

WALKING ON TRANSITION: PERAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT (FRIEND) SEBAGAI MODERATOR PADA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU

Yuliezar Perwira Dara¹, Prezilia Ramadhanti H¹, Dea Resta Cicilia A.¹, Ulifa Rahma¹, Faizah¹

¹ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya,
Jl. Veteran, Malang, Indonesia 65145

perwiradara@ub.ac.id

Abstrak

Penyesuaian diri atau *adjustment* bagi mahasiswa diperlukan dalam berbagai setting kehidupan, baik secara akademis maupun non akademis. Kemampuan mereka dalam beradaptasi sangat bervariasi tergantung pada latar belakang, pengalaman, lingkungan sekolah sebelumnya, dan lingkungan perguruan tinggi saat ini. *Adjustment* adalah proses untuk mengenali dan mengadopsi cara-cara berperilaku yang sesuai, baik secara sosial maupun emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *perceived social support (friend)* sebagai variabel moderator penting dari korelasi antara *psychological well-being* dan penyesuaian mahasiswa baru di perguruan tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan karakteristik subjek yaitu mahasiswa baru aktif di perguruan tinggi, dengan jumlah subjek sebanyak 751 subyek, terdiri dari 205 mahasiswa dan 546 mahasiswi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu 1) *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* ($\alpha=.85$), 2) *Ryff's Scale of Psychological well-being* dan 3) *Inventory of New College Student Adjustment (INCA)*: dimensi *supportive network* ($\alpha=.83$) dan *belief in self* ($\alpha=.77$). Teknik *Moderated Regression Analysis (MRA)* digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh hasil bahwa keberadaan *perceived social support (friends)* sebagai variabel moderator dapat memperkuat peran antara variabel *psychological well-being* terhadap penyesuaian mahasiswa baru, dengan nilai signifikansi $.000$ ($p<.05$). Besar peran variabel moderator adalah 24.1%.

Kata kunci: *perceived social support*; penyesuaian diri; mahasiswa baru; *psychological well-being*

Abstract

Adjustment for students is required in various life settings, either both academic or non-academic. Their ability to adapt varies greatly depending on their background, experience, previous school environment, and current college environment. Adjustment is the process of transferring and changing ways of behaving accordingly, both socially and transitionally. This research aims to study the perceived role of social support (friends) as an important moderating variable of consideration between psychological well-being and adjustment of new students in college. The method used in this study is to use quantitative research methods, with the subject characteristics are new students who active in tertiary institutions. The subject contains 751 subjects, consisting of 205 men and 546 women. The technique used in taking samples uses the accidental sampling technique. Data collection uses three scales, namely 1) Multidimensional Scale of Perception Social Support (MSPSS) ($\alpha=.85$), 2) Ryff's Scale of Psychological well-being ($\alpha=.83$); and 3) Inventory of New College Student Adjustment (INCA): dimension supportive network ($\alpha=.83$) and belief in self ($\alpha=.77$), 2) Ryff psychological well-being scale, and 3) Inventory of New Student Adaptation (INCA). Moderated Regression Analysis (MRA) technique is used to test the hypothesis in this study. Based on the results of hypothesis testing, the results obtained are perceived social support (Friends) as a moderator variable that can support the role of psychological well-being variables on new College student. Significance value of $.000$ ($p<.05$). The Moderator of large role variables is 24.1%.

Keywords: *Perceived social support*; *psychological well-being*; college adjustment

PENDAHULUAN

Adjustment adalah proses untuk menemukannya dan mengadopsi cara-cara berperilaku yang sesuai dengan lingkungan sosial, baik secara sosial maupun emosi. Kemampuan mereka dalam beradaptasi sangat bervariasi tergantung pada latar belakang, pengalaman di lingkungan sekolah sebelumnya, dan lingkungan perguruan tinggi saat ini. Penyesuaian diri dalam berbagai latar kehidupan, baik secara akademis maupun non akademis diperlukan oleh mahasiswa (Jain, 2017), khususnya mahasiswa baru. Adapun mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri di bidang akademik biasanya ditandai oleh prestasi akademik yang meningkat setiap semester dan dapat menyelesaikan studi secara tepat waktu (Warsito, 2009).

