



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Dukungan Sosial dan Stabilitas Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Airlangga Angkatan 2019

MUHAMMAD ZAMZAM SYAHARA & ACHMAD CHUSAIRI*
Departemen Psikologi Sosial, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial dan stabilitas emosi terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Airlangga. Remaja yang baru memasuki lingkungan perkuliahan akan mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian di lingkungan barunya. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur Penyesuaian diri adalah *Student Adaptation to College* (SACQ), stabilitas emosi dan dukungan sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penyebaran kuesioner dengan metode survei *form online*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 341 partisipan yang merupakan mahasiswa baru yang masuk perkuliahan pada tahun 2019. Hasil yang diperoleh menunjukkan terdapat nilai *R square* pada uji regresi dukungan sosial dan stabilitas emosi adalah 0,395 yang berarti kedua variabel dalam penelitian ini berpengaruh 39,5% dan 61,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor di luar variabel yang diteliti.

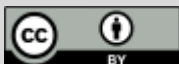
Kata kunci: *dukungan sosial, penyesuaian diri, stabilitas emosi*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social support and emotional stability on new student at Universitas Airlangga. Teens who have just entered the lecture environment will experience various changes and adjustments in their new environment. The measuring instrument used to measure is Student Adaptation to College (SACQ), emotional stability, and social support. The method used in this research is quantitative. Distribution of questionnaires with the online form survey method. Participants in this study were 341 participants who were new students entering lectures in 2019. The results obtained showed that the R square value in the regression test for social support and emotional stability was 0.395, which means that the two variables in this study had an effect of 39.5% and 61.5%. The other is obtained by factors outside the variables studied.

Keywords: *college adjustment, emotional stability, social support*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun 2021, Vol. X(no), pp,
*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Perpindahan tingkat pendidikan dari sekolah menengah atas (SMA) menuju perkuliahan merupakan suatu transisi yang besar dan cukup berpengaruh bagi individu. Sejatinya mahasiswa di perguruan tinggi pada tahap awal akan masuk pada fase tantangan penyesuaian (Kusumaningsih, 2016). Sebab sering ditemukan metode belajar yang berbeda antara di sekolah menengah atas dan perkuliahan. Proses penyesuaian ini adalah yang nantinya dapat menjadi pondasi mahasiswa untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi situasi selanjutnya di dunia perkuliahan (Baker & Siryk, 1984 dalam Beyers & Goossens, 2002).

Salah satu penelitian mengatakan bahwasannya ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dapat diketahui melalui ketidakpuasan individu terhadap diri sendiri serta lingkungan sosialnya. Hal ini dapat dilihat pada sikap-sikap yang ditunjukkan yakni melakukan penolakan terhadap realitas dan lingkungan sosialnya (Rochman, 2014). Pandangan lain terkait penyesuaian diri ditandai dengan pandangan yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain, adanya penerimaan sosial, pengendalian diri dan arah serta tujuan yang jelas, memiliki rasa tanggung jawab sosial, dan memiliki kepuasan dalam bekerja dan bermain, serta memiliki orientasi yang menandai adanya realitas sosial.

Penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu ketika mereka bertransisi dari masa SMA ke masa perkuliahan bukanlah hal yang mudah. Pada umumnya saat mahasiswa telah menuntaskan jenjang Pendidikan SMA (sekolah menengah atas) akan dihadapkan dengan transisi menuju masa dewasa awal (memasuki jenjang perkuliahan). Masa transisi dari remaja menuju dewasa adalah satu masa dewasa awal (Santrok, 2010). Penelitian lain yang dilakukan oleh Amirullah (2012) penyesuaian diri dilakukan oleh tiap individu ditengarai oleh kebutuhan fisik, psikologis, serta kebutuhan sosialnya. Kemampuan penyesuaian diri juga tidak terlepas dari faktor kepribadian seseorang (Shaifa & Supriyadi, 2013). Kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri seperti cepat atau lambat, baik atau buruk memberikan suatu pengaruh terhadap respon yang diberikan pada suatu kondisi dan lingkungan barunya. Mahasiswa dengan kepribadiannya yang unik akan memiliki cara yang berbeda untuk menyesuaikan diri.

Yang membedakan setiap individu adalah kepribadian mereka dalam mengelola pola pikir, perasaan, emosi, dan perilaku serta konsistensinya dari waktu ke waktu (Artha, 2013). Kepribadian adalah kumpulan dari karakter dengan salah satu ciri adalah kestabilan emosi. Kestabilan emosi merupakan ciri khas yaitu tidak mudah cemas dan merasa tenang, sehingga dapat menyelesaikan masalah dan beradaptasi dalam situasi yang buruk (Kristina, 2019). Individu yang memiliki tingkat stabilitas emosi yang rendah akan cenderung melakukan *avoidance-based coping* pada saat terjadi masalah (Kristina, 2019).

Faktor yang juga mempengaruhi seseorang dalam proses menyesuaikan diri adalah dukungan sosial. Dukungan sosial yang supportif dapat membantu mahasiswa dalam proses adaptasi yang dilakukan. Sehingga mahasiswa menjadi begitu terbantu dalam menghadapi masa perkuliahan dan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, begitu juga seterusnya (Cutrona, 1996). Individu yang berada dalam kondisi dukungan sosial yang baik dari segi emosional, instrumental, sering memberikan informasi yang mereka butuhkan, akan menunjukkan tingkatan stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak Cohen & Wills (1985 dalam Thoits, 1995).

