

Hubungan Antara Pola Asuh *Overprotective* Orang Tua Dan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Muria Kudus

¹Wening Suryandari, ²Fajar Kawuryan.

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

Email Korespondensi: 202060003@std.umk.ac.id

Received: June 2025; Revised: July 2025; Published: July 2025

Abstrak

Mahasiswa perantau akan dihadapkan dengan satu waktu yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu dari faktor pola asuh *overprotective* orang tua dan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh *overprotective* orang tua dan regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus sebanyak 100 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non probability sampling* yang berjenis *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala skala pola asuh *overprotective*, regulasi diri, dan penyesuaian diri yang akan dianalisis menggunakan SPSS 15.0 for windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi ganda yang menunjukkan bahwa hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel R_{x12y} sebesar 0,496 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola asuh *overprotective* orang tua dan regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus dengan sumbangan efektif sebesar 22,7%.

Kata kunci: Pola Asuh *Overprotective*, Penyesuaian Diri, Regulasi Diri.

The Relationship Between Overprotective Parenting and Self-Regulation with the Adjusment of Migrant Students at Muria Kudus University

Abstract

Migrant students will be faced with a time that requires students to make adjustments. There are several factors that influence self-adjustment, namely the overprotective parenting pattern of parents and self-regulation. This study aims to determine the relationship between overprotective parenting patterns of parents and self-regulation with the adjustment of migrant students at Muria Kudus University. Respondents used in this study were 100 migrant students at Muria Kudus University. The sampling technique used was a non-probability sampling technique with a purposive sampling type. This study was conducted using a scale of overprotective parenting patterns, self-regulation, and self-adjustment which will be analyzed using SPSS 15.0 for windows. Data analysis used in this study was a multiple regression analysis test which showed that the correlation coefficient of the three variables R_{x12y} was 0.496 with a p-value of 0.000 ($p < 0.01$). This indicates that there is a very significant relationship between overprotective parenting patterns and self-regulation with the adjustment of migrant students at Muria Kudus University with an effective contribution of 22.7%.

Keywords : Overprotective Parenting, self-adjustment, self-regulation

How to Cite: Suryandari, W., & Kawuryan, F. (2025). Hubungan Antara Pola Asuh Overprotective Orang Tua Dan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Muria Kudus. *Journal of Authentic Research*, 4(Special Issue), 617–629. <https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecialIssue.3279>



<https://doi.org/10.36312/jar.v4iSpecialIssue.3279>

Copyright© 2025, Suryandari

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Banyak mahasiswa yang berambisi mencapai keberhasilan melewati pendidikan yang lebih baik. Mahasiswa dari daerah lain perlu berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki adat istiadat yang berbeda (Siregar & Kustanti, 2020). Perihal ini menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa memilih untuk tinggal di luar daerah (Istanto & Engry, 2019).

Mahasiswa perantau merupakan individu yang memilih atau terpaksa menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada jenjang sarjana, diploma, magister, dan spesialis jauh dari kampung halamannya, sehingga harus hidup terpisah dari keluarga inti (Herawati, 2019). Perpindahan ini mengharuskan mahasiswa menjalani berbagai bentuk penyesuaian psikologis, seperti kerinduan, kesepian, ketidaknyamanan budaya, dan tekanan untuk menjadi mandiri secara finansial dan emosional. Mahasiswa perantau sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menjaga kesehatan mental, dan membentuk hubungan sosial yang sehat dan produktif (Putri & Lestari, 2020).

Beragam tantangan dan tekanan yang dialami oleh mahasiswa rantau menuntut mereka untuk mempunyai keterampilan adaptasi yang lebih tinggi terhadap lingkungan yang baru. Orang yang bisa sesuaikan diri dengan baik akan mampu menanggapi diri sendiri dan lingkungannya dengan sehat, dewasa, dan efisien, serta bisa mengatasi stres dan frustrasi mental (Saniskoro & Akmal, 2020). Menurut Al-Sharideh dan Goe, orang dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah tak hanya menghadapi kesulitan psikologis, tetapi juga mengalami masalah perilaku, misalnya harga diri yang rendah, keyakinan diri yang rendah, perasaan terasingi, kesepian dan terisolasi, gejala psikosomatis, masalah komunikasi, dan masalah emosional (Nadlyfah & Kustanti, 2018).