Namun, pada banyak studi dijelaskan bahwa tahun pertama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi menjadi hal yang sulit karena adanya banyak *stressor*, khususnya terkait performa akademis, yaitu ketidakmampuan dalam perihal menyesuaikan diri, *drop out rates*, ketekunan dalam menyelesaikan kuliah, maupun masalah *psychological distress* (Backhaus, 2010; Kahn, 2016). Cara individu melakukan penyesuaian diri sebagai mahasiswa tahun pertama akan berpengaruh kuat terhadap bagaimana performa akademis individu tersebut kedepannya (Abdullah dkk., 2010). Penyesuaian awal diperlukan karena saat perkuliahan berlangsung individu akan bertemu dengan orang baru dan lingkungan yang baru, serta proses pembelajaran pada perkuliahan yang berbeda dengan semasa di Sekolah Menengah Atas (Ghufro, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Nathania dkk. (2018) ditemukan bahwa adapun perbedaan proses adaptasi secara akademis adalah terkait dengan jumlah materi yang diberikan dengan terbatasnya waktu yang digunakan untuk mempelajarinya. Padatnya paparan pengantar mata kuliah yang disampaikan dosen juga berpengaruh terhadap pemahaman mahasiswa terhadap suatu materi, ditambah lagi dengan rentang waktu dirasa lebih terbatas untuk mengerjakan tugas. Penyesuaian pada mahasiswa di tahun pertama dapat dilihat juga dari lingkungannya. Berdasarkan hasil penelitian Budiyanto (2015) diketahui bahwa kesulitan utama memasuki dunia perkuliahan bagi mahasiswa salah satu kampus di Bandung angkatan 2014 adalah saat mahasiswa harus menjalin relasi sosial dengan lingkungan baru.

Al-khatib dkk. (2012) berpendapat bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa merupakan kemampuan untuk memahami materi perkuliahan, memulai hubungan baik dengan kolega dan dosen, serta mampu memecahkan masalah sosial dan psikologis. Kegagalan dalam menyesuaikan diri menyebabkan mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk lulus, atau tidak dapat menyelesaikan studi mereka karena kesulitan mengikuti tuntutan perguruan tinggi (Harper & Newman, 2016; Kertamuda & Herdiansyah, 2009; Medina, 2018). Sebuah studi mengenai *drop out* pada mahasiswa yang dilakukan oleh Imran dkk. (2013) menunjukkan bahwa mencapai lebih dari 300 mahasiswa di setiap angkatannya, atau sekitar 10% dari total mahasiswa yang diterima setiap tahunnya.

Watson dan Lenz (2018) menjelaskan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi mempunyai dua faktor penting yaitu *supportive network* dan *belief in self*. *Supportive network* merupakan gambaran hubungan individu dengan keluarga dan teman sebaya. Kemudian *belief in self* merupakan persepsi diri pada individu untuk mengetahui kemampuannya dalam mencapai kesuksesan di perguruan tinggi. Agar dapat sukses menghadapi masalah dan melakukan penyesuaian pada masa transisi menuju perguruan tinggi, sumber laten yang penting untuk dimiliki mahasiswa pada tahun pertama adalah *psychological well-being* (Bowman, 2010).

Kesuksesan dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi dapat dilihat dari keikutsertaan individu dalam aktivitas di perguruan tinggi, *psychological well-being*, dan performa akademik yang baik (Julia & Veni, 2012). *Psychological well-being* dalam konteks transisi akademik dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menjalani kewajiban sebagai mahasiswa, menghadapi situasi baru yang kompleks, mempertahankan motivasi intrinsik, bangun tepat waktu di pagi hari dan berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Feldt dkk., 2011). Berkaitan dengan konteks penyesuaian diri di perguruan tinggi, *psychological well-being* merupakan sumber daya yang penting untuk mengatasi tantangan dan memberikan arahan secara efektif pada kehidupan (Husted, 2017).

