara pengetahuan, perilaku sosial, pelayanan, dan cinta. Keseimbangan akan perubahan menciptakan kondisi yang memuaskan bagi hubungan interpersonal. Pertukaran pengalaman ini membuat individu lebih percaya diri dengan apa yang diberikan oleh orang lain.
- b. Empati, yaitu melibatkan dan menghargai emosi juga mendorong perilaku untuk membantu orang lain ketika terluka, sehingga mengurangi rasa sakit serta menumbuhkan kebahagiaan lain.
- c. Nilai sosial dan norma, yaitu proses pengembangan orang-orang berbagi norma sosial dan nilai-nilai lingkungannya sebagai bagian dari pengalaman mereka. Nilai ini membantu seseorang memenuhi kewajiban hidupnya. Dalam lingkungan sosial, individu didorong untuk membantu orang lain meningkatkan kehidupan sosialnya.

C. *Self-Compassion*

1. Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion (belas kasih diri) muncul dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Karinda, 2020). *Self compassion* adalah salah satu konsep yang diperkenalkan oleh Neff (2003), didefinisikan sebagai sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi, dengan menyadari bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum, serta memandang pengalaman tersebut secara sadar dan seimbang tanpa menghindari atau melebih-lebihkannya. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat menerima baik kelebihan maupun kelemahan diri sendiri, menghadapi kesulitan atau kegagalan dengan pemahaman bahwa itu adalah bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya, dan menyadari keterhubungan antara semua hal yang ada.

Menurut Neff (2016) dalam (Dwianing et al., 2025) ciri individu dengan tingginya *self-compassion* dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk menerima apa yang menjadi kelebihan maupun kekurangan diri, menerima maupun memaafkan kegagalan karena kegagalan adalah hal yang lumrah, sadar akan segala yang ada bergantung satu dengan yang lain. Sedangkan individu yang memiliki *self-compassion* rendah memiliki ciri sering menyalahkan diri sendiri, takut dan selalu cemas akan kegagalan, hingga pesimis untuk masa depannya sendiri.

Menurut Germer (2009) dikutip dari (Permatasari et al., 2024) *self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima dan mengakui perasaan serta kesulitan yang dialami tanpa berupaya untuk menghindarinya. *Self compassion* merupakan rasa belas kasih dan bentuk penerimaan secara emosional kognitif terhadap masalah yang dialami. *Self compassion* akan

membantu individu dalam proses penerimaan diri yang sesungguhnya. Kekurangan dan perasaan sakit yang dimiliki individu akan dihadapi secara optimis dan positif dengan adanya *self-compassion* (Salsabila & Fitri, 2020).

Sedangkan definisi *self-compassion* menurut Dwianing et al. (2025) adalah sikap yang terbuka, peduli, dan baik terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan, penderitaan, kegagalan dengan tidak menghakimi kekurangan dan ketidaksempurnaan dan mengakui bahwa segala yang telah dialaminya merupakan bagian dari pengalaman yang pasti dialami individu secara umum dan normal.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman saat menghadapi kesulitan atau mengalami kegagalan, tanpa menyalahkan diri, dengan kesadaran bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian normal dari kehidupan manusia.

2. Aspek-aspek *Self-Compassion*

Neff (2011) dalam bukunya *The proven power of being kind to yourself* mengemukakan tiga aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

a. *Self-kindness*

Self-kindness yaitu bersikap ramah dan pengertian terhadap diri sendiri, alih-alih menghakimi atau mengkritik diri secara keras. *Self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri) berarti menghentikan penilaian diri yang terus-menerus dan komentar internal yang merendahkan, yang sering kita anggap sebagai hal yang wajar. Sikap ini menuntut kita untuk memahami kelemahan dan kegagalan diri sendiri, alih-alih mengutuknya. Hal ini juga melibatkan kesadaran akan sejauh mana kita menyakiti diri sendiri melalui kritik yang tak henti-henti, serta upaya untuk mengakhiri konflik internal tersebut. *Self-kindness* memungkinkan kita merasa aman saat menghadapi pengalaman yang

menyakitkan, sehingga kita tidak lagi bertindak dari rasa takut. Dan ketika kita melepaskan rasa tidak aman, kita dapat mengejar impian dengan keyakinan yang dibutuhkan untuk benar-benar mencapainya

b. *Common humanity*

Neff mengartikan *common humanity* dengan melihat pengalaman diri sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih luas, bukan sesuatu yang membuat diri merasa terpisah atau terisolasi. Ketika individu menyadari kemanusiaan yang sama dengan orang lain, individu tersebut akan menyadari bahwa perasaan seperti ketidakcukupan dan kekecewaan dirasakan oleh semua orang. Ketika rasa harga diri dan rasa memiliki individu didasarkan pada fakta bahwa kita hanyalah manusia, individu tidak bisa ditolak atau diasingkan oleh orang lain. Kemanusiaan tidak pernah bisa diambil, tidak peduli seberapa besar seseorang jatuh. Fakta bahwa manusia tidak sempurna justru menegaskan bahwa kita adalah anggota sejati umat manusia, dan karenanya selalu, secara otomatis, terhubung dengan keseluruhan.

c. *Mindfulness*

Mindfulness yaitu memandang pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan kesadaran seimbang, alih-alih terlalu mengidentifikasi diri dengan perasaan tersebut. *Mindfulness* (kesadaran penuh) merujuk pada pengamatan yang jelas dan penerimaan tanpa penilaian terhadap apa yang sedang terjadi pada saat ini. Dengan kata lain, menghadapi kenyataan. Ide dasarnya adalah kita perlu melihat segala sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang, agar dapat merespons situasi kita saat ini dengan cara yang paling penuh kasih sayang. *Mindfulness* membawa individu kembali ke momen saat ini dan menghadirkan kesadaran seimbang yang menjadi dasar bagi belas kasih terhadap diri sendiri. Seperti kolam yang jernih dan tenang tanpa riak, kesadaran penuh mencerminkan apa yang terjadi tanpa distorsi. Alih-alih terseret dalam drama pribadi,

kesadaran penuh memungkinkan situasi dipandang dengan perspektif yang lebih luas dan membantu mencegah penderitaan yang tidak perlu.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut Wiffida et al. (2022) diantaranya jenis kelamin, budaya, kepribadian, usia, peran orang tua, kecerdasan emosional, dan lingkungan.

a. Jenis kelamin

Neff mengemukakan bahwa wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki-laki sehingga seringkali perempuan menderita depresi dan kecemasan yang lebih kompleks daripada laki-laki.

b. Budaya

Masyarakat di Asia yang memiliki budaya collectivistic cenderung memiliki self concept interdependent sehingga lebih menekankan pada hubungan orang lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan peduli pada orang lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam individualistic memiliki self independent yang bertekanan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, keunikan individu dalam bertingkah laku.

c. Kepribadian

Kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness*. *Extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada

diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, sehingga seseorang dapat mengontrol diri dalam menyikapi masalah.

d. Usia

Individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap integrity karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif. Perbedaan yang signifikan pada *self-compassion* orang tua ditinjau dari kategori usia, di mana orang tua usia dewasa madya lebih tinggi dibandingkan orang tua pada usia dewasa awal.

e. Peran orang tua

Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.. Model dari orang tua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah.

f. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengetahui emosi dan mengekspresikan dengan benar. *Self compassion* menjadi aspek penting kecerdasan emosional, melibatkan kemampuan memantau emosi sendiri dengan keahlian dalam menggunakan informasi untuk memadukan pemikiran dan tindakan.

g. Lingkungan

Pengalaman dari keluarga akan memerankan peranan penting. Remaja dan dewasa muda dari keluarga yang harmonis dan dekat lebih memiliki *self-compassion* yang baik sedangkan mereka yang berasal dari keluarga yang penuh tekanan dan konflik dan kurang mementingkan diri sendiri ia akan memiliki *self-compassion* yang. Hal ini menunjukkan bahwa individu disaat mereka menderita dan gagal mereka akan memperlakukan diri mereka melalui pengalaman keluarganya.

D. Kajian Keislaman

1. Penyesuaian Sosial

Islam memandang penyesuaian sosial sebagai kemampuan individu untuk hidup selaras dengan lingkungan sosialnya tanpa menghilangkan nilai dan prinsip yang diyakini. Penyesuaian sosial dalam Islam dibahas dalam Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 13, berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (QS. Al-Hujarat: 13)

Ayat ini mengandung nilai *wasatiyyah* (moderasi) yang relevan sebagai landasan dalam membangun penyesuaian sosial di tengah masyarakat majemuk. Sayaka Ilma et al (2025) dalam jurnalnya mengemukakan bahwa QS. Al-Hujurat ayat 13 ini menegaskan bahwa keberagaman suku, bangsa, dan latar belakang sosial merupakan

sunnatullah yang bertujuan mendorong proses *ta'aruf* (saling mengenal) yang menjadi prasyarat penting dalam penyesuaian sosial yang sehat. Ayat ini menanamkan nilai kesetaraan, penerimaan, dan penghormatan terhadap perbedaan, yang membantu individu menyesuaikan diri secara positif dalam lingkungan sosial yang beragam.

2. Dukungan Sosial

Islam menempatkan dukungan sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan bersosial, berlandaskan kepada nilai *ta'awun* (tolong-menolong) dan *ukhuwah* (persaudaraan). Dukungan sosial dalam Islam dibahas dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 2, berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.”(QS. Al-Maidah: 2)

Dikutip dari Puspitasari (2022) QS. Al-Maidah ayat 2 menjelaskan Allah SWT memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman untuk saling menolong dalam berbuat kebaikan dan meninggalkan hal-hal yang mungkar. Allah SWT melarang manusia bantu-membantu dalam kebatilan serta tolong menolong dalam perbuatan dosa dan hal-hal yang diharamkan. Individu hendaknya saling membantu dalam hal kebaikan. Ayat ini juga menegaskan bahwa sikap saling tolong menolong merupakan pondasi dalam membangun kerukunan antar entitas masyarakat, karena tolong menolong mencerminkan segala perilaku yang memberi manfaat pada orang lain, yakni dengan saling membantu untuk meringankan beban orang lain dengan melakukan suatu tindakan nyata.

3. Self-Compassion

Meskipun ayat-ayat di Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas mengenai *self-compassion*, namun salah satu ayat yang membahasnya dalam Islam dibahas dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286, yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.”
(QS. Al-Baqarah: 286)

QS. Al-Baqarah ayat 286 menurut Tafsir Ibnu Katsir dikutip dalam (Akbar et al., 2024) menunjukkan belas kasihan Allah, yang memahami kondisi kelahiran dan pikiran masing-masing hamba-Nya. Ayat ini menjadi penghiburan bagi individu yang mengalami kesulitan, karena Allah tidak menganggap kelemahan atau keterbatasan sebagai kekurangan, melainkan bagian dari sifat manusia. Interpretasi ini menekankan bahwa setiap ujian selalu sesuai dengan kemampuan seseorang. Melalui ayat ini, Islam mengajarkan penerimaan diri, manajemen emosi yang sehat, dan keyakinan bahwa Allah selalu memahami dan menguatkan hamba-hamba-Nya. Ini adalah bentuk spiritualisme yang mempromosikan kedamaian batin dan daya tahan mental.

E. Pengaruh antara Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* dengan Penyesuaian Sosial

Mahasiswa asal Aceh yang menempuh pendidikan di Kota Malang dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian, seperti perbedaan bahasa, lingkungan sosial, serta tuntutan akademik yang dapat memunculkan stres selama proses penyesuaian. Menurut (Cohen & Wills, 1985), individu yang menghadapi situasi penuh tekanan membutuhkan sumber daya yang berfungsi sebagai faktor protektif untuk mengurangi dampak negatif stres. Dalam konteks penyesuaian sosial mahasiswa rantau, sumber daya tersebut dapat berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri individu. Dukungan sosial sebagai sumber daya eksternal dan *self-compassion* sebagai sumber daya internal dipandang mampu membantu individu menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses adaptasi. Lim & Kartasasmita (2018) menjelaskan bahwa kedua faktor tersebut berperan sebagai bentuk dukungan yang saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi tuntutan

kehidupan. Dengan adanya sumber daya eksternal dan internal yang memadai, mahasiswa diharapkan lebih mampu mengelola tekanan yang dihadapi, membangun hubungan sosial yang positif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan perantauan secara lebih optimal.

Dukungan sosial berperan sebagai sumber bantuan yang membantu individu menghadapi berbagai kesulitan selama berada di lingkungan baru. Zimet et al (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun *significant other* memberikan bantuan emosional, penghargaan, informasi, serta bantuan instrumental yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan memiliki tempat untuk bergantung ketika menghadapi kesulitan. Perasaan diterima dan didukung tersebut meningkatkan rasa aman serta kepercayaan diri sehingga mahasiswa lebih mudah membangun hubungan interpersonal, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan budaya di lingkungan perguruan tinggi.

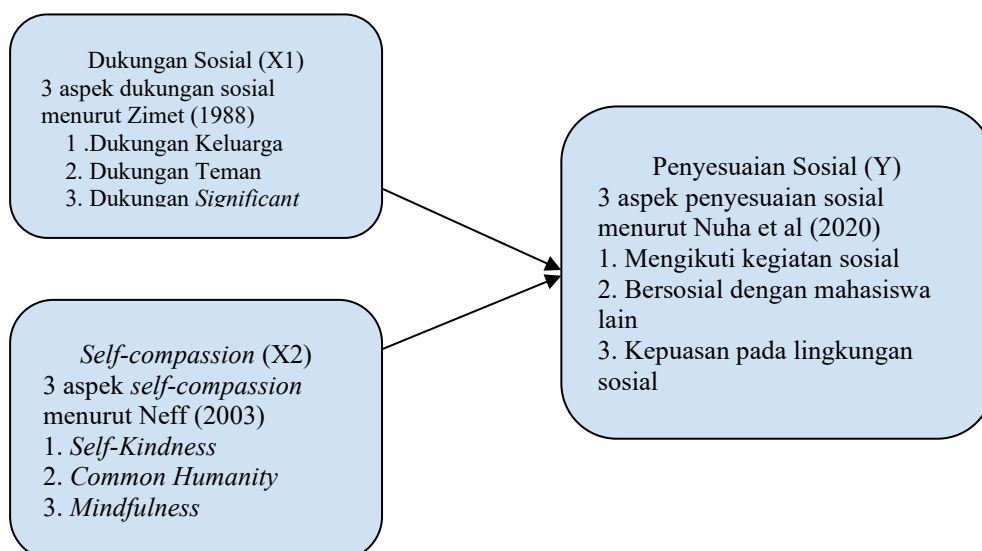
Di sisi lain, *self-compassion* merupakan sumber daya internal yang membantu individu menghadapi pengalaman sulit tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Menurut Neff (2003), *self-compassion* membuat individu mampu memperlakukan dirinya dengan kebaikan (*self-kindness*), memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang wajar (*common humanity*), serta menjaga keseimbangan emosi melalui *mindfulness*. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, mengurangi kecemasan, rasa malu, maupun ketakutan akan penolakan sosial. Kondisi tersebut membuat mahasiswa lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih percaya diri dalam menjalin hubungan sosial, serta lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai perbedaan yang ditemui selama merantau (Warner et al., 2012).

Pengaruh dukungan sosial dengan penyesuaian sosial telah dibahas di berbagai penelitian, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Gunarta, 2015) mengenai dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial akan memudahkannya untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru. Dukungan sosial yang diterima

akan membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dan akan timbul rasa percaya diri dan kompeten. Penelitian lain juga dilakukan oleh Estiane (2015) yang mengemukakan mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang tinggi agar dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan perguruan tinggi, baik secara akademik maupun sosial. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik.

Penelitian mengenai *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial ditulis oleh (Poorhousein & Navidi, 2022) yang mengemukakan *self-compassion* merupakan salah satu aspek penting, karena individu yang mengasihi dirinya sendiri cenderung tidak memperlakukan diri mereka dengan keras saat menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri secara sosial. Hal ini juga membuat mahasiswa rantau bersikap lebih adaptif terhadap tantangan sosial dalam proses penyesuaiannya. Penelitian lain juga dibahas oleh Prasetia & Astikasari (2025) mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* membantu mahasiswa mengelola emosi dan reaksi terhadap stres, sehingga mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dengan lebih baik.

F.Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini menjelaskan bahwa penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Kota Malang diprediksi dipengaruhi oleh dua variabel independen, yaitu dukungan sosial dan *self-compassion*. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa proses penyesuaian sosial tidak hanya dipengaruhi oleh sumber daya eksternal berupa dukungan sosial, tetapi juga oleh sumber daya internal berupa *self-compassion*. Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan kedua variabel tersebut dalam satu model konseptual untuk menguji pengaruhnya terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Kota Malang.

Variabel dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada teori Zimet et al. (1988) yang terdiri atas dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant other*. Dukungan keluarga memberikan rasa aman dan keyakinan kepada mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan. Dukungan teman membantu mahasiswa memperoleh informasi, memperluas relasi, dan beradaptasi dengan lingkungan kampus, sedangkan dukungan dari *significant other* memberikan rasa dihargai dan dipahami ketika menghadapi berbagai kesulitan. Sementara itu, *self-compassion* mengacu pada teori Neff (2003) yang terdiri atas *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga aspek tersebut membantu mahasiswa memperlakukan dirinya dengan lebih baik saat menghadapi kegagalan, menyadari bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang wajar dialami setiap individu, serta mampu mengelola emosi secara seimbang. Dengan demikian, baik dukungan sosial maupun *self-compassion* diperkirakan berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan sosial, bersosialisasi dengan mahasiswa lain, dan merasakan kepuasan terhadap lingkungan sosial di Kota Malang.

Variabel penyesuaian sosial dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Nuha et al., 2020), yaitu mengikuti kegiatan sosial, bersosialisasi dengan mahasiswa lain, dan kepuasan terhadap lingkungan sosial. Ketiga aspek tersebut menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial, menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar, serta merasa nyaman dan puas

terhadap kehidupan sosial di lingkungan kampus. Model regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial, baik secara simultan maupun secara parsial.

G. Hipotesis

Hipotesis adalah susunan dua kata, yaitu *hypo* dan *thesis*, *hypo* mempunyai arti “sementara atau lemah kebenarannya” sedangkan *thesis* artinya pernyataan/teori. Hipotesis didefinisikan sebagai dugaan yang sifatnya sementara terhadap masalah yang diangkat, karena jawaban tersebut hanya dilandaskan kepada teori yang valid ataupun terhadap logika berpikir yang belum dibuktikan kebenarannya berdasarkan fakta-fakta di lapangan (Hamdani & Sa’diyah, 2025). Berdasarkan definisi dari hipotesis tersebut, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. H1 = Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian sosial yang dimilikinya.
H0 = Tidak adanya pengaruh dukungan sosial terhadap *penyesuaian sosial* pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.
2. H1 = Terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian sosial individu tersebut.
H0 = Tidak adanya pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.
3. H1 = Terdapat pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Semakin tinggi dukungan sosial dan *self-compassion* mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula kemampuan *penyesuaian sosial* individu tersebut.

H0 = Tidak adanya pengaruh antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuantitatif sebagai desain penelitian. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai penyelidikan ilmiah yang sistematis terhadap suatu variabel, yang prosesnya menggali bagian-bagian yang terkandung di dalamnya, mengenali fenomena dan hubungan yang terdapat di dalamnya (Azwar, 2021). Penelitian kuantitatif menggunakan data-data statistik dari penelitian sebelumnya sebagai dasar untuk menggambarkan latar belakang masalah, menggunakan fakta-fakta angka untuk menguatkan hipotesis penelitian, menggunakan teknik matematika tertentu untuk menentukan ukuran atau jumlah subjek penelitian, menggunakan metode pengukuran kuantitatif untuk mendapatkan data-data penelitian, menggunakan teknik statistik untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis, dan menggunakan data-data hasil perhitungan untuk membuat kesimpulan dan saran penelitian (Hutahaean & Perdini, 2023).

Desain dari penelitian ini adalah non-eksperimen korelasional dengan analisis data regresi linear berganda. Menurut Creswell (2014) penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui dan mengukur derajat hubungan atau asosiasi antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas (X1: dukungan sosial dan X2: *self-compassion*) yang berfungsi untuk mempengaruhi variabel terikat (Y: penyesuaian sosial).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas atau yang disebut juga dengan *independent variable* menurut Creswell (2014) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi

penyebab perubahan pada variabel lain (variabel bebas). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X1) dan *self-compassion* (X2).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat atau disebut dengan *dependent variable* dikutip dari Creswell (2014) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Penyesuaian Sosial.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial adalah kemampuan mahasiswa rantau beradaptasi secara efektif dengan lingkungan sosial baru, membangun hubungan harmonis, mengikuti norma, dan mengelola emosi serta perilaku agar dapat diterima di lingkungan baru.