Thurber dan Walton (2012), mahasiswa baru yang datang dari daerah lain akan merasakan *homesick*, yaitu perasaan tidak nyaman ketika harus meninggalkan kampung halaman. Sementara menurut Heiman dan Kariv (2005) mahasiswa menghadapi tuntutan untuk beradaptasi dengan tekanan naik kelas, lamanya waktu belajar, cemas selama ujian, banyak pekerjaan yang wajib dituntaskan, dan manajemen waktu (Alnadi & Sari, 2021).

Kartono (2008) penyesuaian diri ialah sebuah upaya seseorang untuk menggapai keseimbangan antara diri sendiri dan lingkungannya. Seseorang dapat disebut disebut sukses menjalankan penyesuaian diri apabila bisa memberi tanggapan yang efisien, matang, sehat, dan memuaskan (Ahmad et al., 2020).

Kemampuan penyesuaian diri bukanlah sesuatu yang pasti. Tak ada seseorang yang bisa menyesuaikan diri dengan sempurna. Menyesuaikan diri sifatnya relatif, berarti kemampuan yang wajib dinilai dan dipertimbangkan berdasarkan dengan kemampuan seseorang dalam mencapai tuntutan yang ada. Kemampuan ini akan bervariasi tergantung pada karakter kepribadian dan tahap perkembangan dari masing-masing orang (Sutafti & Rasyid, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh subjek. Sejak kecil, subjek dibesarkan dengan tekanan untuk berprestasi, sehingga merasa tidak boleh gagal. Setelah merantau, subjek merasa tertekan karena harus mengatur semuanya sendiri. Rasa takut gagal membuat subjek menunda tugas dan kesulitan memahami materi.

Kini, subjek sedang belajar menerima ketidaksempurnaan, mengenali batas diri, dan menurunkan ekspektasi.

Wawancara dengan subjek kedua, Subjek merasa kesulitan beradaptasi di perantauan karena terbiasa hidup nyaman di kota besar dan sangat bergantung pada orang tua. Sebelumnya, orang tua selalu membantu, bahkan untuk hal-hal kecil, sehingga subjek sulit mandiri. Saat merantau, ketergantungan ini membuat subjek stres dan sempat sakit. Kini, subjek mulai belajar menyampaikan bahwa ia hanya ingin didengar, tanpa harus selalu dibantu.

Subjek ketiga, sejak kecil subjek tumbuh dalam lingkungan yang sangat teratur dan penuh tekanan prestasi dari orang tua. Setelah merantau, subjek awalnya merasa senang karena bebas dari aturan, namun kemudian merasa kesulitan menyesuaikan diri. Ketergantungan pada orang tua membuat subjek merasa ragu, tidak percaya diri, takut gagal, dan kesulitan menghadapi masalah secara mandiri. Tekanan ini menyebabkan stres, *overthinking*, menarik diri, hingga menunda tugas dan aktivitas. Saat ini, subjek sedang berproses untuk lebih mandiri, belajar menerima ketidaksempurnaan, dan mencoba membangun rutinitas yang sesuai dengan dirinya sendiri.

Salah satu kemampuan yang dibutuhkan seseorang supaya bisa diterima di lingkungan sosial dan berkembang dengan baik ialah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2022) menjelaskan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yakni kondisi fisik yang terdiri dari hereditas dan konstruksi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik, kedua adalah kepribadian yang terdiri dari kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), pengaturan diri (*self regulation*) yang merupakan variabel X dalam penelitian ini, realisasi diri (*self realization*), dan inteligensi, ketiga yaitu pendidikan yang terdiri dari belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri, keempat yaitu lingkungan yang meliputi beberapa lingkungan yakni lingkungan keluarga diantaranya terdiri dari perlindungan yang berlebihan (*Overprotective*), lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan yang kelima adalah agama serta budaya.

Mendidik anak tak lepas dari pola asuh yang diimplementasikan orangtuanya. Pola asuh ialah bentuk interaksi antara anak dan orang tua, yang meliputi pengasuhan, pengajaran, dan perlindungan kepada anak (Kusumawardani & Fauziah, 2021). Pola asuh yang diajarkan orang tua ialah pendidikan pertama bagi seorang anak, dikarenakan anak pertama kali dikenalkan dengan dunia dan dilahirkan dalam lingkungan keluarga dan dididik oleh orang tua (Sukanto & Fauziah, 2021).