Well-being merupakan kondisi dimana individu memiliki fungsi dan pengalaman psikologis yang optimal agar menyadari potensi diri secara maksimal. Shek dan Lam (2001) menambahkan bahwa *psychological well-being* dapat mencerminkan kondisi individu yang sehat secara mental dan memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif, seperti aktif dalam penyesuaian dengan lingkungannya. *Psychological well-being* juga seringkali dikonsepsikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis dimana individu merasakan perasaan baik dan dapat berfungsi secara utuh dan efektif (Punia & Malaviya, 2015). Bowman (2010) menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah hal yang penting bagi individu di semua usia, termasuk individu yang sedang mengalami transisi ke perguruan tinggi. Sudah jelas bahwa *psychological well-being* dapat berkontribusi pada keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka, dapat mengurangi peluang *drop out* mahasiswa, dan *psychological well-being* dianggap penting bagi mahasiswa dalam mengatasi stres akibat transisi di perguruan tinggi (Husted, 2017).

Pada kenyataannya, mahasiswa pada tahun pertama cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah karena banyaknya stres psikologis di awal tahun pertama perkuliahan (Bewick dkk., 2010). Individu dengan skor *psychological well-being* yang rendah akan cenderung mengadopsi strategi penyesuaian yang negatif di perguruan tinggi seperti mengabaikan masalah dan menyalahkan diri sendiri (Freire dkk., 2016; Husted, 2017). Konsep dalam *psychological well-being* mencakup penggunaan berbagai keterampilan maupun perspektif tertentu yang bermanfaat dalam mengatasi berbagai tantangan yang ada dalam kehidupan dan membantu mengarahkan kehidupan individu secara efektif (Bowman, 2010). Pada mahasiswa tahun pertama, memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan membantu individu dalam mengatasi tantangan yang dihadapi selama proses penyesuaian (*adjustment*) di tahun pertama perguruan tinggi, hal ini karena individu dengan skor *psychological well-being* yang tinggi akan cenderung menilai diri sendiri secara positif, menerima kualitas baik dan buruk yang dimiliki, dan mampu menerima kehidupan lalu. (Husted, 2017).

Psychological well-being dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari orang terdekat dalam bentuk materi, emosi dan pemikiran yang disebut dukungan sosial (Fauziah dkk., 2018). Dukungan sosial merupakan interaksi antara dua individu yang terdiri dari pemberi dukungan dan penerima dukungan dengan maksud untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Zimet dkk., 1988). Dukungan sosial dapat diukur dari dua sisi yaitu melalui *received sosial support* dan *perceived social support* (Zhou dkk., 2017). *Received social support* merupakan penerimaan dukungan yang berfokus pada kuantitas dan kualitas dukungan yang diberikan, sementara *perceived social support* mengacu pada ketersediaan dukungan yang dirasakan serta kecukupan pada hubungan sosial (Eagle dkk., 2018).

Pada penelitian ini penulis berfokus untuk mengukur *perceived social support*, karena individu akan mempersepsikan apakah lingkungannya dapat mendukungnya atau tidak. Perasaan ini yang memunculkan perasaan dicintai dan diinginkan jika mereka menemukan bantuan ketika mereka membutuhkan dan lebih menyukai hubungan dekat dengan orang yang mereka sayangi (Kaya dkk., 2012). Barrera (1986 dalam Iglesia dkk., 2014) mengatakan bahwa *perceived social support* merupakan penilaian kognitif dan subjektif yang memungkinkan individu memiliki kepercayaan diri untuk bergantung pada orang dan membantunya dalam situasi tertentu. *Perceived social support* bahkan dirasa menjadi moderator yang efektif ketika stres dialami oleh mahasiswa (Marhamah & Hamzah, 2016).