Penyesuaian sosial dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *Student Adjustment College Questionnaire* (SACQ) yang diciptakan oleh Baker & Siryk terkait penyesuaian diri yang telah diadaptasi oleh Nuha et al (2020), yang mana penelitian ini hanya akan memakai salah satu dimensi penyesuaian diri, yaitu penyesuaian sosial yang terdiri dari tiga aspek yaitu mengikuti kegiatan-kegiatan sosial, bersosial dengan mahasiswa lain, dan kepuasan pada lingkungan sosial di perguruan tinggi.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan proses interaksi sosial yang melibatkan perhatian, kasih sayang, pemberian informasi, bantuan, serta penilaian dari orang lain, yang disertai juga dengan persepsi bahwa mahasiswa rantau merasa diperhatikan, memiliki bantuan yang tersedia, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang mendukung. Kondisi ini membuatnya merasa dicintai dan dihargai, serta berperan sebagai sumber daya sosial yang dapat meningkatkan harga diri dan perasaan positif sehingga mampu menghadapi tekanan dan stres yang dialami.

Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Multidimensional Scale Perceived Social Support* (MSPSS) yang

dikembangkan oleh Zimet et al (1988) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant other*. Alat ukur ini terdiri dari 12 item.

3. *Self-Compassion*

Self-compassion dapat diartikan sebagai kemampuan mahasiswa rantau untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, kasih sayang, dan pemahaman terutama saat mengalami kesulitan atau mengalami kegagalan, tanpa menyalahkan diri, dengan kesadaran bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian normal dari kehidupan manusia.

Self-compassion dalam penelitian ini diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diciptakan oleh Neff (2003) yang terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dengan total 25 aitem.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau Strata-1 asal Aceh di Malang yang berjumlah 86 menurut data dari Ikatan Pelajar Pemuda dan Mahasiswa Aceh (IPPMA). Jumlah total mahasiswa yang terdata ini terdiri dari angkatan 2024-2025, dengan rincian:

Tabel 3.1 Mahasiswa Aceh Angkatan 2024-2025

Angkatan	Jumlah
2024	41
2025	45
Total	86

Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* atau sensus, yaitu metode pemilihan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel seluruhnya. Sugiyono (2023) mengemukakan teknik *total sampling* dilakukan pada populasi di bawah 100, di mana seluruh sampel dipakai sebagai subjek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi.

Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan, yaitu:

1. Mahasiswa Aceh yang berkuliah di Malang angkatan 2024-2025
2. Menempuh jenjang pendidikan Strata-1

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini memakai kuesioner sebagai metode pengumpulan data, di mana kuesioner yang disebar berupa alat ukur dukungan sosial, *self-compassion*, dan penyesuaian sosial. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang telah dikembangkan oleh peneliti sebelumnya dan disesuaikan dengan konteks penelitian. Adapun rincian lima poin pilihan skala likert yang dipakai untuk mengukur variabel penyesuaian sosial yaitu:

Tabel 3.2 Kategori Jawaban Skala Penyesuaian Sosial

Kategori Jawaban	Favorable
Sangat tidak setuju	1
Tidak setuju	2
Netral	3
Setuju	4
Sangat setuju	5

Rincian tujuh poin pilihan skala likert yang dipakai untuk mengukur variabel dukungan sosial yaitu:

Tabel 3.3 Kategori Jawaban Skala Dukungan Sosial

Kategori Jawaban	Favorable
Sangat tidak setuju	1
Tidak setuju	2
Agak tidak setuju	3
Netral	4
Agak setuju	5
Setuju	6
Sangat setuju	7

Selain itu, rincian lima poin pilihan skala likert yang dipakai untuk mengukur variabel *self-compassion* yaitu:

Tabel 3.4 Kategori Jawaban Skala Self-Compassion

Kategori Jawaban	Favorable
Hampir tidak pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Sering	4
Hampir selalu	5

Perbedaan alternatif jawaban pada masing-masing skala disesuaikan dengan karakteristik alat ukur yang digunakan. Skala *self-compassion* menggunakan format frekuensi pengalaman, sedangkan skala dukungan sosial dan penyesuaian sosial menggunakan format tingkat persetujuan.

Skor total pada setiap variabel dalam penelitian ini diperoleh dari instrumen dengan jumlah kategori respons yang berbeda. Skala Dukungan Sosial menggunakan skala Likert 7 poin, sedangkan skala Self-Compassion dan Penyesuaian Sosial menggunakan skala Likert 5 poin. Perbedaan rentang skor tersebut dapat menyebabkan skor total masing-masing variabel berada pada skala pengukuran yang berbeda sehingga kurang tepat jika dibandingkan secara langsung. Standardisasi diperlukan untuk menempatkan variabel pada metrik yang sama agar perbandingan dan interpretasi hasil analisis menjadi lebih tepat.

Oleh karena itu, sebelum dilakukan analisis, skor setiap variabel distandardisasi menggunakan *z-score*. Standardisasi *z-score* bertujuan untuk menyamakan satuan pengukuran sehingga setiap variabel memiliki rata-rata (mean) sebesar 0 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1. Hal ini menunjukkan perbedaan rentang skor akibat penggunaan jumlah kategori respons yang berbeda tidak memengaruhi hasil analisis, sehingga hubungan antarvariabel dapat dianalisis secara lebih akurat (Gelman, 2008).

1. Skala Dukungan Sosial

Penelitian ini mengadaptasi skala yang telah diciptakan oleh Zimet dikutip dari (Sulistiani et al., 2022) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya, yaitu MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*). Alat ukur MSPSS ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimet et al (1988), yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant other*.

Tabel 3.5 Blueprint MSPSS

No.	Komponen	Nomor Aitem	Jumlah Butir
1	Keluarga	3, 4, 8, 11	4
2	Teman	6, 7, 9, 12	4
3	<i>Significant Other</i>	1, 2, 5, 10	4
		Total	12

2. Skala *Self-Compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* dalam penelitian ini adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Instrumen tersebut telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian. SCS terdiri atas enam komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*. Tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* merupakan komponen positif (*favorable*) yang mencerminkan sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran bahwa pengalaman sulit merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta kemampuan menerima pengalaman secara seimbang. Sementara itu, *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* merupakan komponen negatif (*unfavorable*) yang menggambarkan kecenderungan menghakimi diri sendiri, merasa terasing dari orang lain ketika mengalami

kesulitan, serta larut secara berlebihan dalam emosi negatif. Adapun blueprint *Self-Compassion Scale* (SCS) disajikan pada Tabel 3.6.

Tabel 3.6 Blueprint SCS

No	Komponen	Nomor Butir		Jumlah Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
2	<i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
3	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10		3
4	<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
6	<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	4
		Total		25

3. Skala Penyesuaian Sosial

Skala penyesuaian sosial yang dipakai dalam penelitian ini mengadaptasi alat ukur dari Baker & Siryk yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Nuha et al., 2020). Alat ukur yang dipakai adalah Student Adjustment College Questionnaire (SACQ) yang di penelitian ini hanya akan memakai aspek penyesuaian sosial di antara empat aspek yang ada di skala SACQ. Komponen-komponen dalam SACQ aspek penyesuaian sosial diantaranya:

Tabel 3.7 Blueprint SACQ Aspek Penyesuaian Sosial

No	Komponen	Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir
1	Mengikuti kegiatan-kegiatan sosial	3		3
2	Bersosial dengan mahasiswa lain	8	1	9
3	Kepuasan pada lingkungan sosial di perguruan tinggi	3	4	7
		Total		19

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang bermakna sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Pengukuran dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Akurat dalam hal ini berarti tepat juga cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas rendah. Menurut Hutahaean & Perdini (2023) valid berarti akurat (dibuat dan dilakukan berdasarkan prosedur atau rumusan yang benar), tepat (data didapatkan dari didapatkan dari perhitungan yang benar) dan sesuai (data yang didapatkan sudah sesuai dengan data yang hendak diperoleh).

Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai, yaitu data dari 50 responden digunakan sekaligus untuk pengujian instrumen dan pengujian hipotesis penelitian. Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27. Pengujian dilakukan terhadap 50 responden sehingga diperoleh derajat kebebasan (df) sebesar 48 ($N - 2$). Pada taraf signifikansi 5%, nilai r tabel yaitu sebesar 0,2787. Oleh karena itu item dinyatakan valid apabila memiliki nilai r hitung $> 0,2787$ dan nilai signifikansi $< 0,05$.

Uji validitas pada instrumen penyesuaian sosial dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama adalah validitas isi (*content validity*) menggunakan koefisien Aiken's V berdasarkan penilaian para ahli (*expert judgement*) untuk mengetahui kesesuaian item dengan aspek teoritis yang diukur. Tahap kedua adalah validitas konstruk (*construct validity*) menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27 untuk mengetahui hubungan antara skor item dan skor total.

Instrumen dukungan sosial dan *self-compassion* merupakan alat ukur adopsi yang telah memiliki bukti validitas pada penelitian sebelumnya.

Namun, untuk memastikan kesesuaian instrumen pada karakteristik responden penelitian, dilakukan pengujian validitas konstruk menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27.

Adapun rincian dari validitas setiap alat ukur yang dipakai adalah:

1) Skala Penyesuaian Sosial

Skala penyesuaian sosial yang dipakai adalah SACQ dimensi penyesuaian sosial yang diciptakan oleh Baker & Siryk (1984) dan telah diadaptasi dalam versi indonesia oleh Nuha et al. (2020). Validitas yang digunakan dalam uji alat ukur ini menggunakan beberapa cara, sebagai berikut.

a) Validitas Isi (*Content Validity*)

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement* (penilaian ahli). Validitas isi memastikan bahwa pengukuran memasukkan sekumpulan item item yang memadai dan mewakili yang mengungkap konsep. Semakin item skala mencerminkan kawasan atau keseluruhan konsep yang diukur, semakin besar validitas isi (Azwar, 2021).

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan tiga orang penilai (*rater*) yang terdiri atas dua dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan satu orang psikolog. Para *rater* diminta untuk menilai tingkat relevansi setiap item terhadap indikator variabel menggunakan skala Likert lima tingkat. Penilaian tersebut bertujuan untuk mengetahui kesesuaian setiap butir dengan konstruk yang diukur sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menghitung indeks validitas isi menggunakan koefisien Aiken's V. Semakin tinggi skor yang diberikan oleh para *rater*, semakin tinggi pula tingkat relevansi item terhadap indikator yang diukur. Adapun

pedoman penilaian yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.8.

Tabel 3.8 Pedoman Penilaian

Nilai	Keterangan
1	Sangat Tidak Relevan
2	Tidak Relevan
3	Netral
4	Relevan
5	Sangat Relevan

Dalam penelitian validitas isi, para ahli melakukan penilaian untuk menentukan apakah item-item yang sudah ditulis mewakili konstruk yang hendak diukur. Penilaian para ahli kemudian dihitung menggunakan prosedur statistik. Salah satu prosedur statistik yang paling sering digunakan dalam penilaian validitas isi adalah Aiken's V. Aiken (1985) dalam (Widodo et al., 2022) merumuskan formula Aiken's V untuk menghitung content-validity coefficient yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Adapun rumus Aiken's V yang dipakai sebagai berikut.

$$V = \frac{\Sigma S}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan:

S : $R - lo$

V : indeks kesepakatan validitas isi

ΣS : total skor dari seluruh penilai (setelah dikurangi skor terendah)

r : skor yang diberikan penilai

lo : angka penilaian validitas terendah

n : jumlah *rater*

c : angka penilaian validitas tertinggi

Tabel 3.9 Kategorisasi Nilai Aiken's V

Nilai Aiken's V	Kategorisasi
$0,81 < V \leq 1,00$	Tinggi (Sangat Valid)
$0,40 \leq V \leq 0,80$	Sedang (Cukup Valid)
$0,00 \leq V < 0,40$	Rendah (Kurang Valid)

Nilai koefisien Aiken's V berkisar antara 0 – 1. Semakin mendekati angka 1, validitas isi dari setiap item akan semakin memadai. Berikut disajikan hasil perhitungan validitas isi skala penyesuaian sosial menggunakan indeks Aiken's V.

Tabel 3.10 Hasil Uji Aiken's V Penyesuaian Sosial

Aitem	Σs	V	Hasil	Aitem	Σs	V	Hasil
1	10	0,83	Tinggi	11	12	1	Tinggi
2	10	0,83	Tinggi	12	8	0,66	Sedang
3	12	1	Tinggi	13	10	0,83	Tinggi
4	12	1	Tinggi	14	12	1	Tinggi
5	9	0,75	Sedang	15	10	0,83	Tinggi
6	10	0,83	Tinggi	16	12	1	Tinggi
7	12	1	Tinggi	17	12	1	Tinggi
8	10	0,83	Tinggi	18	11	0,91	Tinggi
9	11	0,91	Tinggi	19	10	0,83	Tinggi
10	12	1	Tinggi	20	11	0,91	Tinggi

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa nilai Aiken's V ada alat ukur penyesuaian sosial berada pada rentang 0,66 hingga 1,00. Sebanyak 18 aitem memperoleh kategori tinggi dengan nilai Aiken's V antara 0,83-1,00, sedangkan dua aitem memperoleh kategori sedang, yaitu aitem 5 ($V = 0,75$) dan aitem 12 ($V = 0,66$). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa aitem-aitem pada skala penyesuaian sosial telah memiliki kesesuaian isi yang baik dengan konstruk yang diukur berdasarkan penilaian para ahli.

b) Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap aitem dalam mengukur konstruk penyesuaian sosial yang diteliti.

Pengujian validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 27. Suatu aitem dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,2787) dan memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Penyesuaian Sosial Tahap Pertama

Aitem	rhitung	Sig.	Ket.	Aitem	rhitung	Sig.	Ket.
1	.513	<.001	Valid	11	.407	.003	Valid
2	.578	<.001	Valid	12	.475	<.001	Valid
3	.610	<.001	Valid	13	.460	<.001	Valid
4	.528	<.001	Valid	14	.653	<.001	Valid
5	.622	<.001	Valid	15	.638	<.001	Valid
6	.533	<.001	Valid	16	.386	.006	Valid
7	.669	<.001	Valid	17	.426	.002	Valid
8	.658	<.001	Valid	18	.290	.041	Valid
	.270	.058	Tidak		.335	.017	Valid
9			Valid	19			
10	.388	.005	Valid	20	.564	<.001	Valid

Berdasarkan tabel, diperoleh nilai r hitung yang berkisar antara 0,270 sampai 0,669. Dari total 20 aitem yang diuji, sebanyak 19 aitem dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,2787) dan nilai signifikansi $< 0,05$. Sementara itu, terdapat 1 aitem yang dinyatakan tidak valid, yaitu aitem 9 dengan nilai r hitung 0,270 (r tabel $< 0,2787$) serta nilai signifikansi sebesar 0,058 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, aitem 9 tidak memenuhi kriteria validitas dan perlu dieliminasi atau direvisi sebelum digunakan pada tahap analisis data selanjutnya.

Tabel 3.12 Uji Validitas Penyesuaian Sosial Tahap Kedua

Aitem	rhitung	Sig.	Ket.	Aitem	rhitung	Sig.	Ket.
1	.513	<.001	Valid	11	.407	.003	Valid
2	.578	<.001	Valid	12	.475	<.001	Valid
3	.610	<.001	Valid	13	.460	<.001	Valid
4	.528	<.001	Valid	14	.653	<.001	Valid
5	.622	<.001	Valid	15	.638	<.001	Valid
6	.533	<.001	Valid	16	.386	.006	Valid
7	.669	<.001	Valid	17	.426	.002	Valid
8	.658	<.001	Valid	18	.290	.041	Valid
10	.388	.005	Valid	19	.335	.017	Valid
				20	.564	<.001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas tahap pertama, terdapat satu aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas, yaitu aitem 9 dengan nilai r hitung 0,270 (r tabel $< 0,2787$) dan nilai signifikansi sebesar 0,058 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, aitem 9 dieliminasi dan dilakukan pengujian validitas tahap kedua terhadap 19 aitem yang tersisa.

Hasil uji validitas tahap kedua menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,2787) dan nilai signifikansi $< 0,05$. nilai r hitung berkisar antara 0,290 hingga 0,669. Aitem dengan nilai validitas tertinggi adalah aitem 7 ($r = 0,669$), sedangkan nilai validitas terendah terdapat pada aitem 18 ($r = 0,290$). Meskipun demikian, nilai r hitung aitem 18 masih lebih besar daripada r tabel sehingga tetap dinyatakan valid. Oleh karena itu, seluruh 19 aitem pada skala penyesuaian sosial memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.

2) Skala Dukungan Sosial

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sulistiani et al. (2022).

Tabel 3.13 Uji Validitas Dukungan Sosial

Aitem	rhitung	Sig.	Ket.	Aitem	rhitung	Sig.	Ket.
1	.791	$< .001$	Valid	7	.564	$< .001$	Valid
2	.737	$< .001$	Valid	8	.627	$< .001$	Valid
3	.638	$< .001$	Valid	9	.803	$< .001$	Valid
4	.678	$< .001$	Valid	10	.709	$< .001$	Valid
5	.765	$< .001$	Valid	11	.704	$< .001$	Valid
6	.787	$< .001$	Valid	12	.721	$< .001$	Valid

Berdasarkan tabel, diperoleh nilai r hitung yang berkisar antara 0,564 hingga 0,803. Seluruh aitem pada skala dukungan sosial memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,2787) dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Aitem dengan nilai validitas tertinggi

adalah aitem 9 dengan nilai r hitung sebesar 0,803, sedangkan nilai validitas terendah terdapat pada aitem 7 dengan nilai r hitung sebesar 0,564. Oleh karena itu, seluruh 12 aitem pada skala dukungan sosial dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

3) Skala *Self-Compassion*

Tabel 3.14 Uji Validitas *Self-Compassion* Tahap Pertama

Aitem	rhitung	Sig.	Ket.	Aitem	rhitung	Sig.	Ket.
1	.523	<.001	Valid	14	.392	.005	Valid
	.536	<.001	Valid				Tidak
2				15	.265	.063	Valid
3	.298	.036	Valid	16	.396	.004	Valid
4	.606	<.001	Valid	17	.417	.003	Valid
5	.431	.002	Valid	18	.640	<.001	Valid
6	.526	<.001	Valid	19	.402	.004	Valid
7	.372	.008	Valid	20	.454	<.001	Valid
8	.409	.003	Valid	21	.407	.003	Valid
9	.441	.001	Valid	22	.436	.002	Valid
10	.416	.003	Valid	23	.536	<.001	Valid
11	.505	<.001	Valid	24	.539	<.001	Valid
12	.449	.001	Valid	25	.566	<.001	Valid
13	.674	<.001	Valid	26	.286	.044	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas tahap pertama pada skala *self-compassion*, diketahui bahwa dari 26 item yang diuji terdapat 25 item yang memenuhi kriteria validitas dan 1 item yang tidak memenuhi kriteria validitas. Penentuan validitas item dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel sebesar 0,2787 pada taraf signifikansi 5%. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa item 15 memiliki nilai r hitung sebesar 0,265 yang lebih kecil dari r tabel (0,2787) serta nilai signifikansi sebesar 0,063 ($p > 0,05$), sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid. Oleh karena itu, item 15 dieliminasi dan tidak diikutsertakan pada pengujian tahap berikutnya.

Tabel 3.15 Uji Validitas Self-Compassion Tahap Kedua

Aitem	rhitung	Sig.	Ket.	Aitem	rhitung	Sig.	Ket.
1	.523	<.001	Valid	14	.392	.005	Valid
2	.536	<.001	Valid	16	.396	.004	Valid
3	.298	.036	Valid	17	.417	.003	Valid
4	.606	<.001	Valid	18	.640	<.001	Valid
5	.431	.002	Valid	19	.402	.004	Valid
6	.526	<.001	Valid	20	.454	<.001	Valid
7	.372	.008	Valid	21	.407	.003	Valid
8	.409	.003	Valid	22	.436	.002	Valid
9	.441	.001	Valid	23	.536	<.001	Valid
10	.416	.003	Valid	24	.539	<.001	Valid
11	.505	<.001	Valid	25	.566	<.001	Valid
12	.449	.001	Valid	26	.286	.044	Valid
13	.674	<.001	Valid				

Hasil uji validitas tahap kedua dilakukan setelah aitem yang tidak valid pada tahap pertama dieliminasi. Pada tahap ini, pengujian dilakukan terhadap 25 aitem yang tersisa dengan menggunakan korelasi *item-total*. Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel, diketahui bahwa seluruh aitem memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (0,2787) serta nilai signifikansi $< 0,05$. Nilai *r* hitung berkisar antara 0,286 hingga 0,674 dengan nilai terendah terdapat pada aitem 26 ($r = 0,286$) dan nilai tertinggi pada item 13 ($r = 0,674$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *self-compassion* memenuhi kriteria validitas. Oleh karena itu, sebanyak 25 aitem dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur *self-compassion* pada responden penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dikutip dari (Azwar, 2021) adalah suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi, atau disebut juga sebagai pengukuran yang reliabel. Reliabilitas memiliki beragam arti, seperti konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya. Namun gagasan pokok yang terkandung dalam

konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya.

Konsistensi alat ukur ditandai dengan adanya kemampuan alat tes dalam mengungkap suatu gejala dengan tingkat kepercayaan yang bagus. Alat tes yang mempunyai tingkat kepercayaan yang bagus adalah jika digunakan berkali-kali mampu mendapatkan hasil yang relatif sama (tetap mengukur hal yang sama). Karena itulah disebut sebagai reliabel atau dengan kata lain konsisten. Istilah konsistensi bisa dimaknai menjadi dua. Pertama adalah konsistensi yang stabil (*stable reliability*) yaitu jika satu alat tes digunakan berkali-kali pada satu subjek dan menunjukkan hasil yang sama persis. Kedua adalah konsistensi ekivalen (*equivalent reliability*) yaitu jika satu alat tes digunakan berkali-kali pada satu subjek namun menunjukkan nilai yang berbeda tetapi masih dalam rentangan norma yang sama. Cronbach dikutip dari (Hutahaean & Perdini, 2023) mengemukakan bahwa nilai reliabilitas yang baik adalah nilai yang semakin mendekati angka satu (1), tetapi tidak juga sama dengan (1). Alat ukur dapat dianggap reliabel jika nilai $\alpha > 0,60$.

