

DUKUNGAN SOSIAL DAN ADAPTASI MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS

Marsya Diva Mulya¹ & Fransisca Iriani Roesmala Dewi²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: marsya.705200179@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

Masuk : dd-mm-yyyy, revisi: dd-mm-yyyy, diterima untuk diterbitkan : dd-mm-yyyy

ABSTRACT

New students are generally 17-20 years old, facing a transition phase from late adolescence to early adulthood as well as a change in status from high school students to college students who need adaptation in the campus environment. The purpose of this study was to determine the role of social support on adaptation in the campus environment. This study used quantitative methods with 403 active students aged 18-22 years who were selected by purposive sampling, not limiting gender, ethnicity, race, or religion. This study uses quantitative methods with participants of 403 active students aged 18-22 years selected by purposive sampling, not limiting gender, ethnicity, race, or religion. Hypothesis analysis using simple linear regression test showed Sig. (p-value) for the role of social support on student adaptation in campus life is $p < 0.05$. Based on the results of hypothesis testing, it is known that the t value of the social support variable is 9.737, it can be concluded that the hypothesis is accepted. This means that there is a role of the social support variable on the adaptation variable in the campus environment. The results of the value on R Square show the results of $R = .460$ and $R \text{ Square} = 0.212$, which means that social support plays a positive and significant role of 21.2%. The implications of this study highlight the significant role of social support in improving student adaptation in the campus environment. The results show that social support has a positive and significant impact on various aspects of student adjustment. These findings suggest that policies or programs that strengthen social support in the campus environment can improve student adaptation. In addition to social support, this study also highlights the role of personal-emotional adjustment and commitment to the institution in shaping student adaptation.

Keywords: social support, adaptation, campus life, student

ABSTRAK

Mahasiswa baru umumnya berusia 17-20 tahun, menghadapi fase transisi dari remaja akhir ke dewasa awal sekaligus perubahan status dari siswa SMA ke mahasiswa perguruan tinggi yang memerlukan adaptasi di lingkungan kampus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap adaptasi di lingkungan kampus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan partisipan 403 mahasiswa aktif usia 18-22 tahun yang dipilih secara *purposive sampling*, tidak membatasi jenis kelamin, suku, ras, atau agama. Analisis hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai Sig. (p-value) untuk peran dukungan sosial terhadap adaptasi mahasiswa dalam kehidupan kampus adalah sebesar $p < 0.05$. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui nilai t variabel dukungan sosial adalah sebesar 9.737, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya terdapat peran dari variabel dukungan sosial terhadap variabel adaptasi di lingkungan kampus. Hasil nilai pada R Square menunjukkan hasil $R = .460$ dan $R \text{ Square} = 0.212$, yang berarti dukungan sosial berperan positif dan signifikan sebesar 21,2%. Implikasi penelitian ini menyoroti peran signifikan dukungan sosial dalam meningkatkan adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif dan signifikan terhadap berbagai aspek penyesuaian mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kebijakan atau program yang memperkuat dukungan sosial di lingkungan kampus dapat meningkatkan adaptasi mahasiswa. Selain dukungan sosial, penelitian ini juga menyoroti peran penyesuaian pribadi-emosional dan komitmen terhadap institusi dalam membentuk adaptasi mahasiswa.

Kata Kunci: dukungan sosial, adaptasi, kehidupan kampus, mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa menandai fase transisi yang signifikan dalam perjalanan kehidupan, mewakili langkah dari masa remaja pertengahan menuju remaja akhir. Mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang tengah menjalani pendidikan tinggi pada sebuah universitas (Dewi & Alvina, 2017). Status mahasiswa, terutama bagi mereka yang baru memasuki tahun pertama perkuliahan, membawa perubahan substansial dalam dinamika kehidupan mereka. Perguruan tinggi menjadi panggung utama di mana individu mengalami transformasi dan penyesuaian yang memerlukan ketahanan dan adaptabilitas yang tinggi (Santrock dalam Greenberg, 1999).

Tahapan awal memasuki dunia perguruan tinggi memunculkan sejumlah perubahan yang bersifat umum, mengenai berbagai aspek kehidupan. Penyesuaian ini, sebagaimana diungkapkan oleh Dyson dan Renk (2006), menjadi tantangan besar yang dihadapi oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliah. Adapun penyesuaian tersebut mencakup dimensi fisik, emosional, dan sosial, dan melibatkan navigasi melalui tantangan-tantangan baru yang muncul dalam lingkungan akademis dan sosial baru. Mengasah kebiasaan belajar dan menyesuaikan rencana pembelajaran pada lingkungan akademik yang baru juga merupakan suatu tantangan bagi mahasiswa. Penyesuaian rencana pembelajaran ini dianggap sebagai bentuk adaptasi diri (Tiatri et. al., dalam Bruinsma, 2004; Vermunt, 2005).