Perceived social support memiliki tiga sumber dukungan yaitu keluarga, teman, dan *significant other* (Zimet dkk., 1988). Páramo dkk. (2014) menjelaskan bahwa dukungan tersebut banyak diperoleh dari teman sebaya karena mereka berada pada fase yang sama yaitu sama-sama mengenyam tingkatan pendidikan yang setara, di mana dukungan ini tidak dapat diberikan langsung oleh orang tua karena mahasiswa jauh dari rumah dan keluarga. Mahasiswa memiliki persepsi tersendiri mengenai hubungan positif dengan teman sebayanya, yaitu melalui teman sebaya, mahasiswa akan mendapatkan dukungan langsung di luar kelas yang berkaitan dengan studinya dan ketika menghadapi kesulitan saat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Awang dkk., 2014). Individu akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi jika mereka mendapatkan banyak dukungan dari orang-orang terdekatnya dan dukungan ini dapat berfungsi sebagai mediator kecerdasan emosi dan *psychological well-being* (Malinauskas & Malinauskiene, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas *perceived social support (friend)* dapat menjadi moderator penting bagi *psychological well-being* mahasiswa dan penyesuaian mahasiswa baru di perguruan tinggi, dikarenakan *perceived social support* yang baik akan membantu mahasiswa memiliki kesejahteraan yang baik pada saat mereka memasuki perguruan tinggi dan cepat menyesuaikan dengan lingkungan dan akademiknya. Oleh sebab itu peneliti ingin melihat seberapa peran *perceived social support (friend)* sebagai moderator pada peran *psychological well-being* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian. Subjek penelitian berjumlah 751 mahasiswa baru yang berasal dari seluruh Indonesia dengan rentang usia 16-22 tahun dan tinggal dengan orang tua ataupun merantau. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan memilih responden secara aksidental sesuai dengan kriteria yang akan digunakan pada penelitian ini.

Instrumen pengambilan data menggunakan tiga skala yaitu: 1) *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yang diadaptasi dari (Faizah dkk., 2018) mengacu kepada teori Zimet dkk., (1988). Skala tersebut memiliki 12 aitem dengan seluruh aitem merupakan aitem *favorable* yang terbagi menjadi tiga sub skala yaitu, keluarga (*family*) ($\alpha = 0.87$), teman (*friend*) ($\alpha = 0.85$), dan orang terdekat lainnya (*significant others*) ($\alpha = 0.91$) dengan total reliabilitas sebesar 0.87, pada penelitian ini fokus kepada teman sebaya (*friend*).

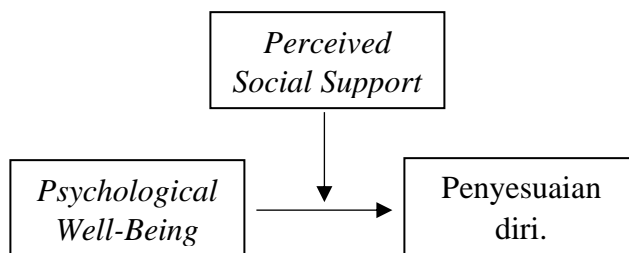
Skala kedua adalah *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989 dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Rachmayani dan Ramdhani (2014), dengan tujuan mendapatkan satu skala *Psychological Well-Being* yang relatif baku pada penelitian di Indonesia. Skala *psychological well-being* versi Indonesia terdiri dari 86 butir awal yang berdasarkan pada 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri.

Skala ketiga adalah *Inventory of New College Student Adjustment* (INCA) milik Watson dan Lenz (2018) yang merupakan revisi dari skala *Student Adaptation of College Questionnaire* (SACQ) milik Baker dan Siryk yang disusun pada tahun 1984. Instrumen INCA terdiri dari 14 butir dengan dua dimensi yaitu dimensi *supportive network* ($\alpha = 0.83$) dan *belief in self* ($\alpha = 0.77$). Semakin tinggi skor yang diperoleh individu dalam alat ukur ini, semakin tinggi pula penyesuaian yang dimilikinya.

