

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh *adversity quotient* dan sabar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Kota Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat kategorisasi variabel *adversity quotient* berada dalam tingkat tinggi. Dari 384 responden penelitian, sebanyak 341 orang dengan persentase 88,8% tergolong memiliki *adversity quotient* positif. Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa baru memiliki semangat juang yang tinggi ketika sedang mendapatkan tantangan. Individu cenderung memandang permasalahan sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Mereka juga memiliki kecerdasan dalam menghadapi setiap tantangan dan tetap mencapai tujuan hidup yang diharapkan.
2. Tingkat kategorisasi variabel sabar berada pada tingkat yang tinggi. Dari total 384 orang responden penelitian, terdapat 339 orang dengan persentase 88,3% tergolong memiliki sabar positif. Hal itu menggambarkan seseorang yang mampu mencapai tujuan dengan berbagai usaha yang dilakukannya. Ketika seseorang memiliki tingkat sabar yang tinggi maka akan berpikir secara jernih, tidak mudah terbawa emosi, dan senantiasa bertahan dalam menghadapi kesulitan.
3. Tingkat kategorisasi variabel penyesuaian diri berada pada tingkat tinggi. Dari 384 orang responden penelitian, terdapat 344 orang dengan persentase 89,6% memiliki penyesuaian diri positif. Hal itu menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang baik menjadikan mahasiswa lebih terbuka terhadap lingkungan baru, mudah

beradaptasi dan mampu mencapai tujuan. Individu mampu menerima keadaan secara positif, dapat menyelesaikan masalah, dan berkembang melalui pengalaman yang dijalaninya.

4. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *adversity quotient* dan sabar dengan penyesuaian diri. Secara parsial, *adversity quotient* berpengaruh terhadap penyesuaian diri dengan nilai $t = 13.767$ ($p < 0,05$), sedangkan sabar juga berpengaruh secara signifikan dengan nilai $t = 19.028$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh, namun sabar memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan *adversity quotient*. Sedangkan secara simultan, *adversity quotient* dan sabar secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri dengan nilai $F = 4225.470$ ($P < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijabarkan, maka saran untuk penelitian ini adalah :

1. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian dengan pengembangan ilmu psikologi lainnya seperti psikologi klinis, sehingga dapat bermanfaat untuk kajian psikologi dengan meninjau faktor lainnya. Contohnya : *loneliness*, *anxiety* dan *homesickness*

2. Saran Praktis

- a. Bagi mahasiswa baru perantau, dapat memperbanyak relasi dan bergabung dengan komunitas yang berasal dari luar daerah yang sama untuk saling

menguatkan dan berbagi informasi terkait tempat tinggal baru maupun kondisi di kampung halamannya. Selain itu juga mahasiswa rantau harus memulai kehidupan yang mandiri karena jauh dari orang tua harus siap dengan segala kemungkinan yang akan datang, dan belajar manajemen diri sendiri agar tidak terpengaruh oleh lingkungan baru.

b. Bagi Lembaga Universitas

Bagi lembaga universitas diharapkan terbuka terhadap budaya baru, menyediakan dukungan emosional dan psikologis. Lembaga perlu memberikan fasilitas bimbingan, konseling psikologi, dan mempercepat urusan birokrasi bagi mahasiswa yang jauh dari dukungan keluarga.



DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N,N. Maulana, Z, A, Azzahra, D,S. Purwantini, L. (2025). Hubungan Kecerdasan Adversitas dengan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, Vol,2, No, 2, DOI : <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3724>
- Alfira, S,M. (2020). Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa Perantauan. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia 1,0*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. ISBN 978-623-6742-15-0
- Ali, M. Asrori, M. (2015). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Al-Jauziyyah. I. Q, 2003, *Tafsir Ibn Qayyim; Tafsir Ayat-ayat Pilihan*, terjemahan Fadli, L.C, Jakarta: Darul Falah
- Al-Jauziyyah. I. Q, 1999, *Sabar; Perisai Seorang Mukmin*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka azzam
- Agustina, M. & Deastuti, P, W. (2023). Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *IDEA: Jurnal Psikologi*. 7(1), 34–45, <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Aini, Q. Apriliska, M. Siswoyo, A, A. Madura, U, T. & Indah, P, T. (2024). Tantangan Mahasiswa Baru dalam Menyesuaikan Diri di Lingkungan Pertemanan Program Studi PGSD Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Media Akademik (JMA)*. 2(12),
- Aini, Q. Cahyaningrum. Apriliska, M, Siswoyo, A, A. 2024. Tantangan Mahasiswa Baru dalam Menyesuaikan Diri di Lingkungan Pertemanan Program Studi PGSD Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Media Akademik (JMA)*. Vol. 2, No.12, DOI : 10.62281
- Amini, D. (2024). Kontribusi Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, Vol, 4, No, 3, e-ISSN: 2964-0687
- Arum, A,A. Khoirunnisa,R,N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. Vol.8. No.8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41717>