Adapun rincian dari reliabilitas setiap alat ukur yang dipakai adalah:

1) Skala Penyesuaian Sosial

Uji reliabilitas yang digunakan dalam menguji skala penyesuaian sosial adalah dengan menggunakan perangkat lunak SPSS

Tabel 3.16 Uji Reliabilitas Penyesuaian Sosial

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.829	19

Hasil uji reliabilitas terhadap skala Penyesuaian Sosial yang terdiri dari 19 item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,829. Nilai tersebut lebih besar dari kriteria yang digunakan, yaitu 0,60. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala Penyesuaian Sosial memiliki tingkat

konsistensi internal yang baik sehingga dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

2) Skala Dukungan Sosial

Tabel 3.17 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.906	12

Uji reliabilitas terhadap skala Dukungan Sosial yang terdiri dari 12 item menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa skala Dukungan Sosial dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

3) Skala *Self-Compassion*

Tabel 3.18 Uji Reliabilitas *Self-Compassion*

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.851	25

Hasil uji reliabilitas terhadap skala *Self-compassion* yang terdiri dari 25 item memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,851. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga memenuhi kriteria reliabilitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa skala *Self-compassion* memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisis yang digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Analisis ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk

mendeskripsikan data sebagaimana adanya, sehingga peneliti dapat memahami kondisi responden dan kecenderungan data yang diperoleh. Analisis deskriptif biasanya meliputi nilai minimum, maksimum, mean (rata-rata), dan standar deviasi, yang digunakan untuk menggambarkan sebaran data pada masing-masing variabel penelitian. Dengan analisis deskriptif, peneliti dapat mengetahui tingkat kecenderungan variabel, seperti apakah variabel berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi, sebelum dilakukan analisis statistik inferensial lebih lanjut (Sugiyono, 2019).

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Data

Indartini & Mutmainah (2024) menjelaskan bahwa sebagai salah satu alat uji statistik parametrik, maka analisis regresi berganda dapat dilakukan jika sampel yang dipakai untuk analisis berdistribusi normal. Penggunaan statistik parametrik dihindari jika data yang diteliti dinyatakan tidak terdistribusi normal. Normalitas data dapat diukur dengan *Test Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit* dengan memakai program SPSS untuk menganalisis data dengan kriteria:

- 1) Apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- 2) Apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Hubungan yang linear merupakan syarat utama dalam analisis regresi linear, karena regresi hanya dapat digunakan secara optimal apabila hubungan antar variabel membentuk garis lurus. Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*, di mana hubungan dikatakan linear apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Apabila hubungan antar variabel tidak linear, maka model regresi linear menjadi kurang tepat digunakan (Pedhazur, 1997).

c. Uji Multikolinieritas

Ghozali (2013) dikutip dari (Indartini & Mutmainah, 2024) uji multikolinearitas dimaksudkan untuk menguji apakah terdapat hubungan linier yang sempurna atau pasti diantara beberapa atau semua variabel yang menjelaskan dalam model model regresi. Jika variabel-variabel yang menjelaskan berkorelasi satu sama lain, maka akan sangat sulit untuk memisahkan pengaruhnya masing-masing dan untuk mendapatkan penaksir yang baik bagi koefisien-koefisien regresi. Ada tidaknya gejala multikolinearitas pada model regresi linier berganda yang diajukan, dapat dideteksi dengan melihat VIF (*Variance Inflation Factor*). Pada umumnya, jika $VIF \geq 10$ atau toleransi (*tolerance*) $\leq 0,10$ maka variabel tersebut mempunyai persoalan multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada seluruh pengamatan dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah model yang memiliki varians residual yang konstan atau homoskedastis. Untuk menentukan apakah pada suatu model penelitian terjadi heteroskedastisitas dapat dilakukan uji dengan melihat grafik scatterplot antara nilai prediksi variabel terikat dengan variabel bebas (Indartini & Mutmainah, 2024).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*). Regresi linier berganda menurut Yuliara (2016) merupakan model persamaan yang menjelaskan hubungan satu variabel terikat/ *response* (Y) dengan dua atau lebih variabel bebas/*predictor* (X1, X2,...Xn). Tujuan dari regresi linier berganda adalah untuk memprediksi nilai variabel terikat (Y) apabila nilai-nilai variabel bebasnya (X1, X2,... Xn) diketahui. Disamping itu juga untuk dapat mengetahui bagaimanakah arah hubungan variabel tak bebas dengan variabel-variabel bebasnya. Persamaan regresi linier berganda secara sistematis dengan dua variabel bebas diekspresikan oleh:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Di mana:

Y = variabel terikat (penyesuaian sosial)

a = konstanta

b_1, b_2 = nilai koefisien regresi

X_1 = dukungan sosial

X_2 = *self-compassion*

e = error atau residual

Beberapa analisis dan pengujian diperlukan untuk menentukan apakah model regresi dalam penelitian ini merupakan model yang baik dan dapat diterima dengan error/kesalahan kecil.

a. Uji F

Uji F menurut Yuliara (2016) bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Adapun pedoman pengambilan keputusan uji F adalah:

- 1) Jika nilai sig < 0,05 maka H1 diterima.
- 2) Jika nilai sig > 0,05 maka H1 ditolak dan H0 diterima.

b. Uji T

Uji T digunakan untuk mengetahui apakah secara parsial variabel bebas berpengaruh secara signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (Yusuf et al., 2024). Pengambilan keputusan dalam uji t dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (p-value) dengan taraf signifikansi 0,05, di mana nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sedangkan nilai $p > 0,05$ menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan

c. Uji Koefisien Determinasi (R²)

R-square (R²) disebut juga sebagai koefisien determinasi yang menjelaskan seberapa jauh data dependen dapat dijelaskan oleh data

independen. Item ini merupakan indikator seberapa besar variabel-variabel independen (bebas) mampu menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel dependen (tak bebas). Jika menggunakan regresi linear berganda, maka yang dibaca adalah *Adjusted R-Square* karena nilai *R-square* terpengaruh oleh banyaknya jumlah variabel independen (bebas). Semakin besar jumlah variabel bebas, maka nilai *R-square* akan semakin besar sehingga untuk mendapatkan nilai sebenarnya, maka dibuatlah suatu faktor koreksi yakni *Adjusted R-Square*. Adanya faktor koreksi akan meminimalisir kelayakan pengaruh penambahan variabel sehingga dapat dilihat angka murninya (Indartini & Mutmainah 2024).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada periode 26 Mei–05 Juni 2026 di Kota Malang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang ditujukan kepada mahasiswa Aceh di Malang. Penyebaran kuesioner dilakukan secara offline setelah kegiatan organisasi daerah berlangsung serta secara online melalui chat pribadi WhatsApp. Penggunaan Google Form dipilih karena memudahkan proses distribusi kuesioner, pengumpulan data, dan penyimpanan data dalam bentuk digital sehingga mempermudah proses pengolahan data penelitian.

2. Jumlah Subjek dan Alasan Pemilihan

Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian sebanyak 86 mahasiswa Aceh di Malang angkatan 2024–2025. Pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa rantau yang sedang berada pada tahap awal proses penyesuaian di lingkungan perantauan. Mahasiswa angkatan 2024–2025 dipilih karena masih menghadapi tuntutan penyesuaian sosial, budaya, dan akademik sehingga dianggap relevan dengan variabel penyesuaian sosial dalam penelitian ini.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen, yaitu skala *self-compassion*, dukungan sosial, dan penyesuaian sosial. Skala *self-compassion* dan dukungan sosial menggunakan instrumen yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya, sedangkan skala penyesuaian sosial melalui proses adaptasi bahasa dan konteks budaya yang melibatkan tiga orang expert judgment. Setelah

instrumen dinyatakan layak, kuesioner disusun dalam bentuk Google Form dan disebarkan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode uji terpakai, yaitu data yang diperoleh dari responden digunakan sekaligus untuk pengujian kualitas instrumen dan analisis penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen menggunakan data penelitian yang sama. Selanjutnya, data yang memenuhi kriteria dianalisis menggunakan program IBM SPSS Versi 27 untuk memperoleh hasil penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan.

B. Hasil Penelitian

1. Data Demografis Penelitian

Data demografis penelitian diperoleh dari 86 responden yang telah mengisi kuesioner yang disebarkan secara daring melalui *gform*. Karakteristik responden yang akan dipaparkan mencakup sebaran jenis kelamin, angkatan, dan usia. Rincian mengenai distribusi frekuensi karakteristik partisipan disajikan dengan rincian sebagai berikut.

1) Data Demografis Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan data penelitian dari 86 mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, karakteristik partisipan penelitian ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Adapun distribusi untuk kedua kategori tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	47,7%
	Perempuan	45	52,3%
Total		86	100%

Hasil dari Tabel 4.1 diketahui bahwa partisipan yang mengisi kuesioner sebanyak 86 mahasiswa. Partisipan perempuan berjumlah 45 mahasiswa (52,3%) dan partisipan laki-laki berjumlah 41 mahasiswa (47,7%). Data dari tabel menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan daripada laki-laki.

2) Data Demografis Penelitian Berdasarkan Angkatan

Untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian, dilakukan analisis distribusi responden berdasarkan angkatan. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui proporsi mahasiswa dari masing-masing angkatan yang menjadi partisipan dalam penelitian, sehingga dapat memberikan informasi mengenai sebaran sampel yang digunakan.

Tabel 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan

Aspek	Angkatan	Frekuensi	Presentase
Angkatan	2024	41	47,7%
	2025	45	52,3%
	Total	86	100%

Hasil dari Tabel 4.2 diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 86 mahasiswa yang terdiri dari dua angkatan, yaitu angkatan 2024 dan 2025. Responden dari angkatan 2024 berjumlah 41 orang dengan persentase sebesar 47,7%, sedangkan responden dari angkatan 2025 berjumlah 45 orang dengan persentase sebesar 52,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berasal dari angkatan 2025, meskipun perbedaan jumlah responden antara kedua angkatan relatif tidak terlalu besar sehingga distribusi sampel berdasarkan angkatan dapat dikatakan cukup seimbang.

3) Data Demografis Penelitian Berdasarkan Usia

Selain berdasarkan angkatan, karakteristik subjek penelitian juga dideskripsikan berdasarkan usia. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui sebaran usia responden yang berpartisipasi dalam penelitian, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kelompok usia yang mendominasi sampel penelitian.

Tabel 4.3 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Usia	17	1	1,2%
	18	11	12,8%
	19	40	46,5%
	20	29	33,7%
	21	5	5,8%
Total		86	100%

Hasil dari Tabel 4.3 diketahui bahwa dari total 86 responden, sebagian besar berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 40 orang (46,5%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun berjumlah 29 orang (33,7%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 11 orang (12,8%). Sementara itu, responden berusia 21 tahun berjumlah 5 orang (5,8%) dan usia 17 tahun hanya 1 orang (1,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian berada pada rentang usia 19–20 tahun, yang mencerminkan usia yang umum dimiliki oleh mahasiswa pada masa awal perkuliahan.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat gambaran umum mengenai distribusi data pada masing-masing variabel penelitian, yaitu Dukungan Sosial, *Self-Compassion*, dan Penyesuaian Sosial. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi rata-rata (mean), minimum, maksimum, dan standar deviasi.

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	86	33.00	84.00	65.44	11.316
<i>Self-Compassion</i>	86	57.00	122.00	84.31	13.290
Penyesuaian Sosial	86	46.00	89.00	70.62	10.405

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki skor minimal 33,00 dan skor maksimal 84,00 dengan skor mean 65,44 dan standar deviasi 11,316. Variabel *self-compassion* memiliki skor minimal 57,00 dan skor maksimal 122,00 dengan skor mean 84,31 dan standar deviasi 13,290. Variabel penyesuaian sosial memiliki skor minimal 43,00 dan skor maksimal 89,00 dengan skor mean 70,62 dan standar deviasi 10,405. Selanjutnya, variabel dibagi dalam beberapa kategorisasi, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.5 Pembagian Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{ISD})$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + \text{ISD})$

Tabel 4.5 menunjukkan pedoman kategorisasi tiap skala yang dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi dilakukan berdasarkan nilai mean (M) dan satu standar deviasi (SD). Skor yang berada di bawah nilai mean dikurangi satu standar deviasi ($M - 1\text{SD}$) dikategorikan rendah. Skor yang berada di

antara nilai mean dikurangi satu standar deviasi ($M - 1SD$) hingga mean ditambah satu standar deviasi ($M + 1SD$) dikategorikan sedang. Sementara itu, skor yang sama dengan atau lebih besar dari nilai mean ditambah satu standar deviasi ($M + 1SD$) dikategorikan tinggi.

- a. Kategorisasi Dukungan Sosial
- b. Kategorisasi *Self-Compassion*
- c. Kategorisasi Penyesuaian Sosial

Tabel 4.6 Pembagian Kategorisasi Dukungan Sosial

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 36$	5	5,8%
Sedang	36 - 60	42	48,8%
Tinggi	$X \geq 60$	39	45,3%
Total		86	100%

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial responden diklasifikasikan dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Responden dengan skor <36 termasuk ke dalam kategori rendah, responden dengan skor 36-60 termasuk ke dalam kategori sedang, dan responden dengan skor ≥ 60 termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tingkat dukungan sosial responden lebih banyak berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 42 orang dengan persentase 48,8%. Partisipan dengan tingkat dukungan sosial rendah berjumlah 5 orang dengan persentase 5,8%. Terakhir, partisipan dengan tingkat dukungan sosial tinggi berjumlah 39 orang dengan presentasi 45,3%.

Secara keseluruhan, responden memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang cenderung tinggi, sedangkan kategori rendah hanya ditemukan pada 5 responden dari jumlah total 86 responden.

Tabel 4.7 Pembagian Kategorisasi Dukungan Sosial Angkatan 2024

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 36$	1	2,4%
Sedang	36 - 60	18	46,3%
Tinggi	$X \geq 60$	22	53,7%
Total		41	100%

Hasil Tabel 4.7 menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang angkatan 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi. Dari total 41 responden, sebanyak 22 orang (53,7%) memiliki tingkat dukungan sosial tinggi, 18 orang (46,3%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang (2,4%) yang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2024 memperoleh dukungan sosial yang baik dari teman, keluarga, dan significant other. Tingginya persentase pada kategori tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2024 cenderung memiliki sumber dukungan yang memadai dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Tabel 4. 8 Pembagian Kategorisasi Dukungan Sosial Angkatan 2025

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 36$	4	8,9%
Sedang	36 - 60	24	53,3%
Tinggi	$X \geq 60$	17	37,8%
Total		45	100%

Hasil Tabel 4.8 menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang angkatan 2025 didominasi oleh kategori sedang. Dari total 45 responden, sebanyak 24 orang (53,3%) berada pada kategori sedang, 17 orang (37,8%) berada pada kategori tinggi, dan 4 orang (8,9%) berada pada kategori rendah.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau asal Aceh di Malang angkatan 2025 telah memperoleh dukungan sosial yang cukup, namun belum sebanyak mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa angkatan 25 masih berada dalam proses penyesuaian dengan lingkungan perkuliahan sehingga dukungan sosial yang dirasakan belum seoptimal mahasiswa yang lebih senior.

Jika dibandingkan, terdapat perbedaan distribusi tingkat dukungan sosial antara mahasiswa rantau asal Aceh di Malang angkatan 2024 dan angkatan 2025. Mahasiswa angkatan 2024 lebih banyak berada pada kategori tinggi (53,7%), sedangkan mahasiswa angkatan 2025 lebih banyak berada pada kategori sedang (53,3%). Selain itu, presentasi kategori rendah pada angkatan 2025 (8,9%) juga lebih besar dibandingkan angkatan 2024 (2,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2024 cenderung merasakan dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2025. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh lamanya waktu beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi, di mana mahasiswa angkatan 2024 telah memiliki relasi sosial yang lebih luas dan lebih mapan dibandingkan mahasiswa angkatan 2025 yang relatif masih baru dalam lingkungan akademik sosial kampus.

Tabel 4. 9 Persentase Aspek Dukungan Sosial

Aspek	Persentase
Keluarga	35%
Teman	33%
<i>Significant Other</i>	32%

Tabel 4.9 menunjukkan persentase pada setiap aspek variabel dukungan sosial. Aspek keluarga memiliki persentase tertinggi sebesar 35%, diikuti oleh aspek teman sebesar 33%, sedangkan aspek

significant other memiliki persentase terendah, yaitu 32%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang diterima responden cenderung lebih banyak berasal dari keluarga dibandingkan dengan teman maupun *significant other*. Meskipun demikian, selisih persentase antaraspek relatif kecil, sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga aspek dukungan sosial memberikan kontribusi yang hampir seimbang terhadap dukungan sosial yang dirasakan oleh responden.

Tabel 4.10 Pembagian Kategorisasi Self-Compassion

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58,34$	0	0
Sedang	58,34 - 91,66	8	9,3%
Tinggi	$X \geq 91,66$	78	90,7%
Total		86	100%

Tabel 4.10 menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* responden diklasifikasikan dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Responden dengan skor $<58,34$ termasuk ke dalam kategori rendah, responden dengan skor 58,34-91,66 termasuk ke dalam kategori sedang, dan responden dengan skor $\geq 91,66$ termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tingkat *self-compassion* responden lebih banyak berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 78 orang dengan persentase 90,7%%. Partisipan dengan tingkat *self-compassion* sedang berjumlah 8 orang dengan persentase 9,3%. Berdasarkan tabel, tidak ada responden yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah.

Secara keseluruhan, responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, sedangkan tidak ada responden yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah.

Tabel 4.11 Pembagian Kategorisasi Self-Compassion Angkatan 2024

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58,34$	0	0
Sedang	58,34 - 91,66	3	7,3%
Tinggi	$X \geq 91,66$	38	92,7%
Total		41	100%

Berdasarkan tabel, karakteristik *self-compassion* mahasiswa angkatan 2024 didominasi oleh kategori tinggi. Dari total 41 responden, sebanyak 38 mahasiswa (92,7%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 3 mahasiswa (7,3%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2024 memiliki tingkat *self-compassion* yang baik, yang mencerminkan kemampuan menerima diri, memahami kesulitan pribadi, dan bersikap lebih positif terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan.

Tabel 4. 12 Pembagian Kategorisasi Self-Compassion Angkatan 2025

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58,34$	0	0
Sedang	58,34 - 91,66	5	11,1%
Tinggi	$X \geq 91,66$	40	88,9%
Total		45	100%

Pada angkatan 2025, karakteristik *self-compassion* juga menunjukkan dominasi pada kategori tinggi. Dari total 45 responden, sebanyak 40 mahasiswa (88,9%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 5 mahasiswa (11,1%) berada pada kategori sedang. Sama seperti angkatan, 2024, tidak terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2025 juga memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi,

sehingga cenderung mampu sikap welas asih terhadap diri sendiri dalam menghadapi tekanan maupun tantang akademik.

Secara umum, baik angkatan 2024 maupun 2025 memiliki karakteristik *self-compassion* yang sama, yaitu didominasi oleh kategori tinggi dan tidak ditemukan responden pada kategori rendah. Namun, terdapat sedikit perbedaan pada persentase tiap kategori. Angkatan 2024 memiliki persentase kategori tinggi yang lebih besar (92,7%) dibandingkan angkatan 2025 (88,9%), sementara angkatan 2025 memiliki persentase kategori sedang yang sedikit lebih tinggi (11,1%) dibandingkan angkatan 2024 (7,3%). Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada kedua angkatan relatif serupa, meskipun angkatan 2024 cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan angkatan 2025.

Tabel 4.13 Persentase Aspek Self-Compassion

Aspek	Persentase
<i>Self-Kindness</i>	40%
<i>Common Humanity</i>	27%
<i>Mindfulness</i>	33%

Tabel 4.13 menunjukkan persentase pada setiap aspek variabel *self-compassion*. Aspek *self-kindness* memiliki persentase tertinggi sebesar 40%, diikuti oleh aspek *mindfulness* sebesar 33%, sedangkan aspek *common humanity* memiliki persentase terendah, yaitu 27%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung lebih mampu bersikap baik dan penuh pengertian terhadap diri sendiri (*self-kindness*) dibandingkan dengan kemampuan menjaga kesadaran penuh (*mindfulness*) maupun memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum (*common humanity*).

Tabel 4.14 Pembagian Kategorisasi Penyesuaian Sosial

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 44,34$	0	0
Sedang	44,34 - 69,66	38	44,2%
Tinggi	$X \geq 69,66$	48	55,8%
Total		86	100%

Tabel 4.14 menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian sosial responden diklasifikasikan dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Responden dengan skor $<44,34$ termasuk ke dalam kategori rendah, responden dengan skor 44,34-69,66 termasuk ke dalam kategori sedang, dan responden dengan skor $\geq 69,66$ termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tingkat *self-compassion* responden lebih banyak berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 48 orang dengan persentase 55,8%. Partisipan dengan tingkat penyesuaian sosial sedang berjumlah 38 orang dengan persentase 44,2%. Berdasarkan tabel, tidak ada responden yang memiliki tingkat penyesuaian sosial rendah.