Kerangka teoretis yang diajukan dalam studi ini dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1

Desain Analisis Penelitian



Peneliti menggunakan teknik *Moderated Regression Analysis (MRA)* untuk melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Teknik tersebut berfungsi untuk melihat peranan variabel X yaitu *psychological well-being* terhadap variabel Y yaitu penyesuaian mahasiswa baru yang dimoderasi oleh variabel Z yaitu *Perceived social support (Friends)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 751 subyek dengan rincian 205 mahasiswa laki-laki (27%) dan 546 mahasiswa perempuan (73%) dilibatkan dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala pada mahasiswa tahun pertama dalam rentang usia 16-22 tahun. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil *koefisien R Square* pada persamaan regresi pertama adalah sebesar 0,073 dengan nilai $p < 0.001$ (Tabel 1.) Hasil tersebut menjelaskan bahwa *psychological well-being* memiliki peranan sebesar 7,3% terhadap penyesuaian mahasiswa baru. Setelah adanya variabel moderator, yaitu *perceived social support (friends)* pada persamaan regresi kedua, nilai *R Square* meningkat menjadi 0,241 atau 24,1% (Tabel 2.) Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberadaan *perceived social support (friends)* sebagai variabel moderasi akan memperkuat pengaruh variabel *psychological well-being* terhadap penyesuaian mahasiswa baru.

Tabel 1.

Hasil Analisis Korelasi Variabel *Psychological Well-Being* terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.270 ^a	.073	.071	3.987

a. Predictors: (Constant), PWB

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.559	.663		64.201	.000
	PWB	-.039	.005	-.270	-7.660	.000

a. Dependent Variable: INCA

Tabel 2.

Hasil Analisis Moderasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.491 ^a	.241	.238	3.613

a. Predictors: (Constant), PWB, PSS, PWB, PWBSS

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.651	3.182		12.775	.000
	PWB	-.091	.024	-.621	-3.777	.000
	PSS	.059	.144	.057	.409	.683
	PWBSS	.003	.001	.506	2.570	.010

a. Dependent Variable: INCA

Hasil penelitian yang telah dilakukan mendukung dan menjawab adanya peranan variabel *perceived social support (friends)* dalam memoderasi peranan *psychological well-being* terhadap penyesuaian mahasiswa baru. Berdasarkan hasil uji hipotesis, *psychological well-being* diketahui memiliki peranan yang signifikan terhadap penyesuaian mahasiswa baru sebesar 7,3%. Peranan tersebut kemudian diperkuat dengan variabel *perceived social support (friends)* sebagai variabel moderator diantara *psychological well-being* dan penyesuaian mahasiswa tahun pertama sehingga peranannya meningkat menjadi 24,1%.

Psychological well-being terbukti berperan terhadap penyesuaian mahasiswa tahun pertama. Individu dengan skor *psychological well-being* yang tinggi akan cenderung menilai diri sebagai seorang individu yang akan sukses dalam melewati transisi ke perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan menjadi individu yang mengadopsi strategi positif ketika mengatasi permasalahan akademik (Freire dkk, 2016)

Psychological well-being memang dapat dikatakan sebagai sumber potensial ketika individu mulai memasuki transisi dan melakukan penyesuaian di perguruan tinggi. Meskipun demikian, lingkungan universitas seperti dukungan sosial dari teman sebaya juga pada akhirnya dapat membantu dalam pembentukan dan memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being* yang dimiliki seseorang (Bowman, 2010). Dukungan sosial merupakan interaksi antara dua individu yang terdiri dari pemberi dukungan dan penerima dukungan dengan maksud untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Zimet dkk., 1988). Individu juga memiliki persepsi seperti kenyamanan, bantuan, dan perhatian yang akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya, hal itu disebut *perceived social support*.