Kartono (2008) tingkah laku orang tua yang *overprotective*, yakni terlalu menjaga dan menjauhkan anak dari tantangan hidup dan memberi mereka bantuan, dapat menyebabkan mereka tumbuh tanpa kemandirian. Anak menjadi kehilangan kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka, merasa terbatas dalam lingkup tindakan mereka, dan merasa sulit untuk bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri. Hal ini pada akhirnya dapat membuat mereka sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya.

Ketika tinggal jauh dari rumah, mahasiswa harus mampu mengurus diri sendiri tanpa pengawasan orang tua. Mereka juga harus menjaga perilaku selama masa penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Hal ini dapat membuat mahasiswa menjadi bingung dalam menjalani perubahan yang terjadi. Maka dari itu, mahasiswa perlu

untuk meregulasi diri untuk mengendalikan dirinya ketika jauh dari orang tua (Putrie, 2021).

Penelitian tentang hubungan pola asuh *overprotective* dengan penyesuaian diri yang dijalankan oleh Sihombing (2023) yang judulnya "Hubungan antara Perilaku *Overprotective* Orangtua dengan Penyesuaian Diri pada Remaja SMA Swasta Kartika I-II Medan" menunjukkan bahwasanya ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara *overprotective* orang tua dengan menyesuaikan diri remaja. Berarti makin besar *overprotective*, maka makin kecil penyesuaian diri, kebalikannya makin rendah *overprotective*, maka makin tinggi penyesuaian diri.

Hal itu selaras dengan hasil penelitian yang dijalankan oleh Annisa & Rinaldi (2020) yang judulnya "Hubungan Perilaku *Overprotective* Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Sma X Padang" yang menunjukkan bahwasanya ada korelasi yang negatif signifikan antara perilaku *overprotective* orangtua dengan penyesuaian diri pada remaja di SMA X Padang. Berarti makin tinggi tingkah laku *overprotective* orangtua maka juga akan makin rendah kepada penyesuaian diri remaja.

Meskipun beberapa studi menunjukkan hubungan yang kuat antara pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri remaja seperti $r = 0,891$ (Rachim et al., 2024). Temuan lainnya menunjukkan hubungan yang lemah namun signifikan (Soumokil, 2024). Selain itu, belum banyak penelitian yang mengeksplorasi peran regulasi diri sebagai mediator antara pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana pengasuhan *overprotective* memengaruhi penyesuaian diri remaja melalui mekanisme regulasi diri, dengan desain studi yang memadai secara metodologis.

Faktor selain pola asuh, kepribadian merupakan faktor lain yang memengaruhi penyesuaian diri. Salah satu faktor kepribadian yaitu regulasi diri. Regulasi diri adalah hal mendasar bagi pengembangan penyesuaian diri di semua tahap kehidupan. (McCelland, dkk., 2018).

Zimmerman dan Schunk (Putrie, 2021) mengatakan bahwa regulasi diri ialah proses yang dilakukan seseorang untuk secara sistematis mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya guna menggapai tujuan. Seseorang yang mempunyai regulasi diri yang baik akan berupaya mengembangkan strategi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, termasuk dalam menghadapi tuntutan akademik maupun aturan yang berlaku. Jika strategi yang digunakan tidak berhasil, individu akan memantau dan mengevaluasi upayanya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan cara ini, orang tersebut dapat beradaptasi sepenuhnya dengan lingkungan barunya (Wulan & Negara, 2018).

Regulasi diri ini memastikan bahwa individu bertindak dan berperilaku sesuai dengan yang di harapkan, sehingga hal ini dapat memengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa (Atiyah et al., 2020). Regulasi diri membantu individu menyesuaikan keadaan mereka saat ini dengan tujuan atau rencana masa depan. Dengan adanya kemampuan ini, harapannya individu dapat mempertimbangkan berbagai aspek dan membuat keputusan yang tepat tentang masa depannya, baik pendidikan, karier, budaya, keluarga, maupun kehidupan sosial (Rahardjo & Gudnanto, 2016).

Manab (2016), regulasi diri adalah suatu proses di mana individu mengelola, mengembangkan dan memperbaiki dirinya sendiri dengan menetapkan tujuan yang ingin dicapai.