Secara keseluruhan, responden memiliki tingkat penyesuaian sosial yang tinggi, sedangkan tidak ada responden yang memiliki tingkat penyesuaian sosial rendah.

Tabel 4.15 Pembagian Kategorisasi Penyesuaian Sosial Angkatan 2024

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 44,34$	0	0
Sedang	44,34 - 69,66	18	43,9%
Tinggi	$X \geq 69,66$	23	56,1%
Total		41	100%

Tabel 4.15 menunjukkan karakteristik penyesuaian sosial mahasiswa angkatan 2024 didominasi oleh kategori tinggi. Dari total 41 responden, sebanyak 23 mahasiswa (56,1%) berada pada kategori

tinggi, sedangkan 18 mahasiswa (43,9%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2024 memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang baik, ditandai dengan kemampuan berinteraksi, membangun hubungan sosial, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Tabel 4. 16 Pembagian Kategorisasi Penyesuaian Sosial Angkatan 2025

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 44,34$	0	0
Sedang	44,34 - 69,66	20	44,4%
Tinggi	$X \geq 69,66$	25	55,6%
Total		45	100%

Pada angkatan 2025, karakteristik penyesuaian sosial juga didominasi oleh kategori tinggi. Dari total 45 responden, sebanyak 25 mahasiswa (55,6%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 20 mahasiswa (44,4%) berada pada kategori sedang. Sama seperti angkatan 2024, tidak ditemukan responden dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2025 memiliki tingkat penyesuaian sosial yang baik, sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun tuntutan kehidupan akademik.

Secara umum, baik angkatan 2024 maupun angkatan 2025 menunjukkan karakteristik penyesuaian sosial yang relatif serupa, yaitu dominasi oleh kategori tinggi dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Namun, terdapat sedikit perbedaan dalam distribusi persentase. Angkatan 2024 memiliki persentase kategori tinggi yang sedikit lebih besar (56,1%) dibandingkan angkatan 2025 (55,6%), sedangkan angkatan 2025 memiliki persentase kategori sedang yang sedikit lebih tinggi (44,4%) dibandingkan angkatan 2024 (43,9%). Meskipun terdapat perbedaan kecil, secara keseluruhan kedua angkatan

menunjukkan tingkat penyesuaian sosial yang hampir sama dan cenderung berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.17 Persentase Aspek Penyesuaian Sosial

Aspek	Persentase
Mengikuti kegiatan-kegiatan sosial	16%
Bersosial dengan Mahasiswa Lain	49%
Kepuasan terhadap Lingkungan Sosial Kampus	35%

Tabel 4.17 menunjukkan persentase pada setiap aspek variabel penyesuaian sosial. Aspek bersosial dengan mahasiswa lain memiliki persentase tertinggi sebesar 49%, diikuti oleh aspek kepuasan terhadap lingkungan sosial kampus sebesar 35%, sedangkan aspek mengikuti kegiatan-kegiatan sosial memiliki persentase terendah, yaitu 16%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menjalin hubungan sosial dengan mahasiswa lain dibandingkan dengan partisipasi dalam kegiatan sosial maupun kepuasan terhadap lingkungan sosial kampus.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual pada model regresi berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Pengambilan keputusan data berdistribusi secara normal didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.), yaitu apabila nilai Sig. $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi secara normal, sedangkan jika nilai Sig. $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi secara normal.

Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i> <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
Sig.	.200

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov di Tabel 4.15 memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi normalitas sebesar 0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas terpenuhi dan data penelitian layak digunakan untuk uji dan analisis lanjutnya.

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Pada penelitian ini, uji linearitas bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* dengan penyesuaian sosial mengikuti garis lurus (linear), bukan melengkung atau acak. Pengambilan keputusan dalam uji linearitas didasarkan pada nilai signifikansi pada *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Apabila jika nilai signifikansi pada *linearity* $p < 0,05$ dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $p > 0,05$, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linear. Hasil uji linearitas hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion* serta penyesuaian sosial dijelaskan sebagai berikut:

a) Linieritas Dukungan Sosial dan Penyesuaian Sosial

Tabel 4.19 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial-Penyesuaian Sosial

ANOVA Table	
<i>Linearity</i>	<,001
<i>Deviation from Linearity</i>	.068

Hasil uji linearitas antara dukungan sosial dan penyesuaian sosial memperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar $<0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,068$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terhadap hubungan linear yang signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian sosial. Dari nilai sig yang ada, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian sosial memenuhi asumsi linearitas sehingga layak digunakan dalam analisis regresi linear.

b) Linearitas *Self-Compassion* dan Penyesuaian Sosial

Tabel 4. 20 Hasil Uji Linearitas *Self Compassion* - Penyesuaian Sosial

ANOVA Table	
<i>Linearity</i>	$<,001$
<i>Deviation from Linearity</i>	$.437$

Hasil uji linearitas antara *self-compassion* dan penyesuaian sosial memperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar $< 0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $0,437$ ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *self-compassion* dan penyesuaian sosial. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian sosial memenuhi asumsi linearitas sehingga dapat digunakan dalam analisis regresi lanjutan.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antara variabel independen dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami multikolinearitas. Pengujian dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , maka dapat disimpulkan

bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen sehingga model regresi memenuhi asumsi multikolinearitas.

Tabel 4.21 Hasil Uji Multikolinearitas

	<i>Coefficients</i>	
	<i>Collinearity Statistic</i>	
	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	.956	1.046
<i>Self-Compassion</i>	.956	1.046

Hasil uji multikolinearitas pada Tabel 4.18 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan *self-compassion* masing-masing memiliki nilai Tolerance sebesar 0,956 dan VIF sebesar 1,046. Nilai tolerance pada kedua variabel lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan *self-compassion* tidak memiliki korelasi yang tinggi satu sama lain sehingga memenuhi asumsi multikolinearitas dan layak digunakan dalam analisis regresi linear berganda.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser dengan melihat nilai signifikansi (p-value) masing-masing variabel independen. Model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka model regresi mengalami heteroskedastisitas. Oleh karena itu, uji Glejser digunakan untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas sehingga hasil analisis regresi dapat diinterpretasikan dengan baik.

Tabel 4.22 Hasil Uji Heteroskedastisitas

<i>Coefficients</i>	
	<i>Sig.</i>
Dukungan Sosial	.759
<i>Self-Compassion</i>	.372

Hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai Sig. 0,759 dan variabel *self-compassion* memiliki nilai Sig. 0,372. Kedua nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi. Oleh karena itu, varians residual pada model regresi bersifat homoskedastisitas.

4. Uji Hipotesis

a. Uji F (Uji Simultan)

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen secara simultan (bersama-sama) berpengaruh terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji F digunakan untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) pada tabel ANOVA. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sehingga hipotesis diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka variabel independen secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, sehingga hipotesis ditolak.

Tabel 4.23 Hasil Uji ANOVA

Model	F	Sig.
Regression	29.738	<,001

Hasil uji F pada tabel ANOVA memperoleh nilai F sebesar 29,783 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ yang mana nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Hipotesis mayor yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* berpengaruh terhadap penyesuaian sosial dapat diterima.

b. Uji T (Uji Parsial)

Uji T digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji T digunakan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial serta pengaruh *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 24 Hasil Uji T (Parsial)

Coefficients			
	t	Sig.	B
Dukungan Sosial	4.543	<.001	.389
<i>Self-Compassion</i>	5.144	<.001	.441

Hasil uji T variabel dukungan sosial memperoleh nilai t sebesar 4,543, nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), dan koefisien beta terstandarisasi (B) sebesar 0,389. Nilai signifikansi $< 0,001$ (p

$< 0,05$) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial. Koefisien beta terstandarisasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada dukungan sosial akan meningkatkan penyesuaian sosial sebesar 0,389 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian sosialnya. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian sosial dapat diterima.

Selain itu, berdasarkan hasil uji T, variabel *self-compassion* memperoleh nilai t sebesar 5,144, nilai signifikansi $< 0,001$, dan koefisien beta terstandarisasi (B) sebesar 0,441. Nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self-compassion* akan meningkatkan penyesuaian sosial sebesar 0,441 satuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap penyesuaian sosial dapat diterima.

Berdasarkan hasil uji T pada kedua variabel independen, baik dukungan sosial maupun *self-compassion* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang ($p < 0,05$). Namun demikian, jika dilihat dari nilai koefisien beta terstandarisasi, *self-compassion* memiliki nilai yang lebih besar ($B = 0,441$) dibandingkan dukungan sosial ($B = 0,389$). Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh yang lebih besar

terhadap penyesuaian sosial dibandingkan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bersikap baik kepada diri sendiri, menerima pengalaman yang dialami, dan mengelola kesulitan secara adaptif memiliki kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan penyesuaian sosial dibandingkan dukungan sosial yang mereka terima.

c. Uji Koefisien Determinasi (R²)

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Nilai koefisien determinasi menunjukkan proporsi variasi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi. Semakin besar nilai *Adjusted R²*, maka semakin besar pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen semakin terbatas.

Tabel 4.25 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

<i>Model Summary</i>			
Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>
1	.646	.417	.403

Hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 4.22 memperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,403 yang menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen dan ukuran sampel penelitian, dukungan sosial dan *self-compassion* mampu menjelaskan 40,3% variasi penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, sedangkan 59,7% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu, kedua variabel independen memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang.

5. Analisis Kontribusi Aspek Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Sosial

Analisis regresi terhadap masing-masing aspek dukungan sosial dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kontribusi setiap aspek terhadap penyesuaian sosial mahasiswa Aceh yang merantau di Jawa. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 4.23.

Tabel 4.26 Kontribusi Aspek Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Sosial

Model	<i>Coefficient</i>	
	Beta	Sig.
Keluarga	.238	.043
Teman	.267	.027
<i>Significant Other</i>	.093	.421

Hasil analisis pada Tabel 4.23 menunjukkan bahwa aspek teman memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial dengan nilai koefisien beta sebesar 0,267 dan signifikansi 0,027. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman yang diterima mahasiswa, maka semakin baik penyesuaian sosial yang dimiliki. Aspek keluarga juga menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian sosial dengan nilai koefisien beta sebesar 0,238 dan nilai signifikansi 0,043. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga turut berperan dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi dengan lingkungan sosial baru. Sementara itu, aspek *significant other* memiliki nilai koefisien beta sebesar 0,093 dengan nilai signifikansi 0,421 sehingga aspek *significant other* memiliki arah pengaruh yang positif terhadap penyesuaian sosial, namun tidak signifikan secara statistik.

6. Analisis Kontribusi Aspek *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial

Analisis regresi terhadap masing-masing aspek *self-compassion* dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kontribusi setiap aspek terhadap

penyesuaian sosial mahasiswa Aceh yang merantau di Jawa. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 4.24.

Tabel 4.27 Kontribusi Aspek Self-Compassion terhadap Penyesuaian Sosial

Model	Coefficient	
	Beta	Sig.
<i>Self-Kindness</i>	.276	.049
<i>Common Humanity</i>	.223	.170
<i>Mindfulness</i>	.091	.506

Hasil analisis pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa aspek *self-kindness* memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial dengan nilai koefisien beta sebesar 0,276 dan nilai signifikansi 0,049. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-kindness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik penyesuaian sosial yang dimiliki. Sementara itu, aspek *common humanity* memiliki nilai koefisien beta sebesar 0,223 dengan nilai signifikansi 0,170 sehingga tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian sosial. Meskipun demikian, nilai koefisien beta yang positif menunjukkan adanya kecenderungan hubungan searah antara *common humanity* dan penyesuaian sosial. Selain itu, aspek *mindfulness* memiliki nilai koefisien beta sebesar 0,091 dengan nilai signifikansi 0,506, sehingga tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian sosial.

C. Pembahasan

1. Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang cenderung berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau Aceh merasa memperoleh dukungan dari lingkungan meski intensitas dukungan yang diterima berbeda pada setiap individu. Zimet et al (1988) menjelaskan dukungan sosial berupa persepsi individu mengenai ketersediaan dukungan yang berasal dari tiga sumber, yaitu

keluarga, teman, dan *significant other*. Kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau masih memandang adanya dukungan sosial yang diterima dari lingkungannya. Kondisi ini dapat terjadi karena mahasiswa rantau tetap memiliki akses komunikasi dengan keluarga di daerah asal serta memperoleh dukungan dari teman sebaya dan lingkungan selama menjalani kehidupan di perantauan. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dari keluarga dan teman cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani kehidupan akademik serta memiliki penyesuaian psikologis yang lebih baik (Huang & Zhang, 2022)

Dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, baik dari keluarga, teman, hingga *significant other*, berperan sebagai sumber bantuan emosional, informasi, hingga bantuan instrumental yang dapat membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perantauan. (Riani & Almigo, 2026) mengemukakan mahasiswa yang merantau dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, budaya yang berbeda, serta kehidupan akademik yang lebih mandiri. Dalam kondisi tersebut, keberadaan dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Oleh karena itu, bagi mahasiswa rantau yang sedang menjalani kehidupan di perantauan, keberadaan dukungan sosial menjadi sumber daya penting untuk membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, budaya yang berbeda, serta kehidupan akademik yang lebih mandiri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Holliman et al., 2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta mampu beradaptasi dengan lebih baik terhadap berbagai tuntutan kehidupan di perguruan tinggi.

Dukungan sosial yang bersumber dari teman merupakan aspek dukungan sosial dengan persentase paling tinggi pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, diikuti dengan aspek dukungan sosial yang bersumber dari keluarga dan terakhir dukungan sosial yang bersumber dari *significant other*. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya menjadi sumber dukungan yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa selama proses perantauannya. Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat berupa bantuan dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi. Teman sebaya juga menjadi individu yang paling sering berinteraksi dengan mahasiswa sehingga memiliki peran penting dalam memberikan bantuan ketika menghadapi berbagai tuntutan di lingkungan baru (Schlusche et al., 2021). Sementara itu dukungan yang bersumber dari keluarga juga menjadi sumber dukungan yang penting bagi mahasiswa rantau meskipun intensitas interaksi secara langsungnya lebih terbatas selama di tanah perantauan. Meskipun tidak berinteraksi secara langsung, keluarga memfasilitasi studi dengan dukungan konkret, seperti pembiayaan dan senantiasa mendengarkan keluhan mahasiswa rantau di tempat barunya (Naibaho & Murniati, 2022). Adapun aspek *significant other* memiliki persentase paling rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang dalam penelitian ini tidak semuanya memiliki sosok spesial yang membantu dan mendukung mereka selama merantau.

Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga merupakan aspek dukungan sosial dengan persentase paling tinggi pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, diikuti dengan aspek keluarga dan terakhir *significant other*. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga tetap menjadi sumber dukungan utama yang paling dirasakan oleh mahasiswa meskipun mereka sedang menjalani pendidikan jauh dari daerah asal. Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun

informasi. Meskipun interaksi secara langsung menjadi lebih terbatas, keluarga tetap memberikan perhatian, motivasi, dukungan finansial, serta menjadi tempat berbagi berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa selama merantau (Naibaho & Murniati, 2022). Sementara itu, dukungan yang bersumber dari teman menempati urutan kedua, yang menunjukkan bahwa teman sebaya juga berperan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi melalui interaksi sehari-hari, pemberian dukungan emosional, maupun informasi ketika menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan baru (Schlusche et al., 2021). Adapun aspek *significant other* memiliki persentase paling rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malng dalam penelitian ini tidak semuanya memiliki sosok spesial yang membantu dan mendukung mereka selama merantau.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Cohen & Syme (1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang mendukung. Bagi mahasiswa rantau, perasaan bahwa ada orang-orang yang memberikan bantuan dan dukungan ketika menghadapi kesulitan dapat meningkatkan rasa aman dan kenyamanan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pui & Kurniawati (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa rantau berperan sebagai pelindung yang bisa mengurangi dampak negatif dari stres, serta meningkatkan ketahanan emosional dan kepercayaan diri saat menjalani proses perantauan. Dukungan sosial merupakan bagian yang sangat penting dalam menjaga kondisi mental mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asal mereka. Analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjelaskan lebih dari separuh variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa rantau, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik

pula kesejahteraan psikologisnya selama menjalani kehidupan perkuliahan jauh dari lingkungan asal.

Tingkat dukungan sosial yang cenderung berada pada kategori sedang pada mahasiswa Aceh di Malang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki sumber dukungan yang cukup untuk membantu proses adaptasi di lingkungan perantauan. Meski begitu, masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, yang mengindikasikan adanya perbedaan akses maupun persepsi terhadap dukungan sosial yang tersedia.

2. Tingkat *Self-Compassion* Mahasiswa

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau asal Aceh di Malang memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori tinggi, yaitu 90,7% (78 orang), diikuti kategori sedang dengan 9,3% (8 orang) dan tidak ada yang berada di tingkat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang cenderung memperlakukan diri mereka dengan baik ketika menghadapi kesulitan, memahami bahwa pengalaman negatif merupakan bagian dari kehidupan manusia, serta mampu menjaga keseimbangan emosi saat menghadapi masalah.

Tingginya tingkat *self-compassion* mahasiswa rantau asal Aceh di Malang pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sebagai mahasiswa perantauan, mereka dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan, budaya, dan tuntutan akademik yang berbeda dari daerah asalnya. Proses adaptasi tersebut mengharuskan mahasiswa rantau mampu mengatasi berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi selama masa perantauan. Germer & Neff (2013) menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu individu dalam menghadapi pengalaman sulit dengan memberikan respon yang lebih menerima diri dan mengurangi kecenderungan menghakimi diri ketika mengalami kesulitan. Oleh karena itu, pengalaman beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menjadi kesempatan bagi mahasiswa rantau asal Aceh untuk

belajar menerima keterbatasan mereka, memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari kehidupan, serta mengelola emosi mereka dengan lebih seimbang.

Tingginya tingkat *self-compassion* pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang juga dapat dipengaruhi oleh kondisi mereka sebagai mahasiswa perantauan yang jauh dari keluarga. Ketika berada di perantauan, mahasiswa dituntut untuk menghadapi berbagai tantangan secara mandiri, baik dalam aspek akademik maupun kehidupan sehari-hari. Situasi tersebut dapat mendorong individu untuk memberikan dukungan emosional kepada dirinya sendiri karena tidak selalu memperoleh pendampingan langsung dari keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian karena harus beradaptasi tanpa dukungan langsung dari keluarga, sehingga *self-compassion* berperan penting dalam membantu mereka mengurangi dampak psikologis dari kondisi tersebut (Nur & Putri, 2025). *Self-compassion* merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang dapat membantu individu mengatasi kesalahan, kegagalan, dan stres dengan bersikap lebih baik kepada diri sendiri (Stutts, 2022). *Self-compassion* terbukti menjadi faktor pelindung bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi berbagai tuntutan akademis dan dalam kehidupan sehari-harinya.

Self-kindness merupakan aspek *self-compassion* dengan persentase paling tinggi pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, diikuti dengan aspek *mindfulness* dan terakhir aspek *common humanity*. Tinggi aspek *self-kindness* menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mampu bersikap baik, memahami diri sendiri, serta tidak memberikan kritik yang berlebihan ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Menurut Neff (2011), *self-kindness* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan sikap penuh perhatian, pengertian, dan penerimaan sehingga mahasiswa tidak terjebak dalam sikap menyalahkan diri ketika menghadapi kesulitan. Sementara itu

mindfulness sebagai aspek dengan persentase tertinggi kedua mengindikasikan bahwa responden telah cukup mampu menyadari serta menerima pengalaman yang tidak menyenangkan secara seimbang tanpa melebih-lebihkannya. Adapun aspek *common humanity* memiliki persentase paling rendah yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau Aceh belum sepenuhnya memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman yang wajar dialami oleh setiap individu.

Temuan ini sejalan dengan teori Neff (2003) yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki kemampuan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang baik. Artinya, ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka individu tersebut akan memiliki kemampuan untuk menerima apa yang menjadi kelebihan dan kekurangannya diri, maupun menerima dan memaafkan kegagalan dengan berpikir bahwa kegagalan adalah hal yang lumrah. Hal ini membuat mahasiswa rantau lebih tahan secara psikologis, tidak merasa terisolasi dan menyadari ketika mereka mengalami kesulitan.

Hasil penelitian ini juga seiring dengan penelitian Ardi et al. (2024) yang mengemukakan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *self-compassion* cenderung mampu menerima kesulitan yang muncul akibat perbedaan budaya dan lingkungan baru dengan sikap yang lebih tenang. Hal ini membuat mahasiswa rantau tidak mudah terjebak dalam kritik diri, melainkan menerima pengalaman sulit sebagai hal yang wajar dan bagian dari hidup.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa rantau asal Aceh di Malang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, *self-compassion* membantu mahasiswa rantau untuk membangun daya tahan psikologis. Dengan bersikap baik pada diri sendiri, menerima keterbatasan, dan melihat kesulitan sebagai pengalaman bersama, mereka lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

3. Tingkat Penyesuaian Sosial Mahasiswa

Tingkat penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, menurut kategorisasi yang telah dilakukan, mayoritas berada pada tingkat tinggi sebesar 55,8% (48 orang) dan sisanya berada pada tingkat sedang sebesar 44,2% (38 orang) dan tidak ada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang yang memiliki tingkat penyesuaian sosial rendah.