Perceived social support memiliki tiga sumber dukungan yaitu keluarga, teman, dan *significant other* (Zimet dkk, 1988). Dukungan yang diperoleh dari teman sebaya menjadi hal yang penting bagi mahasiswa tahun pertama, hal ini dikarenakan mereka berada pada fase yang sama yaitu sama-sama mengenyam tingkatan pendidikan yang setara. Dukungan ini tidak dapat diberikan langsung oleh orang tua karena mahasiswa jauh dari rumah dan keluarga (Páramo dkk., 2014). Schneider dan Ward (2003) menjelaskan bahwa pada beberapa studi lainnya tingkat dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya akan membawa dampak yang baik pada penyesuaian sosial individu. Beberapa studi juga menyatakan bahwa *perceived social support* dari teman sebaya akan menjadi prediktor yang baik bagi penyesuaian mahasiswa setelah semester pertama (Hays & Oxley, 1986) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aydin dkk. (2017) menjelaskan bahwa ketika level *perceived social support* pada mahasiswa naik, maka *psychological well-being* individu juga akan meningkat dan mampu mendukung penyesuaian pada mahasiswa.

Faktanya, individu yang memandang pentingnya kehadiran dukungan sosial akan mampu meningkatkan perkembangan pribadi, penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, dominasi lingkungan dan tujuan hidup yang akan mengarahkan individu untuk merasa lebih baik (Aydin dkk, 2017). Individu yang memiliki *psychological well-being* ketika masa penyesuaian, dan ditunjang dengan adanya *perceived social support* dari sumber dukungan teman sebaya, akan

membuat individu merasa diterima, dihargai dan diperhatikan oleh orang sekitar. Hal ini dikarenakan dengan adanya persepsi tersebut, seseorang akan mampu memperkecil kesulitan dalam menghadapi permasalahan pada saat menyesuaikan diri di lingkungan barunya, dan dapat berfikir positif terhadap lingkungan disekitarnya (Ferdiana & Savira, 2017).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menjelaskan bahwa keberadaan *perceived social support (friends)* sebagai variabel moderasi dapat memperkuat peran *psychological well-being* terhadap penyesuaian mahasiswa tahun pertama. Penelitian selanjutnya dapat meneliti *perceived social support* pada keluarga (*family*) atau *significant others* karena sumber dukungan tersebut merupakan pendukung yang dibutuhkan dalam tahap perkembangan sosioemosional remaja ke dewasa awal, yaitu tahap *intimacy*, sehingga diharapkan dapat memberikan penjelasan dengan lebih komprehensif pada variable *perceived social support* secara keseluruhan. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya *well-being* bagi perkembangan psikologis remaja/mahasiswa baru tahun pertama didukung dengan adanya persepsi positif mengenai dukungan sosial yang diharapkan dari lingkungan sosialnya, membantu mahasiswa lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Pihak perguruan tinggi dapat berkontribusi dalam menyediakan aksesibilitas pada program yang dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa, menyusun program/aktivitas kolektif yang mendorong saling interaktifnya sesama mahasiswa berbagai jenjang angkatan dalam rangka membantu tercapainya penyesuaian diri yang lebih cepat dan berkualitas bagi mahasiswa tahun pertama. Sehingga dapat mengantisipasi kemungkinan masalah psikologis, *drop out* dan dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian Public University. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379–392.
- Al-khatib, B. A., Awamleh, H. S., & Samawi, F. S. (2012). Student's adjustment to college life at Albalqa Applied University. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(11), 7–16.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well-being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261–270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
- Aydin, A., Kahraman, N., & Hicdurmaz, D. (2017). Determining the levels of perceived social support and psychological well-being of nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 40–47. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.95967>
- Backhaus, A. L. (2010). The college experience: Exploring the relationships among student socioeconomic background, experiences of classism, and adjustment to college. *ProQuest Dissertations and Theses*, 166. <https://vpn.utm.my/docview/305210871?accountid=41678>