Santrock (2007) menyoroti bahwa istilah "mahasiswa baru" tidak hanya merujuk pada siswa dan siswi yang baru saja meninggalkan sekolah menengah atas atau mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Lebih dari itu, konsep ini juga mencakup individu-individu baru dan pemula, yang mungkin memiliki pengalaman pertama mereka dalam dunia perkuliahan. Oleh karena itu, perjalanan menuju kedewasaan dan penemuan diri di perguruan tinggi menciptakan jendela luas bagi mahasiswa untuk menjelajahi identitas, membangun hubungan sosial, dan mengembangkan keterampilan akademis yang krusial bagi perkembangan mereka ke depan. Pada saat mahasiswa memasuki perguruan tinggi, pergeseran yang signifikan terjadi dalam situasi dan kondisi kehidupan mereka. Santrock (2003) menggarisbawahi bahwa masa transisi dari sekolah menengah atas ke tingkat perguruan tinggi melibatkan perubahan menuju struktur sekolah yang lebih besar, lebih impersonal, dan interaksi yang lebih beragam dengan rekan sebaya dari latar belakang geografis dan etnis yang berbeda. Selain itu, tekanan untuk mencapai prestasi, mendapatkan pekerjaan, dan meraih prestasi akademik yang baik semakin meningkat.

Mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan umumnya berusia sekitar 18 tahun, dan menurut Hurlock (2012), rentang usia mahasiswa baru berkisar antara 17-20 tahun. Pada tahap ini, mereka cenderung memiliki dorongan untuk menjadi pusat perhatian, menunjukkan diri mereka, memiliki idealisme yang tinggi, impian yang besar, semangat, dan antusiasme yang membara. Periode ini menandai tahap awal dari fase kedewasaan, yang dicirikan oleh peralihan dari remaja akhir ke awal dewasa. Inilah langkah kunci dalam perjalanan mahasiswa baru menuju proses kedewasaan ketika mereka memasuki bangku perkuliahan di perguruan tinggi (Montgomery & Cote dalam Papalia et al., 2007).

Sebagaimana diketahui bahwa situasi ini membawa mahasiswa baru ke dalam dua transisi sekaligus. Pertama, dari masa remaja akhir ke awal dewasa, di mana mereka menghadapi tantangan dan tuntutan baru untuk bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri. Kedua, dari posisi tinggi di hierarki sekolah menengah atas ke posisi mahasiswa tingkat awal di perguruan tinggi, di mana mereka perlu beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru dan dinamis. Mahasiswa tingkat awal dihadapkan pada tugas penyesuaian diri yang melibatkan navigasi kompleks dalam kehidupan kampus, baik secara akademis maupun sosial.

Ketika memasuki kehidupan di lingkungan kampus, mahasiswa dihadapkan pada serangkaian tantangan yang mencakup aspek pribadi, sosial, akademik, dan institusional. Menurut Negrini (2010), tantangan-tantangan ini membentuk bagian integral dari perjalanan perkuliahan. Fokus utama tidak hanya pada pencapaian keberhasilan akademik semata, tetapi juga melibatkan upaya untuk menjaga kondisi kesehatan fisik dan mental selama masa perkuliahan, sebagaimana diungkapkan oleh Chau dan Saravia (2014). Kehidupan di lingkungan kampus membawa mahasiswa ke dalam dinamika kompleks, di mana mereka harus mengatasi berbagai tugas dan tanggung jawab sekaligus. Tantangan ini dapat mencakup pemahaman terhadap materi akademik yang kompleks, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan beradaptasi dengan tata tertib dan norma-norma institusional. Negrini (2010) menekankan bahwa menghadapi berbagai tantangan ini bukan hanya tentang meraih prestasi akademik yang optimal, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara keberhasilan akademik dan kesejahteraan pribadi.