Penelitian sebelumnya tentang korelasi regulasi diri dengan penyesuaian diri yang dijalankan oleh Atiyah, dkk (2020) yang judulnya “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Remaja” memperlihatkan bahwasanya ada korelasi positif antara penyesuaian diri dengan regulasi diri remaja santri baru. Berarti makin tinggi regulasi diri remaja santri baru maka akan makin baik penyesuaian dirinya. Perihal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dijalankan oleh Fitrianti & Cahyono (2021) yang judulnya “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang diperuntukkan oleh regulasi diri kepada penyesuaian diri di perguruan tinggi memperlihatkan hasil yang sifatnya positif, maksudnya makin tinggi regulasi diri maka makin tinggi juga penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru.

Selain itu terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh (Nabila & Lakshmiwati, 2019) yang berjudul Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. Penelitian ini mendapatkan hasil hubungan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian sebelumnya menggunakan variabel yang sama yaitu penyesuaian diri tetapi tidak menggunakan subjek mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Aduh Overprotective dan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Muria Kudus.

METODE

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan pada pengumpulan data yang diukur secara objektif, yang selanjutnya dianalisis menggunakan metode statistik, matematis, maupun komputasional (Ardiawan et al., 2022).

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muria Kudus. Populasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Mahasiswa perantau tahun angkatan 2021 hingga 2024 di UMK.

Sugiyono (2019) mengatakan Sampel ialah sebagian kecil dari populasi yang menggambarkan karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh keseluruhan populasi. Penelitian ini menggunakan perhitungan sampel 10% dari total populasi dengan yang berjumlah 100 sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Metode yang dimanfaatkan dalam mengambil sampel ialah metode *non probability sampling*. Peneliti memanfaatkan metode yang jenisnya *purposive sampling*. Sugiyono (2019) *purposive sampling* ialah metode penentuan sampel dengan pertimbangan khusus. Berarti mengambil sampel dilandaskan pada kriteria atau pertimbangan khusus yang sudah dibuatkan rumusan terlebih dahulu oleh peneliti.

Adapun definisi operasional yang artinya adalah sebuah penjabaran dari variabel dalam sebuah penelitian yang sifatnya operasional hingga dapat diukur menggunakan alat ukur penelitian. Definisi operasional tujuannya untuk membatasi ruang lingkup variabel, menyamakan persepsi yang dapat mempermudah peneliti dalam mengumpulkan dan menganalisis data (Ardiawan et al., 2022).

1. **Skala Penyesuaian Diri**, sebuah tahapan yang dijalankan seseorang untuk merespons tekanan dari dalam diri, seperti konflik batin, ketegangan, frustrasi, dan kegelisahan, sekaligus menyeimbangkan tuntutan yang datang dari

lingkungan sekitar. Dengan mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri dari Desmita (2017), yakni: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Skala ini terdiri dari 40 aitem, yang terbagi menjadi 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

2. **Skala Pola Asuh *Overprotective***, bentuk pola pengasuhan orang tua yang ke anak yang berlebihan dalam memberi penjagaan, pengawasan kepada anak, dan sering kali disertai dengan pembatasan terhadap kebebasan anak dalam mengambil keputusan sendiri. Disusun berdasarkan teori Thomasgard dan Metz (1997), yang mencakup aspek: kontak yang berlebihan dengan anak, pemberian bantuan secara terus-menerus, pengawasan aktivitas yang berlebihan, dan dominasi dalam pemecahan masalah anak. Skala ini juga terdiri dari 40 aitem, dengan distribusi yang sama antara aitem *favorable* dan *unfavorable*.
3. **Skala Regulasi Diri**, bentuk usaha yang dijalankan oleh seseorang untuk mengelola aktivitas mereka dengan mempertimbangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial, demi menggapai tujuan yang diinginkan. Dikembangkan berdasarkan teori Ormrod (2012), yang mencakup lima aspek utama: penetapan tujuan dan standar, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Skala ini juga terdiri dari 40 aitem dengan proporsi *favorable* dan *unfavorable* yang seimbang.

Metode mengumpulkan data yang digunakan adalah menggunakan skala. Pada studi ini, penulis memanfaatkan skala Likert. Skala Likert ialah skala yang dimanfaatkan untuk menghitung pendapat, sikap, atau persepsi seseorang atau suatu grup perihal suatu peristiwa atau fenomena sosial (Pranatawijaya et al., 2019).