- Bewick, B., Koutsopouloub, G., Miles, J., Slaad, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education, 35*(6), 633–645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development, 51*(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Budiyanto, E. A. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri di lingkungan kampus pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Padjadjaran. *Pustaka Ilmiah Universitas Padjajaran*.
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2018). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships, 1*–19. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>
- Fauziah, M., Handarini, D. M., & Muslihati. (2018). Self-esteem, social support, personality and psychological well-being of Junior High School Student. *JPH - Jurnal Pendidikan Humaniora, 6*(1), 17–23. <https://doi.org/10.17977/jph.v6i1.11089>
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: Construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 2*, 92–104. <https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- Ferdiana, U. M., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan, 4*(2).
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology, 7*(OCT), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Ghufron, M. N. (2017). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Journal of Guidance and Counseling*.
- Harper, S. R., & Newman, C. B. (2016). Surprise, sensemaking, and success in the first college year: Black undergraduate men's academic adjustment experiences. *Teachers College Record, 118*(6), 1–30.
- Hays, R. B., & Oxley, D. (1986). Social network development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(2), 305–313. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.305>
- Husted, H. S. (2017). The relationship between psychological well-being and successfully transitioning to university. *Dissertation. King's University College.*, 1–53.
- Iglesia, G. D. La, Stover, J. B., & Liporace, M. F. (2014). Perceived social support and academic achievement in argentinean college students. *Europe's Journal of Psychology, 10*(4), 637–649. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i4.777>
- Imran, F., Susetyo, B., & Wigena, A. H. (2013). Identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan mahasiswa putus kuliah di ipb angkatan 2008 menggunakan analisis survival. *Xplore, 2*(1), 2–7.
- Jain, P. (2017). Adjustment among college students. *International Journal of Advances in Scientific Research and Engineering, 3*(5), 10–12.
- Julia, M., & Veni, B. (2012). An analysis of the factors affecting students' adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies, 5*(6), 244–250. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p244>

- Kahn, M. (2016). Risk and protective factors explaining first-year college adjustment. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 31(1), 29–50.
- Kaya, D., Akgemci, T., & Celik, A. (2012). A research levels of perceived social support on the responsible persons of the hospital units. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 357–370.
- Kertamuda, F., & Herdiansyah, H. (2009). Pengaruh strategi coping terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6(1), 11–23.
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2018). The mediation effect of perceived social support and perceived stress on the relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing in male athletes. *Journal of Human Kinetics*, 65(1), 291–303. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0017>
- Marhamah, F., & Hamzah, H. binti. (2016). The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah Kuala University. *1(1)*, 149–172.
- Nathania, K., Edwina, O. I. P., & Fanuel, M. (2018). Hubungan antara optimism dan academic adjustment mahasiswa semester tiga fakultas psikologi di universitas “ X ” Bandung. *Universitas Kristen Maranatha Journals: Humanitas*, 2(1), 49–62.
- Páramo, M. F., Martínez, Z., Tinajero, C., & Rodríguez, M. S. (2014). The impact of perceived social support in first-year Spanish college student adjustment. *Journal of International Scientific Publications*, 12.
- Punia, N., & Malaviya, R. (2015). Psychological well-being of first year college students. *India Journal of Educational Studies*, 2(1), 60–68.
- Schneider, M. E., & Ward, D. J. (2003). The role of ethnic identification and perceived social support in latinos’ adjustment to college. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25(4), 539–554. <https://doi.org/10.1177/0739986303259306>
- Shek, D., & Lam, C. M. (2001). *Psychological well-being, school adjustment and problem behavior in Chinese adolescents : Do parental qualities matter ?*. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2001.13.3.231>
- Warsito, H. (2009). Hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *PEDAGOGI | Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29–47.
- Watson, J. C., & Lenz, A. S. (2018). Development and evaluation of the inventory of new college student adjustment. *Journal of College Student Retention*, 1–16. <https://doi.org/10.1177/1521025118759755>
- Zhou, K., Li, H., Wei, X., Yin, J., Liang, P., Zhang, H., Kou, L., Hao, M., You, L., Li, X., & Zhuang, G. (2017). Relationships between received and perceived social support and health-related quality of life among patients receiving methadone maintenance treatment in Mainland China. *Substance Abuse: Treatment, Prevention, and Policy*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13011-017-0116-3>
- Zimet, G., 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/s15327752jpa5201>