Saat melalui periode perkuliahan ini, mahasiswa mungkin mengalami situasi stres yang tidak terhindarkan. Chau dan Saravia (2014) mencatat bahwa menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kuliah menjadi kunci untuk mengatasi tantangan ini. Pemahaman dan pengelolaan stres dengan baik menjadi aspek penting, sebagaimana dinyatakan oleh Caballero et al. (2007) dan Micin dan Bagladi (2011), stres yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada aspek pribadi dan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, upaya untuk mengembangkan strategi *coping* yang efektif dan mencari dukungan sosial menjadi bagian integral dari navigasi mahasiswa dalam menghadapi kompleksitas kehidupan kampus. Meskipun penelitian terdahulu telah mengungkapkan adanya korelasi antara tingkat stres dan kesulitan beradaptasi dengan kehidupan kampus (García-Ros et al., 2011; Martín, 2007; Román et al., 2008), penting untuk mendalami mekanisme yang menjadi dasar hubungan tersebut. Stres tidak secara otomatis menghasilkan respons tertentu, melainkan memerlukan penilaian subjektif yang dapat bersifat netral, positif (khususnya jika individu memiliki sumber daya untuk mengatasi), atau negatif (terutama jika individu merasa kehilangan atau menghadapi ancaman). Tanggapan terhadap stres sangat bergantung pada penilaian individu terhadap situasi tersebut. Dari penilaian ini, individu akan merancang strategi untuk menghadapi situasi yang dihadapinya (Lazarus & Folkman, 1986).

Meskipun studi sebelumnya telah menyoroti hubungan antara stres dan kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus, upaya untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasarinya menjadi suatu aspek kunci. Stres sebagai fenomena kompleks tidak dapat diartikan secara mekanis. Sebaliknya, respons terhadap stres ditentukan oleh penilaian subjektif individu terhadap kondisi yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman (1986), yang menekankan peran sentral penilaian subjektif dalam membentuk respon individu terhadap stresor. Penekanan pada penilaian subjektif memberikan landasan yang kokoh untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi penilaian stres dan dampaknya, serta strategi adaptasi yang dipilih oleh individu dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus. Mendalaminya lebih lanjut akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika psikologis yang terlibat dalam respons terhadap stres, dan dapat memberikan arahan bagi pengembangan intervensi dan dukungan yang lebih tepat guna bagi mahasiswa selama masa perkuliahan mereka.

Sebagai bagian integral dari serangkaian strategi untuk mengelola stres, dukungan sosial menduduki peran sentral (Alonso & Gómez, 2016). Pada rentang usia 18-25 tahun, mahasiswa masih memerlukan dukungan sosial, dan secara alami mencari bantuan dari orang lain ketika

menghadapi kesulitan (Saraswati et al., 2022). Dukungan sosial diartikan sebagai persepsi bahwa seseorang memperoleh dukungan emosional, berbagi minat yang serupa, merasa dipahami, dan dihormati oleh individu-individu terdekat (Feldman et al., 2008). Pengaruh dukungan sosial dapat dirasakan dalam peningkatan prestasi, produktivitas, dan kesehatan jasmani (Dewi et al. dalam Johnson & Johnson, 2023). Dukungan sosial dapat berubah sesuai dengan kebutuhan dan kondisi personal yang tengah dihadapi (Dewi et al., 2023). Lebih lanjut, konsep dukungan sosial juga melibatkan sumber daya sosial, materiil, dan informasional (Berrío & Mazo, 2011), yang berfungsi sebagai faktor perlindungan terhadap stres, memfasilitasi penyesuaian, adaptasi, kinerja, dan kepuasan (Chau & Saravia, 2014; Román & Hernández, 2005). Dalam konteks ini, dukungan sosial juga mempertautkan diri dengan kesehatan dan kesejahteraan (Rosa-Rodríguez et al., 2015; Walton & Cohen, 2011).

Peneliti menemukan gap penelitian yang terkait dengan masalah dan model penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Merujuk pada hasil penelitian Gunandar dan Utami (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Serupa dengan itu, penelitian Aryand et al. (2020) menunjukkan bahwa ketika mahasiswa merantau kemudian melakukan proses adaptasi, mahasiswa cenderung mencari informasi, melakukan interaksi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Hasil penelitian lain yang relevan juga ditunjukkan pada penelitian oleh Maharani dan Adriansyah (2021) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa dukungan sosial berperan positif dan signifikan dalam adaptasi mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, diperoleh hasil penelitian yang berbeda ditunjukkan pada penelitian oleh Naibaho dan Muniarti (2023) bahwa dukungan sosial berperan negatif dan signifikan dalam adaptasi mahasiswa. Serupa dengan itu, penelitian oleh Budiono et al. (2022) juga menunjukkan hasil serupa bahwa dukungan sosial berperan negatif dan signifikan dalam adaptasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendalami dan memahami perbedaan hasil penelitian sebelumnya pada objek penelitian yang diteliti.