Skala likert yang digunakan peneliti terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Subjek akan menjawab kuesioner dengan memilih salah satu dari empat alternatif pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi yang dialami subjek.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas alat ukur diuji dengan melibatkan tiga orang ahli sebagai penilai. Penilaian dilakukan menggunakan skala 1 sampai 5, dan hasilnya dianalisis dengan rumus Aiken's V. Aitem yang memiliki nilai indeks Aiken lebih dari 0,8 dianggap memiliki validitas tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Reliabilitas alat ukur menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan derajat kepercayaan dari suatu hal. Metode yang dimanfaatkan dalam mengukur reliabilitas pada studi ini adalah menggunakan Cronbach Alpha yang akan dianalisis memanfaatkan program SPSS 15.0 for Windows.

Meotde Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi ganda untuk meneliti hubungan antara variabel independen X1 (pola asuh *overprotective*) dan X2 (regulasi diri) dengan Y (penyesuaian diri). Dan uji analisis *product moment* akan dimanfaatkan untuk meneliti korelasi antara setiap variabel independen dengan variabel dependen secara terpisah seperti X1 (pola asuh *overprotective*) dan X2 (regulasi diri) dengan Y (penyesuaian diri). Semua analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0 for Window

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada 100 mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus, mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	K-SZ	P (0,05)	Kategori
Pola Asuh <i>Overprotective</i>	0.910	0,379	Normal
Regulasi Diri	0.964	0,311	Normal
Penyesuaian Diri	0.743	0.639	Normal

Uji normalitas dijalankan untuk mencari tahu apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data disebut berdistribusi normal bila taraf signifikansi $p > 0.05$. Uji normalitas di studi ini dijalankan untuk menguji data cyberbullying, anonimitas, dan moral disengagement. Uji normalitas dijalankan memanfaatkan metode *Kolmogorov Smirnov Test* melewati pendekatan *Asymptotic*.

Hasil pengujian normalitas variabel pola asuh *overprotective* didapatkan tingkat signifikansi p sejumlah 0,379 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sejumlah 0.910 memperlihatkan bahwasanya data pola asuh *overprotective* yang didapatkan terdistribusi normal. Hal yang serupa juga terjadi di variabel skala regulasi diri yang mendapatkan tingkat signifikansi p sejumlah 0,311 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sejumlah 0.964 menunjukkan bahwasanya data regulasi diri yang diperoleh terdistribusi normal. Dan pada data variabel penyesuaian diri yang memperoleh tingkat signifikansi p sejumlah 0.639 ($p > 0.05$) dengan K-SZ sejumlah 0.743 yang menunjukkan bahwasanya data tersebut terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Pengujian linearitas hubungan dijalankan untuk mencari thau apakah antara variabel dependen dan variabel independen mempunyai pola hubungan yang membentuk garis lurus atau tidak. Kedua variabel dianggap mempunyai korelasi yang linear apabila nilai signifikansi pada *F Deviation from Linearity* melebihi 0,05 ($\text{Sig} > 0,05$).

Tabel 2. Uji Linieritas Penyesuaian Diri dengan Pola Asuh *Overprotective*

Variabel Penelitian	F	Sig. (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri dan Pola Asuh <i>Overprotective</i>	1.295	0.215	Linier

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dalam hasil uji linieritas memperlihatkan nilai *Deviation from Linearity* memperlihatkan skor F Linier sejumlah 1.295 dengan p sejumlah 0.215 ($\text{Sig} > 0,05$) maka hal ini memperlihatkan bahwasanya variabel Penyesuaian Diri dengan Pola Asuh *Overprotective* mempunyai korelasi yang linear.

Tabel 3. Uji Linieritas Penyesuaian Diri dengan Regulasi Diri

Variabel Penelitian	F	Sig. (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri dengan Regulasi Diri	1.183	0.294	Linier

Berdasarkan Tabel 3 di atas, di hasil uji linieritas memperlihatkan nilai *Deviation from Linearity* memperlihatkan skor F Linier sejumlah 1.183 dengan p sejumlah 0.294 (Sig > 0,05) maka hal ini memperlihatkan bahwasanya variabel penyesuaian diri dengan regulasi diri memiliki korelasi yang linear.