- Crede, M. Niehorster, S. (2012). *Adjustment to college as measured by the student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences*. *Educ Psychol.* 1(24). 133-165.
- Dyson, R. Renk, K. (2006). Freshman adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*
- Fauzia, N. Asmaran, A. Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna.* 1(3). 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Fitriany, R. (2008). Hubungan Adversity Quotient Terhadap Penyesuaian Diri Sosial Pada Mahasiswa Perantauan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial.* 3(2): 6-8
- Ferdianti,R. Sujadi,E, Putra,B. (2024). Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Perantau: Apakah Gaya Hidup dan Culture Shock memiliki peran?. *CONS-EDU Islamic Gudance and Counseling.* Vol. 3. No. 2. DOI: <https://doi.org/10.51192/cons.v4i2.1113>
- Gerungan. (1996). *Psikologi Sosial*. Bandung : PT Eresco
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro : Semarang,
- Ghozali, I, (2016) *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*, Edisi 8, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gunarsa, S, (2003), *Psikologi Remaja*, Jakarta : PT, BPK Gunung Mulia,
- Haber, A & Runyon, R,P, (1984), *Psychology of Adjustment*, Homewood: The Dorsey Press
- Hardiani, R, (2020) Hubungan antara Resiliensi dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
- Hismanidarti, R,P. (2021). Pengaruh Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

- Hutabarat, E. Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak Yang Merantau di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7). 45–59. <https://doi.org/10.26740/cjpp,v8i7,41734>
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Ujung,S,K,N, (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Di Politeknik WBI Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area
- Jumlah Perguruan Tinggi, Dosen, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat. 2024. diakses pada 29 januari 2026. diakses di <https://share.google/QqjnXSUnnd0XFoGAe>
- Juwita, H, R. Usodo, B. (2020). The Role of Adversity Quotient in the Field of Education: A Review of the Literature on Educational Development. *International Journal of Educational Methodology*. 6(3). 507-515
- Kurnia, S. (2022). Proses Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Terhadap Budaya Baru Dalam Lingkungan Sosial Kampus. *Skripsi Sosiologi*
- Kementrian Agama RI. (2019). Tafsir <https://tafsirweb.com/9783-surat-al-hujurat-ayat-13.html>. diakses pada (5 Mei 2025)
- Kementrian Agama RI. (2019). Terjemahan <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>. diakses pada (5 Mei 2025)
- Lawrence, C,P. Mudzakkir,M. (2024). Penyesuaian diri mahasiswa rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya. *Paradigma*. 13(1). 11–20
- Malau, L, S. (2024). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Negeri Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area
- Milasari, E. Listyaningrum, L. (2023). Strategi Pengelolaan Stres Mahasiswa dalam Perannya sebagai Mahasiswa Baru Tahun Angkatan 2023. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3 (02), 344–349, <https://doi.org/10.47709/educendikia,v3i02,2875>
- Mitasari, L. (2019). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Dayak Lundayeh Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta
- Mufidah, V,N. Fadilah, N, N. (2022). Hubungan Adversity Quotient, Dukungan

Sosial Teman Sebaya dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*. 3(2). 71-78. DOI: 10,47776/MJPRS,003,02,01

Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Prespektif Psikologi Islam*. 2nd ed, Jakarta: Rajawali Press

Musthofa, M. (2020). Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*. 2(2). 242-266. <https://doi.org/10,18326/ijip,v2i2,242-266>

Nadlyfah, A, K. Kustanti, E, R. (2018). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal Empati*. 7 No.1. 136-144

Nelson, L. J. "The theory of emerging adulthood 20 years later: A look at where it has taken us, what we know now, and where we need to go," *Emerg. Adulthood*, Vol. 9, No. 3, pp. 179–188, 2021.