Mempertimbangkan kerangka pemahaman yang telah dibangun, rumusan masalah dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut: "Bagaimana peran dukungan sosial dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus?" Dengan mengajukan pertanyaan ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mendalami dampak serta peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan dan beradaptasi secara positif di lingkungan kampus. Pemahaman yang lebih mendalam tentang interaksi antara dukungan sosial dan adaptasi mahasiswa dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan strategi pendukung dan intervensi yang lebih efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perkuliahan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang akan menjadi partisipan/responden dalam penelitian ini, baik melalui media sosial maupun secara langsung. Karakteristik partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah para mahasiswa aktif. Penelitian ini membutuhkan 403 orang partisipan yang usianya berkisar antara 18-22 tahun. Partisipan pada penelitian ini juga tidak dibatasi oleh jenis kelamin, suku, ras, maupun agama. Metode pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun yang akan menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif dalam rentang usia 18 sampai 22 tahun. Alat ukur yang

akan digunakan untuk mengukur *social support* adalah *MOS Social Support Survey Scale* yang telah di uji translasi (*expert judgement*) oleh penulis. Alat ukur milik Sherbourne dan Stewart (1991) ini mengukur perilaku *social support* menggunakan 19 butir yang terdiri dari 4 dimensi perilaku *social support*, yaitu *emotional/informational support*, *tangible support*, *affectionate support*, dan *positive social interaction*. Alat ukur ini terdiri dari 19 butir. Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur tingkat adaptasi dalam kehidupan kampus adalah *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang telah di uji translasi (*expert judgement*) oleh penulis. Alat ukur milik Baker dan Syirk (1989) ini mengukur adaptasi dalam kehidupan kampus menggunakan 67 butir yang terdiri dari 4 dimensi, yaitu *academic adjustment* (24 butir), *social adjustment* (20 butir), *personal-emotional adjustment* (15 butir), dan *goal commitment-institutional attachment* (8 butir).

Adapun kedua alat ukur di atas diuji validitas dan reliabilitasnya secara statistik, hasil uji validitas melalui *pearson product moment* menunjukkan hasil bahwa setiap item pada kedua variabel sudah valid dan layak digunakan. Hasil tersebut ditunjukkan pada hasil bahwa setiap item memiliki nilai *r* hitung yang lebih besar dari *r* tabel (0,098). Selain uji validitas, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas melalui uji Alpha Cronbach. Hasil uji reliabilitas menunjukkan kedua alat ukur yang reliabel karena memiliki nilai Alpha yang lebih besar dari 0,60. Dengan demikian instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan pada penelitian. Adapun teknik analisis data pada penelitian ini meliputi uji validitas dan reliabilitas, normalitas dan linearitas, regresi linear sederhana, uji *t* dan koefisien determinasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melanjutkan ke proses analisis regresi dan hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan pengujian instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas. Adapun hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh *item* dinyatakan valid dan reliabel. Setelah instrumen dianggap layak, dilakukan pengujian asumsi klasik melalui uji normalitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas. Adapun diperoleh hasil yang normal, tidak terjadi multikolinearitas dan heteroskedastisitas, maka dengan demikian proses analisis dapat dilanjutkan ke uji regresi.

Tabel 1

Gambaran Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	73	18,1
Perempuan	330	81,9
Usia		
18	32	7,9
19	31	7,7
20	73	18,1
21	183	45,4
22	84	20,8

Penelitian ini melibatkan 403 partisipan dengan rincian jenis kelamin terdiri dari 73 laki-laki (18,1%) dan 330 perempuan (81,9%). Selain itu, distribusi usia responden bervariasi, dengan persentase terbesar terdapat pada kelompok usia 21 tahun (45,4%), diikuti oleh kelompok usia 22 tahun (20,8%), 20 tahun (18,1%), 18 tahun (7,9%), dan 19 tahun (7,7%).