3. Uji Analisis Regresi Ganda (Uji Hipotesis Mayor)

Uji hipotesis mayor (ada hubungan antara pola asuh overprotective orang tua dan regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau) dijalankan dengan analisa regresi dua prediktor. Hasil uji hipotesis mayor bisa diamati di tabel dibawah : **Tabel 4.** Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig. (p)
1	0.496	0.246	0.227	5.442	13.043	0.000

Menurut tabel 4 di atas, didapatkan skor p sejumlah 0.000 ($p < 0.01$) dengan $R_{x1,2y} = 0.496$ yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara pola asuh *overprotective* dan regulasi diri dengan penyesuaian diri, hingga hipotesis yang menyampaikan ada hubungan pola asuh *overprotective* dan regulasi diri dengan penyesuaian diri diterima dengan sumbangan efektif sejumlah 22,7%.

4. Uji Analisis Product Moment (Uji Hipotesis Minor)

4.1 Uji hipotesis minor 1 (Hubungan negatif antara pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri) .

Hasil pengujian hipotesis minor terkait terdapat hubungan negatif antara pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri mampu diamati di tabel 8

Tabel 5. Hasil analisis *product moment* hubungan pola asuh overprotective dan penyesuaian diri

Variabel	R	R Square	Sig (p)
Pola Asuh <i>Overprotective</i> dan Penyesuaian Diri	0.047	0,002	0.336

Menurut tabel 5 diketahui bahwasanya antara variabel pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri memperlihatkan koefisien korelasi antara kedua variabel $R_{x1y} = 0.047$ dengan skor p sejumlah 0.336 ($p > 0.05$). Hasil ini memperlihatkan bahwasanya tidak terdapat korelasi antara pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri, sehingga hipotesis minor yang pertama ditolak. Hasil lebih lengkap bisa diamati pada halaman lampiran.

4.2 Pengujian hipotesis minor 2 (Hubungan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri)

Hasil uji hipotesis minor mengenai adanya hubungan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 9

Tabel 6. Hasil analisis *product moment* hubungan regulasi diri dan penyesuaian diri

Variabel	R	R Square	Sig (p)
----------	---	----------	---------

Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri	0.495	0,245	0.000
------------------------------------	-------	-------	-------

Menurut tabel 6 diketahui bahwasanya antara variabel penyesuaian diri dan regulasi diri memperlihatkan koefisien korelasi antara kedua variabel $R_{x_2y} = 0.495$ dengan nilai p sejumlah 0.000 ($p < 0.01$). Hasil ini memperlihatkan bahwasanya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri, hingga hipotesis yang menyampaikan ada korelasi antara regulasi diri dan penyesuaian diri diterima dengan sumbangan efektif 24,5%

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh overprotective orang tua dan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus. Penelitian ini telah dilakukan pada 100 mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus. Hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara pola asuh overprotective orang tua dan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus”. Berdasarkan pembuktian hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri dan penyesuaian diri dengan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.01$) yang berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sangat signifikan, maka hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Hipotesis minor yang pertama menunjukkan nilai signifikansi, korelasi *product moment pearson* juga menunjukkan koefisien korelasi (r). koefisien korelasi sendiri memiliki tingkatan yang menunjukkan seberapa kuat hubungan yang didapatkan dari kedua variabel yang diteliti. Koefisien korelasi *product moment pearson* yang pertama pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,047 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel pola asuh overprotective dan penyesuaian diri sehingga hipotesis ditolak. Merujuk hasil analisis pada Tabel 5 memperlihatkan bahwasanya pola asuh *overprotective* tidak memiliki hubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dijalankan oleh Vilares et al., (2024) yang memperlihatkan bahwasanya tidak ada korelasi antara gaya pengasuhan *overprotective* dengan kemampuan penyesuaian diri. Ketidakadaan hubungan antara pola asuh *overprotective* dan penyesuaian diri juga dapat ditinjau dari perkembangan kemandirian individu yang menyatakan bahwa di usia dewasa muda individu akan mengalami peningkatan kemampuan dalam mengatur diri sendiri, ambil keputusan, dan tanggung jawab atas tindakannya (Rahmi et al., 2023). Mahasiswa perantau yang berada dalam fase ini secara alami dituntut untuk hidup jauh dari orang tua dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sehingga mereka akan mengembangkan kemandirian baik secara emosional maupun sosial (Shafiananta et al., 2024). Menurut perspektif perkembangan, masa dewasa muda merupakan periode transisi di mana individu secara aktif membentuk identitas diri, meningkatkan kapasitas pengambilan keputusan, serta mengembangkan keterampilan regulasi diri (Santrock, 2018). Dalam fase ini, pengalaman hidup mandiri terutama di lingkungan perantauan mendorong mahasiswa untuk belajar menghadapi tantangan secara langsung tanpa ketergantungan penuh pada figur orang tua. Dalam hal ini, meskipun mereka dibesarkan dengan pola asuh yang *overprotective*, kebutuhan untuk bertahan dan berkembang di lingkungan perantauan memicu perkembangan kemandirian yang lebih besar (Khaerunnisa et al., 2022). Maka dari itu, pengaruh pola asuh *overprotective*