Penyesuaian sosial merupakan salah satu dimensi dalam penyesuaian diri menurut Baker & Stryk (1984) yang mana mengacu pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan nyaman di lingkungan kampus. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan sosial yang positif, aktif dalam berbagai kegiatan, serta merasa diterima oleh lingkungan sekitarnya menunjukkan tingkat penyesuaian sosial yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang memiliki tingkat penyesuaian sosial rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang secara umum telah mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik di lingkungan perantauan. Menurut Baker & Stryk (1984), penyesuaian sosial ditandai dengan kemampuan mahasiswa dalam menjalin hubungan interpersonal yang positif, berpartisipasi dalam aktivitas sosial, serta merasa nyaman dengan lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang mampu mengembangkan kemampuan tersebut selama menjalani kehidupan di perantauan meskipun berada pada lingkungan sosial yang berbeda dengan daerah asalnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dara et al., 2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang mampu menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan cenderung memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik sehingga lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kampus. Selain itu, (Nugraheni et al., 2020) juga menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun

pertama memiliki tingkat penyesuaian di perguruan tinggi pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial maupun akademik selama merantau.

Tingginya tingkat penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru meskipun berada jauh dari kampung halaman dan mengalami kesulitan-kesulitan terutama di awal perkuliahan seperti kendala bahasa dan mencari pertemanan di lingkungan kampus. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial ini pada akhirnya terlihat dari keberhasilan mahasiswa rantau dalam menjalin pertemanan, berinteraksi dengan masyarakat sekitar, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan akademik dan non-akademik dalam perkuliahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial di kampus sehingga proses penyesuaian sosial dapat berlangsung secara optimal (Rifameutia & Malay, 2023). Kondisi ini juga mengindikasikan bahwa perbedaan budaya, lingkungan, dan kebiasaan di Aceh dan Malang tidak menjadi hambatan berlarut-larut dan signifikan bagi sebagian besar responden dalam membangun hubungan sosial yang positif.

Tingkat penyesuaian sosial mahasiswa rantau yang tinggi dijelaskan juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (Fitri, 2026) yang mana mahasiswa rantau mampu menyesuaikan diri secara bertahap dan termasuk kategori yang cukup baik, di mana dalam penelitian ini mahasiswa rantau melewati fase awal yang penuh tekanan dengan strategi adaptasi yang beragam seperti mendapat dukungan dari keluarga, lingkungan pertemanan yang positif, hingga terlibat dalam kegiatan kampus.

Bersosial dengan mahasiswa lain merupakan aspek penyesuaian sosial dengan persentase paling tinggi pada mahasiswa rantau asal Aceh

di Malang, diikuti dengan aspek kepuasan terhadap lingkungan sosial kampus dan terakhir aspek berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Tingginya aspek bersosial dengan mahasiswa lain menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dengan mahasiswa lain selama menjalani kehidupan di perguruan tinggi. Menurut Nuha et al (2025), penyesuaian sosial mahasiswa ditunjukkan melalui kemampuan untuk bersosialisasi dengan mahasiswa lain, mengikuti kegiatan sosial, serta memiliki kepuasan terhadap lingkungan sosial di kampus sebagai bentuk keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan dengan lingkungan perguruan tinggi. Persentase yang tinggi pada aspek bersosial dengan mahasiswa lain mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang telah mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan berbagai pihak di lingkungan kampus.

Aspek mengikuti kegiatan sosial memiliki persentase paling rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun responden telah mampu menjalin hubungan sosial yang baik, keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan sosial di lingkungan kampus masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek penyesuaian sosial lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menjalin hubungan interpersonal belum selalu diikuti dengan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas kampus, padahal keterlibatan dalam kegiatan sosial merupakan salah satu bentuk penyesuaian terhadap kehidupan perguruan tinggi (Rifameutia & Malay, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Nurmansyah & Oktaviana (2025) yang menggambarkan bahwa penyesuaian sosial mahasiswa rantau merupakan proses panjang dan bertahap yang penuh tantangan. Pada awalnya, mahasiswa rantau sering mengalami kebingungan, kesulitan bahasa, serta perbedaan budaya dan norma yang menimbulkan rasa canggung atau keterasingan. Namun, seiring waktu mahasiswa rantau belajar dengan mengamati lingkungan, membuka

komunikasi, dan membangun relasi dengan teman sebaya maupun masyarakat sekitar. Proses ini tidak hanya membantu mahasiswa rantau bertahan di lingkungan baru, tetapi juga menumbuhkan sikap terbuka, toleran, dan inklusif, sehingga penyesuaian sosial menjadi ruang pembelajaran yang membentuk kemandirian, resiliensi, dan kematangan pribadi mahasiswa rantau.

4. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) yang telah dilakukan, variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Artinya, hipotesis pertama (H_1) dalam penelitian ini diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian sosial yang dimilikinya. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di perantauan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif dan dapat menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan kampus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek teman merupakan aspek dukungan sosial yang memberikan kontribusi terbesar terhadap penyesuaian sosial mahasiswa Aceh yang merantau di Malang. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan teman memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Hal ini sesuai dengan kajian yang dilakukan (Friedlander et al., 2007) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari teman menjadi prediktor yang lebih konsisten dibanding sumber dukungan sosial yang lain. Teman dapat menjadi sumber dukungan emosional, tempat berbagi pengalaman, serta memberikan bantuan

dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perantauan. Kondisi tersebut dapat terjadi karena interaksi dengan teman memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi mengenai norma sosial, budaya, dan kehidupan akademik di lingkungan baru sehingga proses penyesuaian sosial menjadi lebih mudah (Shu et al., 2020)

Kontribusi teman yang lebih besar dibandingkan keluarga dan *significant other* dapat dijelaskan karena mahasiswa rantau menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman di lingkungan kampus maupun tempat tinggal. Interaksi yang berlangsung secara intens memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan secara langsung ketika menghadapi kesulitan baik secara akademik dan sosial. Teman sebaya menjadi sumber dukungan utama karena merupakan individu yang paling sering hadir dalam kehidupan sehari-hari dan membantu proses adaptasi di lingkungan baru (Syawitri, 2022).

Meskipun aspek keluarga juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian sosial, besar kontribusinya lebih rendah dibandingkan aspek teman. Hasil ini dapat disebabkan oleh keterbatasan interaksi langsung antara mahasiswa rantau dengan keluarga karena jarak geografis. Namun demikian, dukungan keluarga tetap berperan penting dalam memberikan bimbingan, kelekatan, dan hubungan yang dapat diandalkan (Islami et al., 2025).

Aspek *significant other* tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian sosial. Temuan ini kemungkinan disebabkan oleh tidak semua responden memiliki figur *significant other* yang berperan dominan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mahasiswa cenderung lebih banyak berinteraksi dengan teman dan lingkungan kampus sehingga dukungan dari figur tersebut tidak menjadi faktor utama dalam proses penyesuaian sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet (1988) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan yang

berasal dari keluarga, teman, dan *significant other*. Menurut Zimet et al (1988) dukungan sosial membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai serta menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang saling mendukung. Perasaan ini dapat berpengaruh secara positif terhadap individu, seperti meningkatkan rasa aman dan nyaman ketika individu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Pengaruh yang positif antara dukungan sosial dan penyesuaian sosial menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau asal Aceh di Malang angkatan 2024 dan 2025 membantu mereka dalam proses penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Dukungan dari keluarga, seperti bantuan emosional, finansial, serta keterlibatan keluarga dalam kehidupan individu, memberikan rasa aman kepada mahasiswa bahwa meskipun berada jauh dari keluarga, mereka tetap memiliki sumber dukungan yang dapat diandalkan (Rasyid et al., 2021). Selain itu, dukungan dari teman berperan dalam membantu mahasiswa membangun jaringan sosial serta memperoleh rasa kebersamaan di lingkungan baru, sehingga mempermudah proses adaptasi sosial di perguruan tinggi (Shanti et al., 2021). Sementara itu, dukungan *significant other* memberikan kecenderungan hubungan positif terhadap penyesuaian sosial, namun kontribusinya tidak signifikan secara statistik dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang paling berperan dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa rantau dalam penelitian ini adalah dukungan dari keluarga dan teman, sedangkan *significant other* tidak menunjukkan kontribusi yang signifikan.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori penyesuaian sosial milik Baker & Siryk (1984) yang menjelaskan penyesuaian sosial merupakan kemampuan mahasiswa untuk menjalin hubungan interpersonal yang memuaskan, terlibat dalam aktivitas sosial, serta menjadi bagian dari lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang mampu membangun relasi sosial yang positif dan

merasa diterima oleh lingkungannya cenderung menunjukkan tingkat penyesuaian sosial yang lebih baik.

Dalam perspektif Islam, dukungan sosial bagi mahasiswa perantauan dipandang sebagai bagian dari perintah agama untuk menjaga ukhuwah dan saling menolong dalam kebaikan. Al-Qur'an menegaskan pentingnya *ta'awun 'ala al-birri wa al-taqwa* (QS. Al-Maidah: 2), yaitu bekerja sama dalam hal yang membawa manfaat dan ketakwaan. Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus bukan hanya berfungsi sebagai faktor psikologis yang mengurangi stres, tetapi juga sebagai ibadah sosial yang memperkuat iman dan solidaritas. Dalam konteks mahasiswa perantauan, nilai-nilai Islam menekankan bahwa keberadaan jaringan sosial yang sehat membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan emosional, sekaligus memperkuat ketahanan spiritual (Munif & Suhaemi, 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurkam et al. (2026) yang mengemukakan bahwa terdapat korelasi antara variabel dukungan sosial terhadap variabel penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau. Dukungan sosial menjadi faktor krusial dalam keberhasilan penyesuaian sosial mahasiswa rantau, di mana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula penyesuaian sosial yang dimiliki oleh mahasiswa rantau. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula penyesuaian sosial yang dimiliki mahasiswa rantau. Penelitian lain dibahas oleh (Natasha & Rahayu, 2025) membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian sosial. Hasil analisis korelasional memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian sosial ($r = 0,455$, $p = 0,000$). Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial, baik berupa perhatian emosional, informasi, maupun bantuan praktis, mampu memberikan rasa aman dan meningkatkan kemampuan mahasiswa rantau untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru.

Fuziyah et al. (2025) juga menyatakan bahwa dalam proses penyesuaian mahasiswa baru perantau, dukungan sosial menjadi faktor penting yang membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru perantau membutuhkan dukungan sosial untuk membantu proses penyesuaian mereka di lingkungan baru. Dukungan ini hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari apresiasi dan support dari orang tua, motivasi dari teman, hingga pengaruh perhatian dari pengalaman sebelumnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa rantau asal Aceh dalam melakukan proses penyesuaian sosial. Sebagai mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asalnya, mereka dihadapkan pada berbagai perubahan, seperti lingkungan sosial yang baru, pola interaksi yang berbeda, serta tuntutan untuk membangun relasi dengan orang-orang yang berasal dari latar belakang budaya yang beragam (Riani & Almigo, 2026). Berbagai kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi agar dapat diterima dan berfungsi secara optimal di lingkungan perkuliahan maupun masyarakat sekitar. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, sehingga nantinya mereka akan lebih mudah menjalin hubungan sosial yang positif dan menyesuaikan dengan lingkungan baru. Temuan ini mendukung pandangan Baker & Siryk (1984) yang menyatakan bahwa penyesuaian sosial tercermin dari kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang memuaskan dan berpartisipasi secara efektif dalam lingkungan perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini memperkuat teori dukungan sosial dan teori penyesuaian sosial yang menyatakan bahwa keberadaan sumber dukungan dari lingkungan sekitar membantu individu menyesuaikan diri secara sosial. Pada konteks mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, dukungan sosial menjadi faktor yang berkontribusi dalam

meningkatkan penyesuaian sosial, sehingga mahasiswa mampu membangun interpersonal yang positif dan berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial.

5. Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis kedua (H2) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian sosial yang dimilikinya. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* juga menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan selama perantauan, terutama dalam penyesuaian sosial. Neff (2003) menyatakan individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan cenderung lebih mampu menerima kelemahannya, mengelola emosi dengan baik ketika menghadapi kesulitan, serta menyesuaikan diri secara lebih efektif dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *self-kindness* merupakan aspek *self-compassion* yang memberikan kontribusi terbesar terhadap penyesuaian sosial mahasiswa Aceh yang merantau di Malang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan baik, memahami kekurangan diri, dan tidak memberikan kritik yang berlebihan ketika menghadapi kesulitan berperan penting dalam proses penyesuaian sosial.

Mahasiswa yang merantau sering menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan budaya, lingkungan sosial yang baru, tuntutan akademik, serta keterpisahan dari keluarga. Ketika mengalami

kondisi tersebut, mahasiswa yang memiliki tingkat *self-kindness* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima pengalaman yang kurang menyenangkan tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. (Germer & Neff, 2013) menjelaskan bahwa *self-kindness* membantu individu mengelola emosi negatif dengan lebih baik sehingga lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru.

Menurut Neff (2003), *self-kindness* merupakan kemampuan individu untuk bersikap hangat, peduli, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesulitan. Individu yang memiliki *self-kindness* tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, melainkan mampu memberikan dukungan kepada dirinya sendiri sebagaimana ia memperlakukan orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Sikap tersebut membantu individu menghadapi pengalaman negatif dengan cara yang lebih adaptif, sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan menyesuaikan diri secara lebih efektif dalam berbagai situasi kehidupan (MacBeth & Gumley, 2012).

Sementara itu, aspek *common humanity* dan *mindfulness* belum terlalu menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap penyesuaian sosial dalam penelitian ini. Meskipun demikian, kedua aspek tersebut tetap merupakan bagian penting dari *self-compassion* yang membantu individu memahami bahwa kesulitan merupakan pengalaman yang umum dialami manusia serta membantu individu menyadari pengalaman yang sedang dirasakan secara seimbang tanpa menghindari maupun melebih-lebihkannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *self-compassion* milik Neff (2003) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* sejatinya adalah sikap berbelas kasih kepada diri sendiri terutama ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau pengalaman tidak menyenangkan. *Self-compassion* terdiri dari tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu yang memiliki *self-compassion*

tinggi cenderung memperlakukan diri dengan penuh pengertian, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu memandang pengalaman negatif secara seimbang tanpa terjebak dalam emosi yang berlebihan. Kondisi tersebut membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih adaptif.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori penyesuaian sosial Baker dan Stryk (1984) yang menyatakan bahwa penyesuaian sosial ditandai oleh kemampuan individu untuk menjalin hubungan interpersonal yang memuaskan, terlibat dalam aktivitas sosial, serta merasa menjadi bagian dari lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan dan kesalahan diri sehingga tidak mudah merasa rendah diri atau takut terhadap penilaian sosial (Bahri et al., 2024). Kondisi tersebut dapat membantu mahasiswa membangun hubungan sosial yang lebih positif dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus.

Pandangan Islam mengenai *self-compassion* menekankan pentingnya sikap welas asih terhadap diri sendiri yang berakar pada nilai-nilai spiritual seperti *rahmah* (kasih sayang), *sabr* (kesabaran), dan *tawakal* (berserah diri kepada Allah). Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep *self-kindness* dalam *self-compassion*, di mana individu diajarkan untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sebagaimana ia memperlakukan orang lain. Kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan membantu individu menerima keterbatasan diri tanpa kehilangan harapan, yang selaras dengan aspek *mindfulness* dalam psikologi, sedangkan *tawakal* berperan dalam menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan berlebih. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam *self-compassion* berhubungan positif dengan kesejahteraan mental mahasiswa, yang tercermin dari kemampuan mengelola stres, menjaga

keseimbangan emosi, dan menemukan makna dalam pengalaman hidup (Wardana & Iriyadi, 2025).

Dukungan terhadap hasil penelitian ini ditemukan dalam penelitian Aini & Widyasari (2021) yang mengkaji hubungan *self-compassion* dan penyesuaian mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan penyesuaian sosial, yang ditunjukkan melalui kontribusi dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* terhadap kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa. Mahasiswa yang memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman serta mengelola emosi secara seimbang cenderung lebih mudah beradaptasi dan membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Scott & Donovan, 2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan penyesuaian mahasiswa secara keseluruhan, di mana penyesuaian sosial merupakan salah satu dimensi dari penyesuaian diri. Korelasi yang signifikan ($r = .28$, $p = .04$) menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin baik pula kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dipandang sebagai faktor protektif yang memperkuat kapasitas mahasiswa dalam menjalin interaksi sosial dan mengurangi risiko kesulitan penyesuaian.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya & Astikasari (2025) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap penyesuaian mahasiswa sebesar 0,475, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian yang lebih baik. Prasetya & Astikasari (2025) juga menjelaskan bahwa *self-*

compassion membantu mahasiswa mengelola emosi dan respons terhadap berbagai tekanan yang dihadapi selama masa perkuliahan, sehingga mereka lebih memiliki kemampuan penyesuaian sosial dan juga akademik. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa.

Pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, *self-compassion* menjadi penting karena mereka menjalani kehidupan yang relatif mandiri dan jauh dari keluarga. Kondisi tersebut membuat mahasiswa perlu menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih mandiri dibandingkan ketika berada di daerah asal. Pada situasi tersebut, kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri, menerima keterbatasan yang dimiliki, serta memahami bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman hidup dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu proses adaptasi. Mahasiswa rantau asal Aceh di Malang yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung tidak larut dalam kritik diri yang berlebihan ketika menghadapi hambatan, melainkan mampu mengelola emosi dan memberikan dukungan kepada dirinya sendiri secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. *Self-compassion* membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa perantauan sehingga memiliki kemampuan penyesuaian yang lebih baik

6. Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa

Hasil uji regresi (uji F) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan (bersama-sama) berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 29,738 dengan signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis ketiga yang

menyatakan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang diterima.

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,403. Artinya, dukungan sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama mampu menjelaskan 40,3% variasi penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Sementara itu, 59,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara teoritis, temuan ini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa dukungan sosial, tetapi juga faktor internal berupa *self-compassion*. Dukungan sosial menurut Zimet et al. (1988) memberikan individu merasa diterima, dicintai, dan dihargai oleh keluarga, teman, dan *significant other*. Sementara itu, Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu individu menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif melalui *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Kombinasi kedua faktor ini dapat membantu mahasiswa rantau menghadapi berbagai tuntutan di perkuliahan sehingga mampu menyesuaikan dirinya secara sosial secara lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi sebagaimana dijelaskan oleh Baker & Stryk (1984).

Selain menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh terhadap penyesuaian sosial, hasil uji parsial juga memperlihatkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi yang lebih tinggi pada variabel *self-compassion* ($B = 0,441$) dibandingkan dukungan sosial ($B = 0,389$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bersikap penuh kebaikan kepada diri sendiri, menerima pengalaman yang dihadapi, serta mengelola emosi secara adaptif memiliki

kontribusi yang lebih besar dalam mendukung penyesuaian sosial selama menjalani kehidupan di perantauan

Berdasarkan hasil penelitian, *self-compassion* merupakan variabel yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap penyesuaian sosial dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bersikap penuh kebaikan kepada diri sendiri, menerima pengalaman yang dihadapi tanpa menghakimi, serta mengelola emosi secara adaptif menjadi faktor penting dalam proses penyesuaian sosial selama menjalani kehidupan di perantauan. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan situasi mahasiswa rantau asal Aceh yang tinggal jauh dari keluarga sehingga tidak selalu memperoleh dukungan secara langsung ketika menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial. Dalam kondisi demikian, *self-compassion* berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu mahasiswa mengelola tekanan, meningkatkan resiliensi, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis sehingga mereka lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Temuan ini didukung oleh (Chan et al., 2022) yang menyatakan bahwa *self-compassion* meningkatkan resiliensi mahasiswa sehingga mampu mengurangi distress psikologis dan meningkatkan kemampuan menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Selain itu, (Lee et al., 2022) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan *personal resource* yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan kehidupan kampus. Hasil penelitian (Aini & Widyasari, 2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kemampuan penyesuaian di perguruan tinggi yang lebih baik.

Bagi mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, keberhasilan dalam melakukan penyesuaian sosial memerlukan adanya dukungan dari lingkungan sekitar sekaligus kemampuan individu dalam menerima dan memperlakukan dirinya secara positif, termasuk ketika

menghadapi masalah dan kesulitan. Ketika mahasiswa rantau memiliki kedua faktor ini, mahasiswa akan lebih mudah membangun hubungan sosial yang baik, merasa nyaman di lingkungan perantauan, serta mampu menjalankan kehidupan akademik dan sosial secara optimal.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama berperan dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang. Semakin tinggi dukungan sosial dan *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam penyesuaian sosial di perguruan tinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Tingkat dukungan sosial mahasiswa asal Aceh berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 48,8% (42 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau asal Aceh di Malang memiliki dukungan sosial yang cukup baik selama proses merantau, baik dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman, dan *significant other*. Ditinjau dari aspek dukungan sosial, aspek yang paling dominan adalah dukungan temankeluarga, yang menunjukkan bahwa mahasiswa asal Aceh senantiasa mendapatkan bantuan dari teman-temannyakeluarganya meski tidak bertemu secara langsung dengan cara bantuan finansial dan memberikan semangat selama di tanah perantauan.
2. Tingkat *self-compassion* mahasiswa rantau asal Aceh di Malang berada pada kategori tinggi 90,7% (78 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa asal Aceh mampu bersikap baik kepada diri sendiri, menerima keterbatasan yang dimiliki, serta menghadapi kesulitan selama menjalani kehidupan di perantauan dengan lebih bijaksana. Ditinjau dari aspek *self-compassion*, aspek yang paling dominan adalah *self-kindness*, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mampu memperlakukan diri sendiri dengan penuh kepedulian dan tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan.
3. Tingkat penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 55,8% (48 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu menjalin hubungan sosial yang baik, berpartisipasi dalam kegiatan

sosial, serta merasa nyaman berada di lingkungan perguruan tinggi. Ditinjau dari aspek penyesuaian sosial, aspek yang paling dominan adalah bersosialisasi dengan mahasiswa lain, yang menunjukkan bahwa mahasiswa asal Aceh memiliki kemampuan yang baik dalam membangun hubungan interpersonal dengan mahasiswa di lingkungan kampus.

4. Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, dengan nilai t hitung sebesar 4,543 dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun *significant other*, maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian sosial yang dimiliki dalam menjalani kehidupan di lingkungan perantauan. Ditinjau dari aspek dukungan sosial, dukungan teman merupakan aspek yang memberikan pengaruh paling besar terhadap penyesuaian sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebagai sumber dukungan utama selama masa perantauan berperan penting dalam membantu mahasiswa membangun hubungan sosial, beradaptasi dengan lingkungan kampus, serta merasa diterima di lingkungan sosial yang baru.
5. *Self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang, dengan nilai t hitung sebesar 5,144 dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, menerima pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan, serta menyikapi kesulitan secara seimbang, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian sosial yang dimiliki selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Ditinjau dari aspek *self-compassion*, *self-kindness* merupakan aspek yang memberikan pengaruh paling besar terhadap penyesuaian sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa sikap mampu

memperlakukan diri sendiri dengan penuh kepedulian ketika menghadapi kesulitan menjadi faktor yang paling mendukung mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di perantauan.

6. Dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau asal Aceh di Malang dengan nilai R Square sebesar 0,403. Hal ini berarti bahwa 40,3% variasi penyesuaian sosial dapat dijelaskan oleh dukungan sosial dan *self-compassion*, sedangkan 59,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

B. Keterbatasan Penelitian (Limitasi)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa rantau asal Aceh di Malang angkatan 2024 dan 2025 sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa rantau asal Aceh di daerah lain maupun mahasiswa rantau dengan latar belakang budaya yang berbeda.
2. Penelitian menggunakan metode pengumpulan data berupa kuesioner *self-report* yang bergantung pada persepsi dan kejujuran responden dalam memberikan jawaban sehingga masih memungkinkan adanya bias subjektivitas.
3. Penelitian ini hanya mengkaji dua faktor yang memengaruhi penyesuaian sosial, yaitu dukungan sosial dan *self-compassion*, sementara masih terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi penyesuaian sosial mahasiswa rantau seperti kepribadian, efikasi diri, kecerdasan emosional, resiliensi, kemampuan komunikasi interpersonal, serta faktor lingkungan dan budaya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
4. Penelitian ini menggunakan landasan teori yang sebagian besar berasal dari teori-teori yang telah dikembangkan sebelumnya dan masih banyak digunakan dalam penelitian psikologi. Meskipun teori-teori tersebut

relevan dengan tujuan penelitian, perkembangan ilmu pengetahuan memungkinkan adanya teori atau model konseptual yang lebih mutakhir dalam menjelaskan hubungan antara dukungan sosial, *self-compassion*, dan penyesuaian sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan teori-teori terbaru agar dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif terhadap fenomena yang diteliti.

5. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga hasil yang diperoleh hanya menggambarkan hubungan antarvariabel berdasarkan analisis statistik. Pendekatan ini belum mampu menggali pengalaman, makna, serta dinamika psikologis yang dialami mahasiswa Aceh dalam proses penyesuaian sosial selama merantau. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi proses penyesuaian sosial.

C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya (Direction)

1. Saran Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang

Mahasiswa diharapkan mempertahankan dan meningkatkan hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sebagai sumber dukungan sosial selama masa perantauan. Mahasiswa diharapkan mengembangkan *self-compassion* dengan cara menerima keterbatasan diri, mengelola emosi secara sehat, dan tidak menghakimi diri secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan dalam proses penyesuaian sosial.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan program pendampingan, konseling, maupun kegiatan pengembangan diri yang membantu mahasiswa rantau beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik. Perguruan tinggi dapat meningkatkan

kegiatan yang mendorong interaksi antar mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya untuk mendukung proses penyesuaian sosial.

c. Bagi Organisasi Mahasiswa Aceh di Malang

Organisasi mahasiswa Aceh diharapkan dapat terus mengembangkan kegiatan yang mempererat hubungan antaranggota sehingga mahasiswa baru memperoleh dukungan sosial yang memadai selama masa adaptasi di lingkungan perantauan. Organisasi mahasiswa dapat menyelenggarakan program mentoring atau pendampingan bagi mahasiswa baru untuk membantu proses penyesuaian sosial dan budaya.

2. Saran Akademis

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi penyesuaian sosial mahasiswa rantau, seperti efikasi diri, resiliensi, kecerdasan emosional, kepribadian, maupun identitas budaya.
- b. Penelitian selanjutnya dapat memperluas karakteristik subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa rantau dari daerah lain sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.
- c. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) atau pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman penyesuaian sosial mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, I. D., & Widyasari, P. (2021). Correlational study on self-compassion and college adjustment among university freshmen during distance learning. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.24036/00459za0002>
- Akbar, M. F., Rohman, U., Ismail, S., Utami, N. S. P., & Elsyafitri, S. (2024). Resiliensi psikologis dalam cobaan: kajian ilmiah surat al-baqarah ayat 286 dan implikasinya dalam kehidupan. *JoPS: Journal of Psychology Students*, 3(1).
- Alimuddin, N., Alwi, M. A., & Nur, H. (2026). Hidden Struggles in Higher Education: A Systematic Review of Adjustment Experiences of Minority. *Paedagogie*, 21(1), 1483–1492. <https://doi.org/10.31603/paedagogie.v21i1.16318>
- Alsurra, S., Raudatussalamah, R., Mukhlis, M., & Yulianti, A. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan psychological adjustment pada ibu rumah tangga. *Persepsi: Jurnal Psikologi*, 3(1), 22–32
- Ardi, I. Y., Feoh, N., & Jani, S. A. (2024). Pengaruh self compassion pada kemampuan penyesuaian diri mahasiswa perantau. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 433-440. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1.1213>
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Tematik*, 2(1). <https://doi.org/10.26623/tmt.v2i1.4568>
- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian sosial dan school well-being: studi pada siswa pondok pesantren yang bersekolah di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Jurnal Empati*, 4(4), 84-89. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13659>
- Azwar, S. (2021). Reliabilitas dan validitas (edisi 4). Pustaka Belajar.
- Bahri, M., Kholidin, I., & Yandri, H. (2024). *The impact of self compassion and emotion regulation on social anxiety in college students*. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 31, Number 2). 179–189.

- Chan, K. K. S., Lee, J. C. K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., Li, C. W., Kong, R. H. M., Chen, J., Wan, S. L. Y., Tang, C. H. Y., Yum, Y. N., Jiang, D., Wang, L., & Tse, C. Y. (2022). The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*, 13(6), 1490–1498. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social support and health* (pp. 3–22). Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. In *Psychological Bulletin* (Vol. 98, Number 2).
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dara, Y. P., Dewi, S. H., Faizah, F., & Rahma, U. (2020). Penyesuaian sosial berdasarkan adversity quotient pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 139.
- Dwianing, Y. N., Bangun, M. F. A., & Supriatna, E. (2025). Hubungan antara *self-compassion* dengan student well being siswa di smkn X kota bekasi. *UniVerse Journal*, 1(1), 44-60.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fadhillah, D., Amalia, I., & Zahara, C. I. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan self-regulated learning pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 342–356.
- Fauziyah, A., Khabibah, U., Amalia, A., Azizah, Z. N., & Hikmah, S. (2025). Makna dukungan sosial bagi mahasiswa baru perantau dalam proses penyesuaian diri di UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 38862–38871.
- Fitri A., R., Rani Kartika, Alvionita, M., Putri Mahendra, S., Fadillah Islami, H., Martasari, T., & Azzahra, F. (2025). *Dinamika Adaptasi Sosial dan Budaya*

- Mahasiswa Perantau Asal Pedesaan Program Studi Pendidikan Sosiologi di UNP. *Social Empirical*, 2(2), 589–598.
- Fitri, L. (2026). Strategi adaptasi mahasiswa perantau terhadap lingkungan sosial baru: analisis upaya adaptasi dalam menghadapi tantangan lingkungan baru. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(6), 1652-1661. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/22793>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Gelman, A. (2008). Scaling Regression Inputs by Dividing by Two Standard Deviations. *Statistics in Medicine*, 27, 2865-2873. <https://doi.org/10.1002/sim.3107>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gunarta, M. E. (2015). Konsep diri, dukungan sosial dan penyesuaian sosial mahasiswa pendatang di Bali. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 183-194.
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep dasar penyusunan hipotesis dan kajian teori dalam penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 64-73. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93>
- Holliman, A. J., Waldeck, D., & Holliman, D. M. (2022). Adaptability, social support, and psychological wellbeing among university students: A 1-year follow-up study. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.1036067>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>

- Hutahaean, E. S. H., & Perdini, T. A. (2023). Metode penelitian kuantitatif: Untuk mahasiswa psikologi. Pena Persada Kerta Utama.
- Indartini, M., & Mutmainah. (2024). Analisis data kuantitatif: Uji instrumen, uji asumsi klasik, uji korelasi dan regresi linier berganda. Lakeisha.
- Islami, F. N., Zulfa, V., & Faesal, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa rantau di universitas negeri jakarta. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12(1), 27–38. <https://doi.org/10.21009/jkkp.121.03>
- Juhra, M. A., Pohan, S., & Nurbani, N. (2025). Intercultural Communication Based on the Perspective of the Effects of Cultural Shock and Labeling on Self-Disclosure and Self-Confidence of Acehnese Students in Malang. *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation*, 5(1), 121–127. <https://doi.org/10.35877/454ri.eduline3586>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Lee, T., Lee, S., Ko, H., & Lee, S. M. (2022). Self-compassion among university students as a personal resource in the job demand-resources model. *Educational Psychology*, 42(9), 1160–1179. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2120600>
- Lestari, S. N., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau Luar Jawa: Menguji peranan self monitoring. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 907-915. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/815>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 32, Number 6, pp. 545–552). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau:(Studi deskripsi korelasi pada mahasiswa baru angkatan 2023 prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74-85. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i3.615>

- Munif, I. A., & Suhaemi, A. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres mahasiswa perantauan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten. *Jurnal J-BKPI*, 4(2), 1–9.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and identity*, 2(2), 85-101. DOI: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow.
- Nugraheni, M., Rahayu, M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. In *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* (Vol. 4, Number 2).
- Nuha, M. S., Indreswari, H., & Bariyyah, K. (2024). Development and validation of an Indonesian version of the college students' adaptation scale: A dimensionality analysis. *Research in Education, Technology, and Multiculture*, 3(1), 40-51. <https://doi.org/10.61436/rietm/v3i1.pp40-51>.
- Nur, E., & Putri, A. (2025). Mengelola kesepian: self-compassion dan dukungan sosial dalam kehidupan mahasiswa rantau. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(4).
- Nurkam, P. Z., Sriwaty, I., & Yunita, A. (2026). Dukungan sosial dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau. *Jurnal Sublimapsi*, 7(1), 84-92. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v7i1.288>
- Pedhazur, E. J. (1997). *Multiple regression in behavioral research* (3rd ed.). Orlando: Harcourt Brace.
- Permatasari, D. Y., Mufidah, E. F., Mustofa, M. S., Putri, N. K., & Harnastiti, R. (2024). Peran *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi remaja. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 4(1), 52-59. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v4i1.174>

- Poorhousein, L. Z., & Navidi, M. M. (2022). The Relationship between resilience and *self-compassion* with social adjustment among female high school students in City of Kelachay. <http://journals.sbm.ac.ir/ch>.
- Prasetia, I. J. E., & Astikasari, H. (2025). Facing campus challenges: *self-compassion* as the key to adjustment for new students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(3), 552-559. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3.19783>
- Pui, A. L., & Kurniawati, M. (2024). Kontribusi dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(4), 596-608. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.9814>
- Puspitasari, M. (2022). Kerjasama dalam lembaga pendidikan berdasarkan tafsir al-qur'an surat al-maidah Ayat 2. *Jurnal Inovasi penelitian pendidikan dan pembelajaran*, 2(3).
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rasyid, H. A., & Chusairi., A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306-1312.
- Riani, D. S., & Almigo, N. (2026). Hubungan antara culture shock dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau program S1 dan vokasi Angkatan 2021 di universitas bina darma. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)* 5(1).
- Rifameutia, T., & Malay, E. D. (2023). Is the student adaptation to college questionnaire appropriate to measure students' college adjustment. *Jurnal Psikologi* (Vol. 22, Number 1).
- Salsabila, R. T., & Fitri, S. (2020). Gambaran *self-compassion* guru bimbingan dan konseling pada jenjang sma Negeri se-DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 179-192.
- Sandra, M., Sitasari, N. W., & Safitri, S. (2020). Perbedaan penyesuaian sosial mahasiswa baru berdasarkan jenis kelamin. *JCA of Psychology*, 1(02).

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sayaka, L. S. I., Rahayu, I., Rahmawati, K. A., Tolchah, M., & Almalouh, A. (2025). Moderation in the Qur'an: Building pluralism through the principle of wasatiyyah (Case study of Surah Al-Hujurat 49: 13). *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 18(1), 114-126. <https://doi.org/10.37812/fikroh.v18i1.1784>
- Schlusche, C., Schnaubert, L., & Bodemer, D. (2021). Perceived social resources affect help-seeking and academic outcomes in the initial phase of undergraduate studies. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.732587>
- Schneiders, A. A. (n.d.). *Introductory Psychology: The Principles of Human Adjustment Workbook in Introductory Psychology Personal Adjustment and Mental Health*.
- Scott, H., & Donovan, E. (2021). Student adaptation to college survey: The role of *self-compassion* in college adjustment. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26(2), 101-112. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN26.2.101>
- Shanti, T. I., Janssens, J. M. A. M., & Setiadi, B. (2021). Friends' support, motivation to learn, emotional adjustment, and academic performance among indonesian first-year students. *Jurnal Psikologi*, 48(2), 67. <https://doi.org/10.22146/jpsi.34060>
- Shu, F., Ahmed, S. F., Pickett, M. L., Ayman, R., & McAbee, S. T. (2020). Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 74, 136–148. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.11.002>
- Stutts, L. (2022). Increasing Self-Compassion: Review of the Literature and Recommendations. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education*, 20(2), a115–a119. <https://doi.org/10.59390/wszk3327>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *self-compassion* scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

- Sulistio, W., Wiroko, E. P., & Paramita, A. D. (2018). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian sosial remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v16i1.28>
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch Model approach. *Jurnal psikologi*, 21(1), 89-103.
- Syawitri, A. N. (2022). Dari Asing Menjadi Akrab: Makna Dukungan Teman Sebaya bagi Mahasiswa Rantau From Strangers to Friends: The Meaning of Peer Support for Students Living Away from Home. *I2(03)*, 1081–1090. <https://doi.org/10.26740.cjpp.1081-1090>
- Theresia F Lim, M. A., & Sandi Kartasasmita, dan. (2018). Dukungan internal atau eksternal; self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *2(2)*, 551–562.
- Tionardi, E. F. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Kota Surabaya. *CALYPTRA*, 7(2), 3725-3738.
- Wardana, Z. K., & Iriyadi, D. (2025). Hubungan *self-compassion* berbasis nilai islam dengan kesejahteraan mental mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 68-77. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/1006>
- Werner KH, Jazaieri H, Goldin PR, Ziv M, Heimberg RG, Gross JJ. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*. 2012;25(5):543-58. doi: 10.1080/10615806.2011.608842.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*: Studi literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19-23.
- Yuliara, I. M. (2016). Modul regresi linier berganda. Universitas Udayana.
- Yusuf, M. A., Herman, T., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis regresi linier sederhana dan berganda beserta penerapannya. *Journal on Education*, 6(02), 13331-13344.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa52012>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penyesuaian Sosial

No.	Pernyataan
1.	Saya terlibat dalam kegiatan sosial di kampus
2.	Saya puas dengan kegiatan non-akademik yang ada di kampus
3.	Saya merasa puas dengan tingkat partisipasi saya dalam kegiatan sosial di kampus.
4.	Saya merasa cocok dengan lingkungan kampus
5.	Saya mengenal teman sebanyak yang saya inginkan di kampus
6.	Saya berinteraksi santai secara personal dengan dosen
7.	Saya memiliki beberapa teman dekat di kampus
8.	Saya merasa cukup mampu bersosialisasi di kampus
9.	Saya punya kesulitan berinteraksi dengan orang lain di kampus
10.	Saya merasa sulit bergaul dengan lawan jenis akhir-akhir ini
11.	Saya memiliki beberapa teman dekat di kampus untuk bercerita tentang masalah saya
12.	Saya menikmati tinggal di asrama/kos
13.	Saya akrab dengan teman sekamar/tetangga kos saya
14.	Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di kampus
15.	Saya senang dengan keputusan saya untuk mengikuti perkuliahan di kampus ini

16.	Kerinduan akan rumah (<i>homesick</i>) menjadi sumber kesulitan bagi saya saat ini
17.	Saya merasa kesepian di kampus akhir-akhir ini
18.	Saya merasa berbeda dari mahasiswa lain di kampus dalam beberapa hal yang tidak saya sukai
19.	Secara keseluruhan, saya lebih memilih berada di kampung halaman daripada di kampus ini
20.	Saya puas dengan kehidupan sosial saya di kampus

Lampiran 2 Blueprint Skala Dukungan Sosial

No.	Pernyataan
1.	Ada seseorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan
2.	Ada seseorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka
3.	Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya
4.	Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya
5.	Saya memiliki seseorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya
6.	Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya
7.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya
8.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya
9.	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka
10.	Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya
11.	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan
12.	Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya

Lampiran 3 Blueprint Skala *Self-Compassion*

No.	Pernyataan
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah
3.	Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang

11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya
14.	Ketika suatu hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya
16.	Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya
17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah menjalani hidup
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya

24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian yang tidak saya sukai

Lampiran 4 Instrumen Penelitian

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Dian Arifatul Faiza, mahasiswa akhir Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang melakukan penelitian untuk kepentingan skripsi saya dengan kriteria responden sebagai berikut

1. Mahasiswa Aceh yang berkuliah di Malang
2. Menempuh jenjang pendidikan Strata-1

Partisipasi anda bersifat sukarela dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Dalam kuesioner ini tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga diharapkan Anda dapat mengisi kuesioner ini secara jujur dan sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya saat ini.

Atas waktu dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terimakasih banyak, semoga Allah SWT melimpahkan kebaikan Anda dan senantiasa diberikan kelancaran dalam segala urusan di dunia dan di akhirat.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

hennaehan@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Saya menyatakan telah memperoleh dan memahami dasar mengenai penelitian *
ini yang bertujuan untuk kepentingan akademik. Keikutsertaan saya bersifat sukarela tanpa paksaan, serta saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi saya kapan saja tanpa konsekuensi. Seluruh data yang saya berikan akan di jaga kerahasiaannya, bersifat anonim, dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Saya memahami bahwa tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam pengisian kuesioner dan saya diharapkan menjawab sesuai kondisi pribadi. Penelitian ini tidak menimbulkan risiko fisik maupun psikologis, dan dengan memberikan persetujuan, saya menyatakan bersedia menjadi partisipan secara sadar dan tanpa paksaan.