Tabel 2
Hasil Uji Validitas

Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan	Item	R hitung	R tabel	Kesimpulan
X.1	0,556	0,098	Valid	Y.25	0,533	0,098	Valid
X.2	0,495	0,098	Valid	Y.26	0,666	0,098	Valid
X.3	0,526	0,098	Valid	Y.27	0,678	0,098	Valid
X.4	0,628	0,098	Valid	Y.28	0,633	0,098	Valid
X.5	0,584	0,098	Valid	Y.29	0,694	0,098	Valid
X.6	0,641	0,098	Valid	Y.30	0,554	0,098	Valid
X.7	0,651	0,098	Valid	Y.31	0,672	0,098	Valid
X.8	0,615	0,098	Valid	Y.32	0,749	0,098	Valid
X.9	0,620	0,098	Valid	Y.33	0,681	0,098	Valid
X.10	0,333	0,098	Valid	Y.34	0,703	0,098	Valid
X.11	0,527	0,098	Valid	Y.35	0,589	0,098	Valid
X.12	0,499	0,098	Valid	Y.36	0,701	0,098	Valid
X.13	0,543	0,098	Valid	Y.37	0,749	0,098	Valid
X.14	0,426	0,098	Valid	Y.38	0,681	0,098	Valid
X.15	0,519	0,098	Valid	Y.39	0,661	0,098	Valid
X.16	0,607	0,098	Valid	Y.40	0,547	0,098	Valid
X.17	0,518	0,098	Valid	Y.41	0,652	0,098	Valid
X.18	0,530	0,098	Valid	Y.42	0,703	0,098	Valid
X.19	0,616	0,098	Valid	Y.43	0,627	0,098	Valid
Y.1	0,686	0,098	Valid	Y.44	0,702	0,098	Valid
Y.2	0,778	0,098	Valid	Y.45	0,584	0,098	Valid
Y.3	0,737	0,098	Valid	Y.46	0,658	0,098	Valid
Y.4	0,708	0,098	Valid	Y.47	0,734	0,098	Valid
Y.5	0,606	0,098	Valid	Y.48	0,684	0,098	Valid
Y.6	0,696	0,098	Valid	Y.49	0,700	0,098	Valid
Y.7	0,773	0,098	Valid	Y.50	0,586	0,098	Valid
Y.8	0,726	0,098	Valid	Y.51	0,641	0,098	Valid
Y.9	0,704	0,098	Valid	Y.52	0,740	0,098	Valid
Y.10	0,600	0,098	Valid	Y.53	0,697	0,098	Valid
Y.11	0,661	0,098	Valid	Y.54	0,700	0,098	Valid
Y.12	0,716	0,098	Valid	Y.55	0,586	0,098	Valid
Y.13	0,641	0,098	Valid	Y.56	0,650	0,098	Valid
Y.14	0,683	0,098	Valid	Y.57	0,740	0,098	Valid
Y.15	0,534	0,098	Valid	Y.58	0,697	0,098	Valid
Y.16	0,663	0,098	Valid	Y.59	0,638	0,098	Valid
Y.17	0,687	0,098	Valid	Y.60	0,536	0,098	Valid
Y.18	0,627	0,098	Valid	Y.61	0,597	0,098	Valid
Y.19	0,684	0,098	Valid	Y.62	0,676	0,098	Valid
Y.20	0,533	0,098	Valid	Y.63	0,653	0,098	Valid
Y.21	0,656	0,098	Valid	Y.64	0,622	0,098	Valid
Y.22	0,688	0,098	Valid	Y.65	0,536	0,098	Valid
Y.23	0,637	0,098	Valid	Y.66	0,607	0,098	Valid
Y.24	0,688	0,098	Valid	Y.67	0,676	0,098	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas di atas, diketahui bahwa setiap item pada setiap variabel memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,098). Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian sudah dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 3
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
Dukungan Sosial	0,871	Reliabel
Adaptasi di Lingkungan Kampus	0,980	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas, dapat diketahui bahwa setiap variabel instrumen penelitian berhasil mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0.6. Sehingga dapat dikatakan kuesioner yang digunakan dalam penelitian sudah reliabel.

Tabel 4
Hasil Analisis Regresi

Variabel	Mean	SD	r	b	t	p	R2
Dukungan Sosial	3,71	0,31					
Adaptasi di Lingkungan Kampus	3,56	0,24	0,460	1,188	9,737	0,000 < 0,05	0,212 (21,2%)

Berdasarkan hasil uji regresi variabel dukungan sosial terhadap adaptasi di lingkungan kampus terlihat bahwa dukungan sosial (M = 3,71; SD = 0,31) memprediksi adaptasi di lingkungan kampus (M = 3,56; SD = 0,24), $r = 0,460$, $p < 0,05$. Hasil koefisien determinasi sebesar 0,212 sehingga sumbangan dukungan sosial terhadap adaptasi di lingkungan kampus sebesar 21,2%. Koefisien beta terstandarisasi efikasi diri sebesar 1,188 ($t=9,737$; $p<0,05$) menunjukkan dukungan sosial berperan terhadap adaptasi di lingkungan kampus.

Tabel 5 menampilkan matriks korelasi antara berbagai dimensi dukungan sosial dan tingkat adaptasi mahasiswa dalam kehidupan kampus. Dimensi yang diteliti meliputi *Academic Adjustment (AA)*, *Social Adjustment (SA)*, *Personal-Emotional Adjustment (PEA)*, *Goal Commitment-Institutional Attachment (GCA)*, *Emotional/Informational Support (EIS)*, *Tangible Support (TS)*, *Affectionate Support (AS)*, *Positive Social Interaction (PSI)*, dan *Student Adaptation (SAD)*. Korelasi yang ditunjukkan dalam tabel memberikan gambaran mengenai sejauh mana hubungan antar variabel tersebut.