Nesa, F, B. (2025). Pengaruh Adversity Quotient. Self Concept, Dan Religiusitas Terhadap Penyesuaian Diri Dalam Dunia Kerja Pada Generasi Stroberi. *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Nur, A,R, (2015). Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa. Universitas Padjajaran

Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02). <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>

Olivas, N. (2017). Predicting Adjustment to College: The Role of Protective Factors. *Thesis*, Colorado State University

Perdana, V, A, G. (2023). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantauan Semester 3 Di Univeritas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Widya Mandala

Permanasari, C. Suksesi, M, A, M, G. (2022). Modifikasi Alat Ukur Patience in Islamic Psychology. *Journal of Psychology Students*. DOI:10,15575/jops,v1i1,16817

Phoolka, S. Kaur, N. (2012). Adversity Quotient: a New Paradigm to Explore, *International Journal of Contemporary Business Studies*. 3, 67-78,

- Priyatno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan Spss 20*. CV: Andi Offset (Andi)
- Putra, B. Sujadi, E. Ferdianti, R. (2024). Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Perantau: Apakah Gaya Hidup Hedonis dan Culture Shock Memiliki Peran?. *CONS-EDU Islamic Guidance and Counseling*. DOI: <https://doi.org/10,51192/cons,v4i2,1113>
- Purnama, R.I. (2023). Pemetaan Perguruan Tinggi di Kota Padang Berbasis GIS. *Jurnal Teknik Komputer, Agroteknologi dan Sains*. Vol. 2. No. 1, <https://doi.org/10,56248/marostek,v2i1,83>
- Pramesti, N. (2020) Pengaruh Adversity Quotient, Dukungan Sosial, dan Religiusitas Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Perantau UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Rahmayanti,D, N. Razzaq, A. (2024). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Perantau Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. *Jurnal Counselia; Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Vol.5. No 2. DOI: <https://doi.org/10,31943/counselia,v5i2,145>
- Ratnawati. (2021). Implementasi Sabar Perspektif Al-Ghazali Dalam Meningkatkan Adversity Quotient Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi IAIN Kediri. *Undergraduate (S1) thesis*. IAIN Kediri
- Rijwan, A. Husnaini, M. 2025. Pengembangan Adversity Quotient dalam Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*. Vol. 6, No.
- Salsabhilla, A. Panjaitan, R, U. (2019). Dukungan sosial dan hubungannya dengan ide bunuh diri pada mahasiswa rantau. *Jurnal keperawatan jiwa*. 7(1). 107
- Saniskoro, B, S, R. Akmal, S, Z. (2017). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1). 96–106. <https://doi.org/10,24854/jpu67>
- Saxena, S. Rathore, B. (2025). Adversity Quotient as Determining Factor of Mental Health and Professional Quality of Life Among Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Annals of Neurosciences*.32(1). 58-65. DOI: 10,1177/09727531241231055
- Schneider, A. (1964). *Personal Adjustement and Mental Health*. New York : Holt: Rinehart and Winston,
- Shafira, F, (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri

Pada Mahasiswa Perantau. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. hal 4

Siregar, H, L. Sari, M, M. Baihaqi, M, Pane, I, H. Harahap, N, V. Aulia, D. (2024). Analisis Karakter Kesabaran Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Universitas Negeri Medan. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisplin*. Vol.3. No.4

Soesana, A. Subakti, H. Karwanto. Fitri, A. Kuswandi, S. Sastri, L. Falani, I. Aswan, N. Hasibuan, F, A. Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yayasan Kita Menulis*, ISBN : 978-623-342-799-9

Stoltz, P, G, (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia,

Sugiyono, (2019), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi ke-2. Bandung: Alfabeta

Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38, (2), 215-227

Susanto, Y. Indrawati, E, S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Asrama Virgo Fidelis Bawen. *Jurnal Empati*. 9(5). 415–422. <https://doi.org/10.14710/empati,2020,29266>

Wijaya, S, S. (2020). Hubungan Adversity Quotient Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama Uin Suska Riau. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau

Zulfikarni. Liusti, S, A. (2020). Merawat ingatan: Filosofi marantau di dalam pantun Minangkabau. *Gadjah Mada Journal of Humanities*. 4(1). 14–26,