tidak lagi jadi faktor penentu dalam penyesuaian diri, karena mahasiswa telah membentuk mekanisme adaptasi dan pengambilan keputusan yang lebih mandiri (Chen, 2023).

Hipotesis minor kedua menunjukkan ada korelasi positif yang sangat signifikan antara penyesuaian dan regulasi diri. Merujuk di tabel 6 memperlihatkan bahwasanya regulasi diri memiliki korelasi positif yang sangat signifikan dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau Universitas Muria Kudus dengan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.01$) dan sumbangan efektif sejumlah 24.5%, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tak ada pada studi ini. Perihal ini senada dengan penelitian yang dijalankan Hersellenta (2019) menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dan regulasi diri mahasiswa perantau di Fakultas Ilmu Pendidikan UNY dengan skor p sejumlah 0.000 ($p < 0.01$) dan sumbangan efektif sejumlah 44,5%. Perihal ini memperkuat bahwasanya regulasi diri memberikan kontribusi substansial kepada penyesuaian diri, meskipun sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain, misalnya dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan lingkungan kampus. Selaras dengan penelitian Shofiatun (2024) yang menunjukkan hasil nilai $p = 0,000$ ($p < 0.01$) dan ini memperlihatkan hubungan yang sangat signifikan. Artinya, mahasiswa yang mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik cenderung bisa membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan baru. Kemampuan untuk mengontrol emosi, memilih respons yang sesuai dalam situasi sosial, serta menetapkan batasan diri, mendukung keberhasilan dalam beradaptasi secara sosial.

Dalam proses penyesuaian diri setiap individu memiliki cara dan prosesnya masing-masing sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu, salah satunya yaitu dengan memiliki kemampuan dalam meregulasi diri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi menunjukkan bahwa mereka kecenderungan memiliki kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Regulasi diri merupakan suatu perilaku yang dapat mengarahkan mahasiswa pada kesukseskan dirinya sendiri (Nurchayani & Prastuti, 2020).

Hal ini diperkuat oleh aspek-aspek dari regulasi diri menurut pendapat (Ormrod, 2012) yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan dalam menetapkan standar dan tujuan, dalam aspek menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapai sehingga mahasiswa dapat menetapkan aturan sikap dan perilaku untuk mewujudkan target yang sudah ditentukan. Yang kedua, mampu mengobservasi diri dapat dilihat ketika mahasiswa mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam dirinya sendiri. Ketiga, Mahasiswa juga mampu melakukan evaluasi diri, mahasiswa sudah mengetahui hal baik dan buruk mereka sehingga individu melakukan evaluasi dirinya apakah sudah sesuai dengan standar tujuan utama individu. Yang keempat, mahasiswa melakukan reaksi diri dengan memulai melakukan kegiatan yang belum terealisasi dengan baik dan mengoreksi diri dari kesalahan yang sebelumnya. Kelima, mahasiswa melakukan refleksi diri dengan memeriksa kembali tujuan, pencapaian dan kegagalan di masa lalu yang sudah terlaksana dengan baik atau belum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara pola asuh *overprotective* dan regulasi diri dengan penyesuaian diri, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara

pola asuh *overprotective* dan regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau Univeritas Muria Kudus dalam penelitian ini di terima dengan sumbangan efektif sebesar 22,7%.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu :

1. Bagi Mahasiswa Perantau
Bagi mahasiswa dapat belajar untuk meningkatkan regulasi diri dengan cara mengendalikan pikiran, belajar selalu berpikir positif, mengelola emosi dan stres, dapat mengontrol sikap dan tindakan dengan memahami perbedaan budaya dan norma di lingkungan yang baru.
2. Bagi Orang Tua
Bagi orang tua, disarankan untuk memberi ruang belajar pada anak dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahnya secara mandiri tanpa banyak bergantung pada orang lain.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan pengambilan data penelitian dapat dilakukan secara langsung untuk memastikan responden mengisi dengan sungguh-sungguh dan melibatkan variabel lain sebagai faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri.