Tabel 5
Matrix Correlations Dukungan Sosial dan Adaptasi di Lingkungan Kampus

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9
AA	-								
SA	,983**	-							
PEA	,966**	,939**	-						
GCA	,929**	,913**	,907**	-					
EIS	,414**	,424**	,406**	,393**	-				
TS	,444**	,438**	,447**	,415**	,743**	-			
AS	,304**	,294**	,313**	,306**	,555**	,673**	-		
PSI	,307**	,278**	,339**	,293**	,621**	,483**	,439**	-	
SAD	,996**	,987**	,975**	,944**	,420**	,447**	,309**	,309**	-

Tabel korelasi menunjukkan hubungan antara berbagai dimensi dukungan sosial dan penyesuaian mahasiswa di lingkungan kampus. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Social Adjustment (SA)* sangat berkorelasi positif dengan *Academic Adjustment (AA)*, *Personal-Emotional Adjustment (PEA)*, *Goal Commitment-Institutional Attachment (GCA)*, *Emotional/Informational Support (EIS)*, *Tangible Support (TS)*, *Affectionate Support (AS)*, *Positive Social Interaction (PSI)*, dan *Student Adaptation (SAD)*. Korelasi tinggi antara *Emotional/Informational Support (EIS)*, *Tangible Support (TS)*, *Affectionate Support (AS)*, dan *Positive Social Interaction (PSI)* dengan berbagai aspek penyesuaian mahasiswa menunjukkan bahwa jenis dukungan sosial tersebut memainkan peran penting dalam meningkatkan adaptasi. Selain itu, signifikansi tinggi korelasi antara *Student Adaptation (SAD)* dengan *Social Adjustment (SA)*, *Personal-Emotional Adjustment (PEA)*, dan *Goal Commitment-Institutional Attachment (GCA)* menegaskan bahwa

tingkat adaptasi mahasiswa secara keseluruhan erat terkait dengan penyesuaian sosial, emosional, dan komitmen terhadap institusi. Temuan ini menyoroti pentingnya memperkuat dukungan sosial, terutama dalam *Emotional/Informational Support (EIS)*, *Tangible Support (TS)*, *Affectionate Support (AS)*, dan *Positive Social Interaction (PSI)* untuk meningkatkan tingkat adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus.

Analisis hasil perhitungan menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial secara parsial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Dalam konteks ini, temuan ini mendukung pandangan Maharani dan Adriansyah (2021), yang menegaskan bahwa adaptasi sosial melibatkan serangkaian proses penyesuaian yang kompleks dalam menghadapi lingkungan baru yang saling memengaruhi dan berkembang secara berkelanjutan, menciptakan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Adaptasi diartikan sebagai tantangan umum yang dihadapi individu saat berada dalam lingkungan baru, memerlukan waktu yang cukup untuk menyesuaikan diri. Setiap individu memiliki pendekatan sendiri dalam menghadapi dilema adaptasi ini, dan penting bagi mereka untuk menyesuaikan diri dengan norma budaya lokal. Pendatang dari luar daerah, seperti yang disoroti oleh Debora et al. (2021), mungkin melihat pengalaman beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru sebagai suatu petualangan yang memerlukan proses penyesuaian agar bisa berintegrasi dengan kebudayaan baru yang mereka hadapi. Temuan ini menggarisbawahi kompleksitas dan keragaman strategi adaptasi yang dapat diterapkan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus.

Selain itu, peran teman baru juga sangat signifikan dalam mendukung mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya, seperti penerimaan terhadap keberadaan mahasiswa, memiliki dampak positif dalam membentuk suasana hati yang nyaman dan mengurangi perasaan terasing. Penerimaan ini bukan hanya sekadar membangun rasa nyaman, tetapi juga memainkan peran kunci dalam mendorong integrasi mahasiswa dengan budaya lokal, yang pada akhirnya berkontribusi pada adaptasi sosial dan budaya mereka. Penting untuk dicatat bahwa adaptasi sosial ini juga memberikan dampak pada adaptasi psikologis mahasiswa, seperti yang dijelaskan oleh Naibaho dan Murniati (2023).

Generasi muda, khususnya mahasiswa, seringkali mampu mengatasi hambatan adaptasi dengan cara yang positif. Mereka cenderung mengembangkan pola pikir yang optimis, mencari solusi untuk mengatasi hambatan, mencari dukungan sosial, dan melakukan perubahan fokus terhadap masalah yang mereka hadapi. Penelitian oleh Aryand et al. (2020) mencatat bahwa kaum muda, dalam upaya mereka untuk beradaptasi, berhasil mengurangi hambatan adaptasi dengan melibatkan diri dalam pola pikir positif dan proaktif. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka mengatasi hambatan, tetapi juga memperkaya pengalaman mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus.