☐ Ya, saya bersedia

[Berikutnya](#) [Kosongkan formulir](#)

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang

hennaehan@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Identitas

Semua identitas Anda akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian

Nama (boleh inisial) *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

☐ Laki-laki
☐ Perempuan

Universitas *

☐ UB
☐ UIM
☐ UIN
☐ Polinema
☐ Unisma
☐ UMM
☐ Yang lain: _____

Angkatan *

Jawaban Anda

Usia (tulis angka saja, ex: 19) *

Jawaban Anda

Asal di Aceh (ex: Lhokseumawe) *

Jawaban Anda

Tempat tinggal sekarang *

☐ Mahad
☐ Kos
☐ Kontrakan
☐ Asrama
☐ Mondok
☐ Yang lain: _____

No Telp/ E- Wallet untuk kebutuhan reward (ex: 08xxxxxxxxx/ShopeePay)

Jawaban Anda

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang

hennaehan@gmail.com [Santi akuu](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Dukungan Sosial

Silahkan pilih salah satu dari tujuh pilihan jawaban pernyataan yang paling sesuai dengan diri Anda saat ini sebagai berikut:

- 1 - Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2 - Tidak Setuju (TS)
- 3 - Agak Tidak Setuju (ATS)
- 4 - Netral (N)
- 5 - Agak Setuju (AS)
- 6 - Setuju (S)
- 7 - Sangat Setuju (SS)

Ada seseorang yang spesial di sekitar saya ketika saya membutuhkan *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Ada seseorang yang spesial yang menjadi tempat saya berbagi suka dan duka *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya mendapatkan bantuan emosional dan dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya memiliki seseorang yang spesial yang menjadi sumber nyata kenyamanan bagi saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika sesuatu berjalan tidak seperti yang seharusnya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan keluarga saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Ada seseorang spesial dalam kehidupan saya, yang peduli dengan perasaan-perasaan saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Keluarga saya bersedia untuk membantu saya dalam mengambil keputusan *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya dapat membicarakan masalah-masalah saya dengan teman-teman saya *

1 2 3 4 5 6 7
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Kembali

Berikutnya

Kosongkan formulir

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang

hennaehan@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Self-Compassion

Silahkan pilih salah satu dari lima pilihan jawaban pernyataan yang paling sesuai dengan diri Anda saat ini sebagai berikut:

- 1 - Hampir Tidak Pernah (HTP)
- 2 - Jarang (J)
- 3 - Kadang-kadang (K)
- 4 - Sering (S)
- 5 - Hampir Selalu (HS)

Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika suatu hal yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya *

1 2 3 4 5
Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah menjalani hidup *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan hal tersebut *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian yang tidak saya sukai *

1 2 3 4 5

Hampir Tidak Pernah ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Hampir Selalu

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang

hennaehan@gmail.com [Ganti akun](#)

Tidak dibagikan

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Penyesuaian Sosial

Silahkan pilih salah satu dari lima pilihan jawaban pernyataan yang paling sesuai dengan diri Anda saat ini sebagai berikut:

- 1 - Sangat Tidak Setuju (STS)
- 2 - Tidak Setuju (TS)
- 3 - Netral (N)
- 4 - Setuju (S)
- 5 - Sangat Setuju (SS)

Saya terlibat dalam kegiatan sosial di kampus *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya puas dengan kegiatan non-akademik yang ada di kampus *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa puas dengan tingkat partisipasi saya dalam kegiatan sosial di kampus *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa cocok dengan lingkungan kampus *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya mengenal teman sebanyak yang saya inginkan di kampus *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya berinteraksi santai secara personal dengan dosen *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya memiliki beberapa teman dekat di kampus *

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa cukup mampu bersosialisasi di kampus *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya punya kesulitan berinteraksi dengan orang lain di kampus *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa sulit bergaul dengan lawan jenis akhir-akhir ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya memiliki beberapa teman dekat di kampus untuk bercerita tentang masalah saya *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya menikmati tinggal di asrama/kos *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya akrab dengan teman sekamar/tetangga kos saya *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di kampus *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya senang dengan keputusan saya untuk mengikuti perkuliahan di kampus ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Kerinduan akan rumah (homesick) menjadi sumber kesulitan bagi saya saat ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa kesepian di kampus akhir-akhir ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya menikmati tinggal di asrama/kos *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya akrab dengan teman sekamar/tetangga kos saya *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di kampus *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya senang dengan keputusan saya untuk mengikuti perkuliahan di kampus ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Kerinduan akan rumah (homesick) menjadi sumber kesulitan bagi saya saat ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa kesepian di kampus akhir-akhir ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya merasa berbeda dari mahasiswa lain di kampus dalam beberapa hal yang tidak saya sukai *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Secara keseluruhan, saya lebih memilih berada di kampung halaman daripada di kampus ini *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Saya puas dengan kehidupan sosial saya di kampus *

1 2 3 4 5
Sangat Tidak Setuju ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sangat Setuju

Kembali

Kirim

Kosongkan form

Lampiran 5 Penilaian Expert Judgement

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT ADAPTASI ALAT UKUR
PENYESUAIAN SOSIAL



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026

PENGANTAR

Bapak/Ibu perkenalkan, Saya Dian Arifatul Faiza mahasiswa program studi Psikologi semester 8 UIN Maulana Malik Ibrahim. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang”. Saya membutuhkan bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap aitem-aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada alat ukur: *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) Dimensi Penyesuaian Sosial

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan nilai 1 – 5 pada kolom penilaian. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrumen ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria mahasiswa rantau asal Aceh di Malang program sarjana (S1).

Adapun kriteria penilaian dari instrumen ini meliputi:

- Nilai 1: Sangat Tidak Relevan
- Nilai 2: Tidak Relevan
- Nilai 3: Netral
- Nilai 4: Relevan
- Nilai 5: Sangat Relevan

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak/Ibu
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap	: Dian Arifatul Faiza
NIM	: 220401110205
Program Studi/Fakultas	: Psikologi/Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Dosen Pembimbing I	: Halimatus Sa'diyah, M.Pd
Dosen Pembimbing II	: Rahmatika Sari Amalia, M.Psi., Psikolog
Judul Penelitian	: Pengaruh Dukungan Sosial dan <i>Self-Compassion</i> terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang
Instrumen yang akan divalidasi	: <i>Student Adaptation to College Questionnaire SACQ</i> Dimensi Penyesuaian Sosial

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan Teori, Kisi-kisi instrumen, dan Instrumen penelitian sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan. Atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 19 Mei 2026



Dian Arifatul Faiza
NIM. 220401110205

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog
Pekerjaan : Dosen Psikologi UIN Malang
NIP/NIDN : 197611282002122001

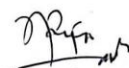
Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Penyesuaian Sosial yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang" yang disusun oleh :

Nama : Dian Arifatul Faiza
NIM : 2204011110205

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Penyesuaian Sosial adalah sebagai berikut :

ada di ikur terlampir

Malang, 19 Mei 2026
Rater,


Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si, Psikolog

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
Pekerjaan : Dosen Psikologi UIN Malang
NIP/NIDN : 197605122003121002

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Penyesuaian Sosial yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang” yang disusun oleh :

Nama : Dian Arifatul Faiza
NIM : 220401110205

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Penyesuaian Sosial adalah sebagai berikut :

Malang, 20 Mei 2021.....
Rater,


Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nanda Rahma Anillah, M.Psi., Psikolog
Pekerjaan : Psikolog
NIP/NIDN :

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Penyesuaian Sosial yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial dan *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Asal Aceh di Malang” yang disusun oleh :

Nama : Dian Arifatul Faiza
NIM : 220401110205

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Penyesuaian Sosial adalah sebagai berikut :

Malang, 25 Mei 2026
Rater,



Nanda Rahma Anillah, M.Psi., Psikolog

Komponen	Aitem Asli	Terjemahan	<i>Backward Translation</i>	<i>Expert 1</i> Skor (1-5)	<i>Expert 2</i> Skor (1-5)	<i>Expert 3</i> Skor (1-5)
Mengikuti kegiatan-kegiatan sosial	I am very involved with social activities in college.	Saya sangat terlibat dalam kegiatan sosial di kampus.	I am very involved in social activities in college.	3	5	5
	I am satisfied with the extracurricular activities available at college.	Saya puas dengan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di kampus.	I am satisfied with the extracurricular activities available in college.	5	5	3
	I am satisfied with the extent to which I am participating in social activities at college.	Saya merasa puas dengan tingkat partisipasi saya dalam kegiatan sosial di kampus.	I am satisfied with my level of participation in social activities on campus	5	5	5
Bersosial dengan mahasiswa lain	I feel that I fit in well as part of the college environment.	Saya merasa cocok dengan lingkungan kampus.	I feel like I fit in with the college environment.	5	5	5
	I am meeting as many people, and making as many friends as I would like at college.	Saya dapat mengenal dan berteman dengan orang sebanyak yang saya inginkan di kampus.	I met and have as many friends as I would like at college	5	3	4
	I have had informal, personal contacts with college professors.	Saya sering berbincang santai secara personal dengan dosen.	I often have casual, personal interactions with my professors.	5	3	5

	I have several close social ties at college.	Saya memiliki beberapa teman dekat di kampus.	I have several close friends in college.	5	5	5
	I feel that I have enough social skills to get along well in the college setting.	Saya merasa percaya diri dengan keterampilan sosial saya untuk bergaul dengan baik di kampus.	I feel that I have enough social skills to socialize in college.	5	3	5
	I am having difficulty feeling at ease with other people at college. (UF)	Saya merasa canggung atau kurang nyaman bergaul dengan orang lain di kampus. (UF)	I have difficulty interacting/getting along with other people at college.	5	4	5
	I haven't been mixing too well with the opposite sex lately. (UF)	Belakangan ini, saya merasa sulit bergaul dengan lawan jenis. (UF)	Lately, I have been finding it difficult to socialize with people of the opposite sex.	5	5	5
	I have some good friends or acquaintances at college with whom I can talk about any problem I may have.	Saya memiliki beberapa teman dekat atau kenalan baik di kampus untuk tempat bercerita tentang masalah saya.	I have a close friend or good acquaintance on campus to talk to about my problems.	5	5	5

	I enjoy living in a college dormitory.	Saya menikmati tinggal di asrama kampus.	I enjoy living in dormitory or boarding house.	5	5	3
	I am getting along very well with my roommate at college.	Saya akur dan cocok dengan teman sekamar saya di kampus.	I get along very well with my roommate or boarding house mate.	3	5	3
Kepuasan pada lingkungan sosial di perguruan tinggi	I am adjusting well to college.	Saya menyesuaikan diri dengan baik di kampus.	I am adjusting well to college.	5	5	5
	I am pleased now about my decision to attend this college in particular.	Saya senang dengan keputusan saya untuk kuliah di kampus ini.	I am pleased with my decision to attend this college.	5	3	5
	Lonesomeness for home is a source of difficulty for me now. (UF)	Kerinduan akan rumah (<i>homesick</i>) menjadi sumber kesulitan bagi saya saat ini. (UF)	Homesickness is a source of difficulty for me at the moment.	5	5	5
	I have been feeling lonely a lot at college lately. (UF)	Belakangan ini, saya sering merasa kesepian di kampus. (UF)	Lately, I often feel lonely on campus.	5	5	5

	I feel I am very different from other students at college in ways that I don't like. (UF)	Saya merasa sangat berbeda dari mahasiswa lain di kampus dalam beberapa hal yang tidak saya sukai. (UF)	I feel very different from other students on campus in ways that I dislike.	5	5	5
	On balance, I would rather be home than here. (UF)	Secara keseluruhan, saya lebih memilih berada di rumah daripada di kampus ini. (UF)	Overall, I would rather be in my hometown than at this college.	5	3	5
	I am quite satisfied with my social life at college.	Saya cukup puas dengan kehidupan sosial saya di kampus.	I am fairly satisfied with my social life on campus.	5	4	5

Lampiran 6 Data Z-Score Variabel

Responden	DS	SC	PS	ZDS	ZSC	ZPS
1	68	74	68	0,18723	-0,77608	-0,35035
2	79	78	74	1,16582	-0,4751	0,26455
3	65	98	72	-0,07965	1,02982	0,05958
4	55	57	65	-0,96928	-2,05526	-0,65781
5	68	80	64	0,18723	-0,32461	-0,76029
6	66	90	56	0,00931	0,42785	-1,58016
7	61	106	83	-0,4355	1,63179	1,18691
8	36	78	48	-2,65956	-0,4751	-2,40004
9	74	97	81	0,72101	0,95457	0,98194
10	54	98	71	-1,05824	1,02982	-0,0429
11	74	111	85	0,72101	2,00801	1,39188
12	60	76	68	-0,52446	-0,62559	-0,35035
13	72	95	84	0,54308	0,80408	1,28939
14	48	61	57	-1,59201	-1,75428	-1,47768
15	67	74	67	0,09827	-0,77608	-0,45284
16	47	75	65	-1,68097	-0,70084	-0,65781
17	78	98	89	1,07686	1,02982	1,80181
18	73	87	61	0,63205	0,20211	-1,06774
19	78	87	88	1,07686	0,20211	1,69933
20	51	74	82	-1,32512	-0,77608	1,08442
21	68	89	68	0,18723	0,35261	-0,35035
22	42	77	58	-2,12579	-0,55034	-1,37519
23	71	78	73	0,45412	-0,4751	0,16207
24	75	89	67	0,80997	0,35261	-0,45284
25	64	122	89	-0,16861	2,83572	1,80181
26	44	70	72	-1,94786	-1,07707	0,05958
27	84	71	69	1,61063	-1,00182	-0,24787
28	65	79	75	-0,07965	-0,39985	0,36704
29	50	76	64	-1,41409	-0,62559	-0,76029
30	61	95	73	-0,4355	0,80408	0,16207
31	60	94	81	-0,52446	0,72883	0,98194
32	55	76	57	-0,96928	-0,62559	-1,47768
33	75	84	71	0,80997	-0,02362	-0,0429
34	84	88	82	1,61063	0,27736	1,08442
35	63	86	75	-0,25758	0,12687	0,36704
36	63	68	65	-0,25758	-1,22756	-0,65781
37	81	87	74	1,34374	0,20211	0,26455
38	66	92	74	0,00931	0,57834	0,26455

39	45	76	66	-1,8589	-0,62559	-0,55532
40	77	73	78	0,9879	-0,85133	0,67449
41	74	100	89	0,72101	1,18031	1,80181
42	33	83	62	-2,92645	-0,09887	-0,96526
43	74	74	89	0,72101	-0,77608	1,80181
44	52	65	59	-1,23616	-1,4533	-1,27271
45	71	67	86	0,45412	-1,3028	1,49436
46	70	72	63	0,36516	-0,92657	-0,86277
47	68	85	59	0,18723	0,05162	-1,27271
48	72	93	79	0,54308	0,65359	0,77697
49	43	72	65	-2,03682	-0,92657	-0,65781
50	72	89	87	0,54308	0,35261	1,59685
51	75	101	87	0,80997	1,25556	1,59685
52	75	110	85	0,80997	1,93277	1,39188
53	71	78	66	0,45412	-0,4751	-0,55532
54	69	102	82	0,2762	1,3308	1,08442
55	65	95	69	-0,07965	0,80408	-0,24787
56	54	91	60	-1,05824	0,5031	-1,17023
57	56	99	73	-0,88031	1,10506	0,16207
58	75	78	70	0,80997	-0,4751	-0,14538
59	70	98	77	0,36516	1,02982	0,572
60	74	74	80	0,72101	-0,77608	0,87946
61	76	102	84	0,89893	1,3308	1,28939
62	73	72	74	0,63205	-0,92657	0,26455
63	72	93	83	0,54308	0,65359	1,18691
64	76	79	70	0,89893	-0,39985	-0,14538
65	63	69	53	-0,25758	-1,15231	-1,88761
66	80	74	76	1,25478	-0,77608	0,46952
67	65	63	53	-0,07965	-1,60379	-1,88761
68	58	71	77	-0,70239	-1,00182	0,572
69	63	74	63	-0,25758	-0,77608	-0,86277
70	74	71	71	0,72101	-1,00182	-0,0429
71	57	79	67	-0,79135	-0,39985	-0,45284
72	45	84	58	-1,8589	-0,02362	-1,37519
73	79	81	68	1,16582	-0,24936	-0,35035
74	74	73	70	0,72101	-0,85133	-0,14538
75	72	93	76	0,54308	0,65359	0,46952
76	58	105	72	-0,70239	1,55654	0,05958
77	59	65	57	-0,61343	-1,4533	-1,47768
78	71	77	66	0,45412	-0,55034	-0,55532

Uji Validitas Pearson Correlation Penyesuaian Sosial Tahap Pertama

		Correlations																					
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Total
Y1	Pearson Correlation	1	0.12	0.63	0.31	0.32	0.50	0.11	0.84	-0.43	105	345	139	207	171	381	-0.80	-0.77	0.43	-1.08	0.37	51.3	
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.001	.002	.013	.001	.008	.009	.455	.014	.324	.158	.234	.008	.074	.594	.769	.456	.620	.018	
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y2	Pearson Correlation	0.12	1	0.13	0.68	0.71	0.80	0.49	0.36	-0.16	-0.08	271	460	355	488	0.72	-0.35	0.71	-1.64	-1.24	311	578	
	Sig. (2-tailed)			.001	.000	.000	.001	.042	.001	.021	.280	.674	.007	.001	.011	.000	.001	.007	.035	.257	.002	.142	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y3	Pearson Correlation	0.63	0.13	1	0.44	0.32	0.29	0.25	0.49	-0.54	-0.07	265	343	305	382	0.51	0.09	-0.49	-1.27	-1.20	512	810	
	Sig. (2-tailed)				.001	.001	.012	.035	.002	.001	.708	.547	.154	.015	.008	.398	.001	.539	.743	.380	.406	.001	.010
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y4	Pearson Correlation	0.31	0.68	0.44	1	0.16	0.27	0.48	0.36	0.10	-0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)		.001	.001		.031	.058	.001	.010	.843	.265	.358	.137	.614	.001	.001	.887	.732	.353	.776	.636	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y5	Pearson Correlation	0.32	0.11	0.32	0.16	1	0.86	0.23	0.39	0.67	0.62	116	216	452	258	0.58	0.28	0.12	0.17	0.15	-1.03	479	622
	Sig. (2-tailed)						.000	.001	.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y6	Pearson Correlation	0.35	0.29	0.39	0.27	0.86	1	0.39	0.37	-0.48	0.32	132	355	180	0.82	0.31	0.02	0.18	1.43	-1.24	321	535	
	Sig. (2-tailed)							.035	.007	.736	.	.163	.043	.011	.040	.001	.502	.987	.904	.322	.362	.613	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y7	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y8	Pearson Correlation	0.32	0.29	0.39	0.27	0.86	1	0.39	0.37	-0.48	0.32	132	355	180	0.82	0.31	0.02	0.18	1.43	-1.24	321	535	
	Sig. (2-tailed)							.035	.007	.736	.	.163	.043	.011	.040	.001	.502	.987	.904	.322	.362	.613	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y9	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y10	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y11	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y12	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y13	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y14	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y15	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y16	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y17	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.133	.001	.019	.001	.001	.232	.904	.256	.477	.001	.001
	N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Y18	Pearson Correlation	0.11	0.84	0.25	0.49	0.36	0.10	1	0.67	0.39	0.16	133	213	0.73	0.46	0.38	-0.21	-0.50	-1.34	-0.41	396	528	
	Sig. (2-tailed)								.001	.001	.001	.446	.										