REFERENSI

- Ahmad, H., Irfan, A. Z., & Ahlufahmi, D. (2020). Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.33394/realita.v5i1.2899>
- Ali, M., & Asrori, M. (2022). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Sumatera Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>
- Annisa, F., & Rinaldi. (2020). Hubungan Antara Perilaku Overprotective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di SMA X Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(2), 1–14. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/9193>
- Ardiawan, K. N., Sari, M. E., Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., & Hasda, S. (2022). *Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja . *Maddah*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Chen, S. (2023). Influence of Parental Rearing Style on the College Students' Psychological Resilience. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4562>
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180–1189. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28846>
- Herawati, A. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Perantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 201–210. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4774>
- Harsellenta, A. N. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Di FIP UNY Angkatan 2017. *Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://eprints.uny.ac.id/65404/>
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan homesickness pada mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan anak dan remaja yang bermasalah*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Khaerunnisa, S. I., Daud, M. N., & Nurdin, M. N. H. (2022). Relationship between Parents' Overprotective Behavior Perception and Independence of High School Students in Maros. *Daengku*. <https://doi.org/10.35877/454ri.daengku1255>
- Kusumawardani, C. T., & Fauziah, P. Y. (2021). Pola Asuh Orangtua Tentara Nasional Indonesia pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1024–1034. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.620>
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdottir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2018). Self-regulation. *Handbook of Life Course Health Development*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v6i3.29499>
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau di Semarang. *Empati*, 137. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101. <http://dx.doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Ormrod, J. E. (2012). *Human Learning*. New York: Person.
- Putrie, C. A. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Siswa terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII pada Mata Pelajaran IPS. *Research and Development Journal Of Education*. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>
- Putri, M. N., & Lestari, R. (2020). Kesehatan Mental Mahasiswa Perantau di Masa Awal Kuliah: Kajian Empiris. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 78–90.
- Rachim, A. N., Aditya, A. M., & Thalib, T. (2024). Perilaku Overprotective Orang Tua dan Penyesuaian Diri Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 93–97. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3517>

- Rahardjo, W., & Gudnanto. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 1–8. <https://www.researchgate.net/publication/362521528>
- Rahmi, M., Elan, E., & Rahman, T. (2023). Perkembangan Kemandirian Anak Usia (5 – 6 Tahun) di TK IT Al Amin Saguling Panjang Kawalu Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4), 407–412. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17629>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.) New York : McGraw-Hill Education.
- Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Primastuti, F. D., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah mahasiswa mengalami loneliness?: Studi kasus pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11–24. <https://www.jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi/article/view/746/552>
- Shofiatun, D. (2024). Tantangan Menjalani Kehidupan Di Perantauan : Studi Regulasi Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Di Salatiga. *Perpustakaan Universitas Kristen Satya Wacana*. <https://repository.uksw.edu//handle/123456789/36204>
- Sihombing, K. (2023). Hubungan antara Perilaku Over Protective Orangtua dengan Penyesuaian Diri pada Remaja SMA Swasta Kartika I-II Medan di SMA Kartika 1-2 Medan. *Perpustakaan Universitas Medan Area*. <https://repository.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/21849>
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 474–490. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21668>
- Soumokil, K. V. F. (2024). Hubungan Pola Asuh Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja SMA Negeri 1 Ambon. *Perpustakaan Notohamidjojo Universitas Kristen Satya Wacana*. <https://repository.uksw.edu//handle/123456789/33537>
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamto, R. N., & Fauziah, P. (2021). Identifikasi Pola Asuh di Kota Pontianak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 923–930. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.638>
- Sutafti, S., & Rasyid, H. Al. (2022). Pengaruh Perilaku Over Protective Orang Tua Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4128–4138. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2509>
- Thomasgard, M., & Metz, P. W. (1997). Parental Overprotection and its Relation to Perceived Child Vulnerability. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67(2), 330–335. <https://doi.org/10.1037/h0080237>
- Vilares, I., Wolf, K., & Tajchman, Z., (2024). Relation between parenting style and confident decision-making in a student population. *Plos one*, 19(11), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302495>

Wulan, D. K., & Negara, W. R. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren MA Husnul Khotimah. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. <https://doi.org/10.21009/JPPP.072.05>