Masa transisi dari tinggal di rumah menuju hidup jauh dari rumah merupakan tahap yang kritis dalam perjalanan mahasiswa awal yang merantau. Proses perubahan ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak pada dinamika hubungan sosial, terutama dengan keluarga dan orang terdekat. Adanya jarak fisik yang signifikan dapat mengurangi kontak dan dukungan yang biasanya diterima, menciptakan tekanan tambahan pada mahasiswa yang sedang mengalami peralihan menuju kedewasaan. Fenomena ini sering kali menimbulkan

gejala *homesickness* atau kerinduan pada rumah. *Homesickness* tidak hanya sekedar merindukan tempat fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional yang melibatkan kecemasan, perasaan sedih, dan depresi. Mahasiswa yang merantau seringkali mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, yang dapat menimbulkan isolasi diri dan kesulitan berkonsentrasi pada hal-hal yang terkait dengan kehidupan baru mereka. Gunandar dan Utami (2017) menunjukkan bahwa emosi seperti kesedihan, kesepian, dan kekhawatiran adalah reaksi umum yang sering dialami oleh mahasiswa yang meninggalkan rumah untuk mengejar pendidikan di tempat baru. Proses adaptasi ini membawa beban emosional yang signifikan, dan pemahaman mendalam terhadap tantangan psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa pada tahap ini dapat membantu dalam merancang pendekatan dukungan yang lebih efektif untuk memfasilitasi adaptasi yang positif.

Upaya mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, penting untuk mempertimbangkan peran signifikan dari dukungan sosial. Menurut pandangan Cohen dan Syme (1985), dukungan sosial menjadi faktor positif yang berpengaruh besar dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa transisi dari daerah pedesaan ke perkotaan seringkali menyebabkan berkurangnya tingkat kontak dan dukungan sosial yang biasanya diterima dari keluarga dan teman-teman. Fenomena ini kemungkinan besar dapat mengakibatkan terjadinya kurangnya dukungan sosial, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengalami transisi tersebut (Rachmadhani & Palupi, 2020). Dukungan sosial, yang mencakup aspek emosional, instrumental, dan informasional, berperan sebagai landasan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan dan stres yang muncul selama proses adaptasi. Keberadaan dukungan sosial dapat memberikan rasa kenyamanan, meningkatkan perasaan diterima, dan menyediakan sumber daya yang mendukung mahasiswa dalam mengatasi tekanan psikologis yang mungkin timbul selama masa transisi. Oleh karena itu, memahami dan memfasilitasi penguatan jaringan dukungan sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami perubahan lingkungan dan kehidupan tersebut.

Perceived social support, yang melibatkan persepsi individu terhadap tingkat dan kualitas dukungan sosial yang tersedia, dianggap lebih signifikan daripada hanya mengukur jumlah dukungan yang sebenarnya diterima. Penelitian dalam bidang ini menyoroti tiga dimensi utama dari *perceived social support*, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan orang yang memiliki hubungan istimewa, yang semuanya memainkan peran yang signifikan dalam pemahaman lingkungan kerja dan orientasi karir seseorang. Dukungan sosial, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, maupun instrumen, memberikan bantuan yang berharga dalam menghadapi kondisi stres. Penerimaan dukungan sosial dapat membawa dampak positif pada kesejahteraan psikologis individu, menyebabkan peningkatan rasa ketenangan, kepercayaan diri, dan rasa kompetensi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Haris & Suryani, 2021). Dengan demikian, mengidentifikasi dan memahami dimensi *perceived social support*, terutama dukungan dari keluarga, teman, dan orang istimewa, menjadi esensial dalam merancang pendekatan holistik untuk memahami dan meningkatkan kondisi psikologis seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks karier dan lingkungan kerja.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Gunandar dan Utami (2017) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Penelitian oleh Aryand et al. (2020) menunjukkan hasil analisis bahwa ketika mahasiswa bermigrasi kemudian melakukan proses adaptasi, mahasiswa cenderung mencari informasi, melakukan interaksi, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Penelitian lain oleh