^{aa}. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Validitas Alat Ukur Penyesuaian Sosial

Tahap Kedua

		Correlations																				
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Total	
Y1	Pearson Correlation	1	.612**	.563**	.331*	.432**	.350*	.511**	.294*	.109	.346*	.139	.207	.171	.381**	-.060	-.077	.043	-.108	.327*	.513**	
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	.019	.002	.013	<.001	.038	.453	.014	.334	.150	.234	.006	.678	.594	.769	.456	.020	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y2	Pearson Correlation	.612**	1	.623**	.608**	.471**	.289*	.449**	.326*	-.081	.271	.460**	.356*	.488**	.572**	-.035	.071	-.164	-.241	.211	.578**	
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	.042	.001	.021	.574	.057	<.001	.011	<.001	<.001	.807	.625	.257	.092	.142	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y3	Pearson Correlation	.563**	.623**	1	.484**	.352*	.239	.425**	.490**	-.087	.205	.343*	.385**	.383**	.517**	.089	-.048	-.127	.120	.512**	.610**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.012	.095	.002	<.001	.547	.154	.015	.006	.006	<.001	.538	.743	.380	.406	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y4	Pearson Correlation	.331*	.608**	.484**	1	.510**	.270	.498**	.360*	-.166	.133	.213	.073	.540**	.638**	-.021	-.050	-.134	.041	.306*	.528**	
	Sig. (2-tailed)	.019	<.001	<.001		<.001	.058	<.001	.010	.250	.356	.137	.614	<.001	<.001	.887	.732	.353	.776	.030	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y5	Pearson Correlation	.432**	.471**	.352*	.510**	1	.686**	.523**	.607**	.110	.216	.452**	.258	.538**	.526**	-.172	.017	-.151	-.103	.479*	.622**	
	Sig. (2-tailed)	.002	<.001	.012	<.001		<.001	<.001	<.001	.446	.133	<.001	.070	<.001	<.001	.232	.904	.296	.477	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y6	Pearson Correlation	.350*	.289*	.239	.270	.686**	1	.299*	.378*	.232	.132	.355*	.100	.482**	.431*	.002	.018	.143	.124	.321*	.533**	
	Sig. (2-tailed)	.013	.042	.095	.058	<.001		.035	.007	.105	.363	.011	.490	<.001	.002	.987	.904	.322	.392	.023	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y7	Pearson Correlation	.511**	.449**	.425*	.498**	.523**	.299*	1	.352*	.126	.505**	.219	.434**	.322*	.586**	-.061	.079	.196	.210	.327*	.669**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	.001	.002	<.001	<.001	.035		.012	.385	<.001	.127	.002	.023	<.001	.675	.584	.172	.144	.021	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y8	Pearson Correlation	.294*	.326*	.460**	.360*	.607**	.378*	.352*	1	.155	.234	.429**	.390**	.565**	.361*	.106	.066	-.057	.089	.553**	.656**	
	Sig. (2-tailed)	.038	.021	<.001	.010	<.001	.007	.012		.284	.102	.002	.005	<.001	.010	.457	.650	.695	.540	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y10	Pearson Correlation	.109	-.081	-.087	-.166	.110	.232	.126	.155	1	.144	.072	-.043	.068	.024	.276	.308*	.392**	.145	.101	.386**	
	Sig. (2-tailed)	.453	.574	.547	.250	.446	.105	.385	.284		.319	.619	.768	.639	.869	.052	.030	.004	.314	.484	.005	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y11	Pearson Correlation	.346*	.271	.205	.133	.216	.132	.505**	.234	.144	1	.102	.417**	.138	.223	.068	.020	.018	-.011	.273	.407**	
	Sig. (2-tailed)	.014	.057	.154	.268	.133	.363	<.001	.102	.319		.461	.003	.338	.119	.637	.990	.900	.939	.055	.003	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y12	Pearson Correlation	.139	.460**	.343*	.213	.452**	.355*	.219	.429**	.072	.102	1	.482**	.530**	.322*	.068	.120	-.224	-.218	.320*	.475**	
	Sig. (2-tailed)	.334	<.001	.015	.137	<.001	.011	.127	.002	.619	.481		<.001	<.001	.023	.638	.408	.118	.129	.023	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y13	Pearson Correlation	.207	.356*	.385**	.073	.258	.100	.434**	.399**	-.043	.417**	.482**	1	.257	.155	.053	.057	-.091	.104	.304*	.460**	
	Sig. (2-tailed)	.150	.011	.006	.614	.070	.490	.002	.005	.768	.003	<.001		.071	.282	.713	.696	.529	.470	.032	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y14	Pearson Correlation	.171	.498**	.383**	.540**	.538**	.462**	.322*	.565**	.068	.138	.530**	.257	1	.535**	.109	.196	-.105	.043	.501**	.653**	
	Sig. (2-tailed)	.234	<.001	.006	<.001	<.001	<.001	.023	<.001	.639	.338	<.001	.071		<.001	.451	.174	.468	.767	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y15	Pearson Correlation	.381**	.572**	.517**	.638**	.528**	.431**	.586**	.361*	.024	.223	.322*	.155	.535**	1	-.052	.097	.016	.170	.347*	.638**	
	Sig. (2-tailed)	.006	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001	.010	.889	.119	.023	.282	<.001		.718	.501	.912	.238	.013	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y16	Pearson Correlation	-.060	-.035	.089	-.021	-.172	.002	-.061	.108	.276	.068	.068	.053	.109	-.052	1	.662**	.414**	.499**	-.022	.386**	
	Sig. (2-tailed)	.678	.807	.538	.887	.232	.987	.675	.457	.052	.637	.638	.713	.451	.718		<.001	.003	<.001	.881	.006	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y17	Pearson Correlation	-.077	.071	-.048	-.050	.017	.018	.079	.066	.308*	.020	.120	.057	.196	.097	.662**	1	.391**	.369**	-.013	.426**	
	Sig. (2-tailed)	.594	.625	.743	.732	.904	.904	.584	.650	.030	.890	.408	.696	.174	.501	<.001		.005	.008	.930	.002	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y18	Pearson Correlation	.043	-.164	-.127	-.134	-.151	.143	.196	-.057	.392**	.018	-.224	-.091	-.105	.016	.414**	.391**	1	.412**	-.100	.290*	
	Sig. (2-tailed)	.769	.257	.380	.353	.296	.322	.172	.695	.004	.900	.118	.529	.468	.912	.003	.005		.003	.488	.041	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y19	Pearson Correlation	-.108	-.241	.120	.041	-.103	-.124	.210	.089	.145	-.011	-.218	.104	.043	.170	.499**	.369**	.412**	1	.168	.335*	
	Sig. (2-tailed)	.456	.092	.406	.776	.477	.392	.144	.540	.314	.939	.129	.470	.767	.238	<.001	.008	.003		.243	.017	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Y20	Pearson Correlation	.327*	.211	.512**	.306*	.479*	.321*	.327*	.553**	.101	.273	.320*	.304*	.501**	.347*	-.022	-.013	-.100	.168	1	.564**	
	Sig. (2-tailed)	.020	.142	<.001	.030	<.001	.023	.021	<.001	.484	.055	.023	.032	<.001	.013	.881	.930	.488	.243		<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Total	Pearson Correlation	.513**	.578**	.610**	.528**	.622**	.533**	.669**	.658**	.388**	.407**	.475**	.460**	.653**	.638**	.386**	.426*	.290*	.335*	.564**	1	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.005	.003	<.001	<.001	<.001	<.001	.006	.002	.041	.017	<.001		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Validitas Alat Ukur Dukungan Sosial

		Correlations													
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	Total	
X1	Pearson Correlation	1	.830**	.257	.275	.592**	.635**	.315*	.372**	.687**	.576**	.390**	.634**	.791**	
	Sig. (2-tailed)		<.001	.071	.053	<.001	<.001	.026	.008	<.001	<.001	.005	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X2	Pearson Correlation	.830**	1	.284*	.254	.596**	.527**	.224	.303*	.649**	.519**	.279*	.614**	.737**	
	Sig. (2-tailed)	<.001		.046	.075	<.001	<.001	.119	.032	<.001	<.001	.050	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X3	Pearson Correlation	.257	.284*	1	.824**	.609**	.438**	.465**	.297*	.349*	.349*	.449**	.149	.638**	
	Sig. (2-tailed)	.071	.046		<.001	<.001	.001	<.001	.036	.013	.013	.001	.301	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X4	Pearson Correlation	.275	.254	.824**	1	.532**	.510**	.480**	.400**	.411**	.437**	.525**	.232	.678**	
	Sig. (2-tailed)	.053	.075	<.001		<.001	<.001	<.001	.004	.003	.002	<.001	.105	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X5	Pearson Correlation	.592**	.596**	.609**	.532**	1	.394**	.185	.408**	.473**	.672**	.427**	.445**	.765**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		.005	.199	.003	<.001	<.001	.002	.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X6	Pearson Correlation	.635**	.527**	.438**	.510**	.394**	1	.709**	.406**	.721**	.382**	.561**	.601**	.787**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.001	<.001	.005		<.001	.003	<.001	.006	<.001	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X7	Pearson Correlation	.315*	.224	.465**	.480**	.185	.709**	1	.254	.502**	.106	.386**	.443**	.564**	
	Sig. (2-tailed)	.026	.119	<.001	<.001	.199	<.001		.076	<.001	.464	.006	.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X8	Pearson Correlation	.372**	.303*	.297*	.400**	.408**	.406**	.254	1	.417**	.402**	.700**	.461**	.627**	
	Sig. (2-tailed)	.008	.032	.036	.004	.003	.003	.076		.003	.004	<.001	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X9	Pearson Correlation	.687**	.649**	.349*	.411**	.473**	.721**	.502**	.417**	1	.453**	.551**	.745**	.803**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.013	.003	<.001	<.001	<.001	.003		<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X10	Pearson Correlation	.576**	.519**	.349*	.437**	.672**	.382**	.106	.402**	.453**	1	.515**	.465**	.709**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.013	.002	<.001	.006	.464	.004	<.001		<.001	<.001	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X11	Pearson Correlation	.390**	.279*	.449**	.525**	.427**	.561**	.386**	.700**	.551**	.515**	1	.416**	.704**	
	Sig. (2-tailed)	.005	.050	.001	<.001	.002	<.001	.006	<.001	<.001	<.001		.003	<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X12	Pearson Correlation	.634**	.614**	.149	.232	.445**	.601**	.443**	.461**	.745**	.465**	.416**	1	.721**	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.301	.105	.001	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	.003		<.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
Total	Pearson Correlation	.791**	.737**	.638**	.678**	.765**	.787**	.564**	.627**	.803**	.709**	.704**	.721**	1	
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Validitas Alat Ukur *Self-Compassion*

Tahap Pertama

		Correlations																																		
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X010	X011	X012	X13	X014	X015	X016	X017	X018	X019	X020	X021	X022	X023	X024	X025	X026	Total								
X01	Pearson Correlation	1	.442*	.013	.399*	-.088	.369	.232	.185	.226	.196	.206	.132	.368	-.088	.038	.238	.001	.307	.136	.299	.268	.148	.405*	-.158	.335	.023	.523*								
	Sig. (2-tailed)		.001	.927	.004	.457	.025	.105	.199	.115	.176	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X02	Pearson Correlation	.442*	1	-.266	.442*	.034	.362*	-.079	.368*	.214	.104	.206	.013	.416	-.190	-.144	.362*	.049	.334	.164	.293*	.344	.142	.304	.324*	.341*	.020	.536*								
	Sig. (2-tailed)		.001	.047	.001	.813	.010	.301	.009	.135	.473	.152	.828	.003	.185	.310	.075	.018	.255	.039	.014	.026	.032	.023	.015	.891	.001	.001								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X03	Pearson Correlation	.013	-.266	1	-.052	.071	.508	.510	-.029	.124	.414*	-.035	.404*	-.285	.404*	-.291	.161	.064	.074	.239	.087	.028	.156	-.114	-.142	.011	.021	.545								
	Sig. (2-tailed)		.001	.982	.547	.069	.501	.984	.473	.003	.990	.506	.750	.011	.002	.040	.201	.001	.107	.643	.949	.304	.071	.355	.444	.955	.036	.036								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X04	Pearson Correlation	.399*	.442*	-.056	1	.069	.468*	-.087	.202	.129	.038	.316	.161	.578*	.179	.114	.514*	.126	.487*	.203	.352*	.066	.188	.282*	.341*	.430*	.156	.606*								
	Sig. (2-tailed)		.004	.001	.552	.036	.001	.546	.159	.372	.026	.025	.065	<.001	.212	.431	<.001	.084	<.001	.017	.012	.699	.191	.047	.015	.002	.279	.001								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X05	Pearson Correlation	.013	-.052	.071	.069	1	-.006	.298	.318	.342	-.004	.519*	.004	.198	.259	-.156	.327	.173	.289*	.041	.042	.545*	.397*	.095	.085	.301	.431*	.001								
	Sig. (2-tailed)		.457	.813	.057	.636	.968	.110	.545	.024	.015	.977	<.001	.518	.068	.279	.023	.179	.041	.776	.772	<.001	.005	.513	.557	.034	.002	.001								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X06	Pearson Correlation	.369*	.362*	.508	.468*	-.006	1	.019	.317	.136	.003	.013	.423*	.004	.007	.231	.116	.437*	.004	.375	.275	.034	.360	.360*	.423*	.505	.001	.001								
	Sig. (2-tailed)		.029	.010	.889	<.001	.968	.919	.170	.345	.982	.967	.747	.002	.698	.695	.038	.423	.001	.646	<.001	.033	.869	.017	.009	.002	.879	<.001								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X07	Pearson Correlation	.232	.013	.523*	-.088	.369	.232	.185	.226	.199	.115	.176	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874								
	Sig. (2-tailed)		.001	.927	.004	.457	.025	.105	.199	.115	.176	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X08	Pearson Correlation	.185	.001	.927	-.056	.069	.468*	-.087	.202	.129	.038	.316	.161	.578*	.179	.114	.514*	.126	.487*	.203	.352*	.066	.188	.282*	.341*	.430*	.156	.606*								
	Sig. (2-tailed)		.999	.009	.044	.159	.045	.159	.372	.026	.025	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065	.065								
N		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50								
X09	Pearson Correlation	.226	.199	.115	.176	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.001								
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001								
X10	Pearson Correlation	.196	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874								
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001								
X11	Pearson Correlation	.206	.132	.368	-.088	.038	.238	.001	.307	.136	.299	.268	.148	.405*	-.158	.335	.023	.523*	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874								
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001								
X12	Pearson Correlation	.132	.013	.523*	-.088	.369	.232	.185	.226	.199	.115	.176	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874								
	Sig. (2-tailed)		.001	.927	.004	.457	.025	.105	.199	.115	.176	.151	.399	.009	.541	.804	.096	.986	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.001							
X13	Pearson Correlation	.368	.013	.404*	-.285	.404*	-.291	.161	.064	.074	.239	.087	.028	.156	-.114	-.142	.011	.021	.545	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874							
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001							
X14	Pearson Correlation	.088	.104	.355*	.129	.038	.518	.068	.279	.023	.179	.041	.776	.772	<.001	.005	.513	.557	.034	.002	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874						
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001						
X15	Pearson Correlation	.038	.238	.001	.307	.136	.299	.268	.148	.405*	-.158	.335	.023	.523*	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.001					
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001					
X16	Pearson Correlation	.299	.268	.148	.405*	-.158	.335	.023	.523*	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.001					
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001				
X17	Pearson Correlation	.268	.148	.405*	-.158	.335	.023	.523*	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874			
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001			
X18	Pearson Correlation	.148	.405*	-.158	.335	.023	.523*	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.001		
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001		
X19	Pearson Correlation	.405*	-.158	.335	.023	.523*	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001
X20	Pearson Correlation	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001
X21	Pearson Correlation	.035	.345	.035	.059	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	.001	.003	.272	.017	.874	
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001			

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Validitas Alat Ukur *Self-Compassion*

Tahap Kedua

		Correlations																										Total
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26		
X01	Pearson Correlation	1	0.442	0.133	0.394	0.108	0.209	0.232	0.185	0.226	0.166	0.218	0.32	0.368	0.089	0.238	0.001	0.305	0.136	0.299	0.269	0.149	0.405	0.158	0.395	0.023	0.523	
	Spearman Correlation	0.442	1	0.091	0.277	0.043	0.457	0.329	0.105	0.199	0.115	0.173	0.251	0.359	0.029	0.541	0.096	0.396	0.205	0.345	0.035	0.559	0.301	0.003	0.272	0.871	0.784	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X02	Pearson Correlation	0.442	1	-0.067	0.442	0.304	0.267	-0.114	0.364	0.214	0.204	0.264	0.10	0.510	0.180	0.265	0.042	0.376	0.144	0.292	0.313	0.248	0.328	0.223	0.028	0.232	0.536	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	1	0.647	0.001	0.813	0.101	0.801	0.099	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X03	Pearson Correlation	0.133	-0.067	1	-0.086	0.271	0.058	0.523	-0.029	0.104	0.174	-0.054	0.360	-0.048	0.355	-0.292	0.184	0.064	0.231	0.067	0.228	0.134	0.258	-0.164	-0.101	0.21	0.298	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	1	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X04	Pearson Correlation	0.394	0.442	-0.086	1	0.069	0.466	-0.087	0.202	0.129	0.038	0.314	0.161	0.578	0.174	0.514	0.126	0.487	0.103	0.343	0.252	0.058	0.268	0.262	0.341	0.436	0.166	
	Spearman Correlation	0.001	0.001	0.855	0.079	1	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X05	Pearson Correlation	0.108	0.277	0.043	0.457	1	0.086	0.279	0.089	0.316	0.247	-0.054	0.316	0.04	0.504	-0.198	0.317	0.04	0.279	0.147	0.041	-0.042	0.267	0.085	0.193	0.001	0.431	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X06	Pearson Correlation	0.209	0.329	0.058	0.466	-0.086	1	0.015	0.197	0.136	0.003	0.261	-0.047	0.423	-0.056	0.295	0.116	0.437	0	0.67	0.534	0.275	0.024	0.355	0.365	0.436	0.02	0.526
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X07	Pearson Correlation	0.232	0.185	0.227	0.267	0.058	0.202	0.239	0.151	1	0.030	0.448	0.166	0.394	0.003	0.247	-0.195	0.584	0.262	0.329	0.038	0.446	0.405	0.210	0.131	0.022	0.261	0.372
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X08	Pearson Correlation	0.226	0.185	0.227	0.267	0.058	0.202	0.239	0.151	1	0.030	0.448	0.166	0.394	0.003	0.247	-0.195	0.584	0.262	0.329	0.038	0.446	0.405	0.210	0.131	0.022	0.261	0.372
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X09	Pearson Correlation	0.226	0.185	0.227	0.267	0.058	0.202	0.239	0.151	1	0.030	0.448	0.166	0.394	0.003	0.247	-0.195	0.584	0.262	0.329	0.038	0.446	0.405	0.210	0.131	0.022	0.261	0.372
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X10	Pearson Correlation	0.226	0.185	0.227	0.267	0.058	0.202	0.239	0.151	1	0.030	0.448	0.166	0.394	0.003	0.247	-0.195	0.584	0.262	0.329	0.038	0.446	0.405	0.210	0.131	0.022	0.261	0.372
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X11	Pearson Correlation	0.208	0.284	0.054	0.316	-0.004	0.261	0.196	0.398	0.131	0.158	1	-0.002	0.437	0.174	0.262	0.226	0.253	0.04	0.151	0.207	0.128	0.262	0.388	0.332	0.051	0.505	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X12	Pearson Correlation	0.151	0.162	0.080	0.205	0.007	0.367	0.173	0.017	0.364	0.278	0.001	0.447	0.177	0.066	0.114	0.076	0.472	0.286	0.10	0.376	0.068	0.005	0.18	0.724	-0.001	0.401	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X13	Pearson Correlation	0.132	0.133	0.360	0.161	0.519	0.447	0.364	0.066	0.300	0.267	-0.052	1	0.03	0.239	-0.088	0.177	0.234	0.369	0.195	0.31	0.266	0.193	0.162	0.261	0.231	0.449	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X14	Pearson Correlation	0.368	0.418	-0.046	0.578	0.094	0.425	0.053	0.244	0.100	0.193	0.347	0.103	1	0.081	0.445	0.079	0.327	0.137	0.428	0.301	0.279	0.101	0.594	0.696	0.010	0.674	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X16	Pearson Correlation	0.088	0.180	0.355	0.179	0.188	0.056	0.247	0.028	0.184	0.493	0.144	0.239	0.081	1	0.184	0.216	0.058	0.224	-0.057	0.117	0.354	0.422	-0.013	-0.027	0.374	0.392	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X17	Pearson Correlation	0.541	0.185	0.011	0.212	0.168	0.698	0.084	0.845	0.200	0.001	0.177	0.095	0.575	0.200	1	0.250	0.132	0.084	0.118	0.692	0.417	0.12	0.002	0.264	0.807	0.005	
	Spearman Correlation	0.091	0.091	0.647	0.001	0.855	0.079	0.881	0.105	0.135	0.473	0.152	0.828	0.003	0.885	0.195	0.735	0.019	0.255	0.039	0.314	0.226	0.032	0.233	0.815	0.991	0.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X18	Pearson Correlation	0.096	0.100	0.040	0.001	0.279	0.038	0.269	0.112	0.097	0.133	0.068	0.058	0.001	0.200	0.439	0.007	0.214	0.177	0.044	0.022	0.765	0.001	-0.				

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas Alat Ukur Penyesuaian Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.829	19

Uji Reliabilitas Alat Ukur Dukungan Sosial**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	12

Uji Reliabilitas Alat Ukur *Self-Compassion***Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	25

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	,048	86	,200 [*]	,988	86	,641

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linearitas Penyesuaian Sosial - Dukungan Sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Zscore(PS) * Zscore(DS)	Between Groups	(Combined)	56,702	39	1,454	2,363	,003
		Linearity	19,696	1	19,696	32,016	<,001
		Deviation from Linearity	37,007	38	,974	1,583	,068
	Within Groups		28,298	46	,615		
	Total		85,000	85			

Uji Linearitas Penyesuaian Sosial - *Self Compassion*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Zscore(PS) * Zscore(SC)	Between Groups	(Combined)	55,598	44	1,264	1,762	,035
		Linearity	23,169	1	23,169	32,309	<,001
		Deviation from Linearity	32,430	43	,754	1,052	,437
	Within Groups		29,402	41	,717		
	Total		85,000	85			

Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-3,036E-15	,083		,000	1,000	
	Zscore(DS)	,389	,086	,389	<,001	,956	1,046
	Zscore(SC)	,441	,086	,441	<,001	,956	1,046

a. Dependent Variable: Zscore(PS)

Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	,586	,053		11,127	<,001		
	Zscore(DS)	,017	,054	,034	,308	,759	,956	1,046
	Zscore(SC)	-,049	,054	-,100	-,897	,372	,956	1,046

a. Dependent Variable: ABS_RES

Uji Hipotesis

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	35,483	2	17,741	29,738	<,001 ^b
	Residual	49,517	83	,597		
	Total	85,000	85			

a. Dependent Variable: Zscore(PS)

b. Predictors: (Constant), Zscore(SC), Zscore(DS)

Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-3,036E-15	,083		,000	1,000		
	Zscore(DS)	,389	,086	,389	4,543	<,001	,956	1,046
	Zscore(SC)	,441	,086	,441	5,144	<,001	,956	1,046

a. Dependent Variable: Zscore(PS)

Uji Koefisien Determinansi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,646 ^a	,417	,403	,77239297

a. Predictors: (Constant), Zscore(SC), Zscore(DS)

b. Dependent Variable: Zscore(PS)

Kontribusi Aspek Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Sosial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-4,045E-15	,095		,000	1,000
	Zscore(Keluarga)	,238	,116	,238	2,055	,043
	Zscore(Teman)	,267	,119	,267	2,247	,027
	Zscore(Significant_Other)	,093	,115	,093	,810	,421

a. Dependent Variable: Zscore(PS)

Kontribusi Aspek *Self-Compassion* terhadap Penyesuaian Sosial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3,138E-15	,093		,000	1,000
	Zscore(Self_Kindness)	,276	,138	,276	1,998	,049
	Zscore (Common_Humanity)	,223	,137	,223	1,632	,107
	Zscore(Mindfulness)	,091	,137	,091	,668	,506

a. Dependent Variable: Zscore(PS)