Debora et al. (2021) bahwa mahasiswa dari perantau dapat beradaptasi dengan cara menyesuaikan diri dengan menerapkan hidup mandiri, dengan bertempat tinggal yang jauh dari orang tua atau keluarga, dengan belajar hal-hal baru seperti mencuci piring dan mencuci pakaian sendiri. Hasil penelitian lain yang relevan juga ditunjukkan pada penelitian oleh Naibaho dan Murniati (2023) bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam adaptasi mahasiswa perantau di Jakarta. Serupa dengan itu, Maharani dan Adriansyah (2021) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam adaptasi mahasiswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap adaptasi dalam kehidupan kampus. Variabel dukungan sosial dapat menjelaskan sebanyak 21,2% variasi dalam adaptasi dalam kehidupan kampus, sementara faktor-faktor lain di luar model penelitian mempengaruhi 78,8% variasi tersebut. Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah kepada lembaga pendidikan tinggi, diharapkan lebih memperhatikan dan memfasilitasi pengembangan dukungan sosial di antara mahasiswa guna meningkatkan adaptasi mereka di lingkungan kampus. Bagi mahasiswa, disarankan untuk aktif dalam mencari dukungan sosial dari rekan sejawat dan menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan kampus. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengidentifikasi faktor lain yang memengaruhi adaptasi dalam kehidupan kampus untuk perbaikan lebih lanjut.

Keterbatasan penelitian ini adalah penelitian ini tidak memasukkan semua variabel potensial yang dapat memengaruhi adaptasi mahasiswa. Misalnya, aspek-aspek psikologis individu, perbedaan kepribadian, atau faktor budaya yang tidak diukur dalam penelitian ini dapat memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variasi adaptasi mahasiswa. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa variabel yang diteliti hanya mampu menjelaskan sebanyak 21,2% dari variasi yang terjadi dalam adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. Persentase ini mencerminkan keterbatasan dalam kemampuan variabel-variabel yang diukur untuk sepenuhnya menjelaskan kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi tingkat adaptasi mahasiswa. Kemungkinan terdapat faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian, seperti variabilitas individu yang tidak terukur atau dinamika lingkungan kampus yang kompleks, yang juga berkontribusi pada variasi yang lebih besar dalam adaptasi mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara yang mendukung penelitian serta partisipan dan pihak-pihak yang telah membantu proses penelitian ini.

REFERENSI

- Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Psibernetika*, 9(2).
- Negrini, I. A. (2010). Involucramiento de las estudiantes v los estudiantes en el proceso educativo. *REICE: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(1), 63-78.
- Aryand, A. D., Mardiawan, O., & Nurdiyanto, F. A. (2020). Proses adaptasi kaum muda yang bermigrasi ke kota yogyakarta dan bandung. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(2), 215-228.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidadde Antioquia*, 3(2), 65-82.

- Caballero, C. C., Abello, R., & Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. <https://doi.org/10.15446/rcp.v23n2.41106>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 99-125.
- Debora, C. M., Pratiknjo, M. H., & Sandiah, N. (2021). Strategi adaptasi mahasiswa perantauan asal jakarta di fakultas ilmu sosial dan politik universitas sam ratulangi manado. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of clinical psychology*, 62(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>.
- Alonso, M. I. G., & Gómez, M. B. M. (2016). Apoyo social y afrontamiento de estrés en personas con discapacidad intelectual. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 215-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.160>.
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 3(2), 98-109.
- Haris, F., & Suryani, A. I. (2021). Pengaruh self-esteem terhadap adaptabilitas karir yang dimediasi oleh perceived social support pada karyawan di salah satu perbankan syariah kota banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 6(2), 277-294.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan)*. Erlangga.
- Lazarus. R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos.
- Maharani, D., & Adriansyah, M. A. (2021). Hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap adaptasi sosial pada anak yang menjadi korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 909.
- Micin, S., & Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia psicológica*, 29 (1), 53-64.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114-130.
- Nisa, K., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Peran dukungan teman sebaya dan regulasi diri belajar terhadap penyesuaian akademis mahasiswa perguruan tinggi kedinasan berasrama xyz. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 318-328.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development. *McGraw-Hill*.
- Qisthy, L., Sahrani, R., & Dewi, F. I. (2023). Rasa syukur, dukungan sosial dan kesejahteraan guru di masa pandemi. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 54-62.
- Qurratuaini, Y. A., Zamralita, Z., & Saraswati, K. D. (2022, April). The role of social support and grit towards academic engagement among college students. In *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (pp. 1567-1572). Atlantis Press.

- Rachmadhani, M. P., & Palupi, L. S. (2020). The relationship between social support and psychological well being of indonesian rural to urban migrant university students in universitas airlangga. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 202, p. 12026). EDP Sciences.
- Santrock J.W. (2007). *Remaja*. Edisi Sebelas. Penerbit Erlangga
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2006). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Penerbit Erlangga.
- Wijaya, I. N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2020). Peran dukungan sosial orangtua, teman sebaya, dan guru terhadap school well-being siswa pesantren x. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 234-244.