Faktor lain yang dapat membantu individu dalam proses adaptasi adalah dukungan dari teman sebaya. terhadap lingkungan perguruan tinggi yang baru, karena teman sebaya dapat menjadi panutan, menjadi acuan dalam bergabung dalam grup, seorang pendengar, seseorang yang dapat mengerti, seorang kritikus, seorang penasihat, dan seorang pendamping Richey & Richey (1980 dalam Tokuno,

1986). Dari berbagai penelitian yang ada dapat ditarik kesimpulan bahwa proses penyesuaian diri harus dibarengi dengan penyesuaian sosial sebagai salah satu faktor yang cukup kuat dalam prosesnya. Hal inilah, yang menjadi alasan penulis memilih Pengaruh stabilitas emosi dan dukungan social terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Airlangga menjadi fokus penelitian penulis.

METODE

Partisipan

Partisipan yang terlibat penelitian ini sebanyak 385 responden yang dipilih secara acak dan sukarela. Kriteria partisipan adalah beragama Islam dan berusia lebih dari 18 tahun. Pengumpulan data dilakukan dalam jaringan (daring) secara sukarela melalui *Google Form*. Dalam menentukan jumlah partisipan, penulis menghitung dengan bantuan *platform Monte Carlo*. Berdasarkan program Monte Carlo, dengan asumsi paling rendah untuk nilai korelasi antarvariabel, yaitu 0,2 dan untuk mencapai *effect size* sebesar 80% serta *confidence level* 95%, maka diperlukan sampel sebanyak 320 sampel.

Instrument Penelitian

Partisipan yang terlibat penelitian ini sebanyak 341 responden yang dipilih secara acak dan sukarela. Kriteria partisipan merupakan mahasiswa baru yang berkuliah di Universitas Airlangga. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui *Google Form*. Dalam menentukan jumlah partisipan, penulis menghitung dengan bantuan rumus yang ada didalam buku Pallant (2012) dan diperoleh hasil, yaitu minimal 66 responden.

Pengukuran

1. Instrumen Penelitian Variabel Terikat (Penyesuaian Diri)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel Penyesuaian diri adalah skala *Student Adaptation to College* (SACQ) yang disusun oleh Baker (1989) dan telah dikembangkan oleh Khairunnisa (2019) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. SACQ merupakan alat ukur yang bersifat *self-report* sehingga informasinya dapat dapat diperoleh langsung dari subjek atau responden, bukan melalui informan. Alat ukur ini terdiri dari 67 aitem beserta 9 respons yang terdiri dari pilihan jawaban mulai skala 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga skala 9 (Sangat Sesuai). Reliabilitas alat ukur ini adalah ($\alpha=.879$) maka dapat dikatakan bahwa alat ukur dukungan sosial dalam penelitian ini reliabel.

2. Skala dukungan sosial

Untuk mengukur dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, peneliti menggunakan alat ukur *Mutidimensional Scale perceived sosial support*. Alat ukur ini dikembangkan oleh Zimet (1988) dan memiliki tiga dimensi, yaitu dukungan keluarga, dukungan *significant other* dan dukungan teman. Penulis melakukan proses adaptasi dimulai dengan cara menerjemahkan seluruh aitem ke dalam Bahasa Indonesia, kemudian menerjemahkan kembali ke dalam Bahasa Inggris oleh penerjemah lainnya. Kemudian, penulis meminta bantuan *professional judgement* untuk memberikan kritik dan saran mengenai kualitas aitem. Berdasarkan masukan dari rater, penulis melakukan beberapa

perubahan sebelum digunakan sebagai instrumen pengambilan data. Reliabilitas alat ukur ini adalah ($\alpha=.923$).

3. The IPIP-BFM 25

Alat ukur ukur stabilitas emosi yang digunakan penulis diadaptasi dari The IPIP-BFM 25 yang dikembangkan oleh Akhtar & Azwar (2018). Teknik validitas alat ukur yang digunakan oleh Akhtar & Azwar (2018) adalah *content validity* berdasarkan *Aiken's V Index*, *factorial validity*, *convergent validity*, dan *confirmatory factor analyses* (CFA). Dari keseluruhan uji validitas yang dilakukan oleh Akhtar & Azwar (2018) dapat disimpulkan bahwa alat ukur the IPIP-BFM 25 dinyatakan valid untuk mengukur kelima dimensi big five. Pada penelitian ini, salah satu variabel independen yang digunakan adalah stabilitas emosi, sehingga dari total 25 aitem the IPIP-BFM 25, penulis hanya menggunakan 5 aitem *unfavourable* dari dimensi stabilitas emosi. Reabilitas alat ukur ini adalah ($\alpha=.841$) maka dapat dikatakan bahwa alat ukur dukungan sosial dalam penelitian ini reliabel.

Analisis Data

Sebelum melakukan analisis regresi, penulis melakukan uji hipotesis sebagai dasar dari analisis regresi. Ada lima pengujian hipotesis yaitu: uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji *mean square error* dan uji *outlier* Pallant (2012). Setelah melakukan uji asumsi terpenuhi selanjutnya penulis melakukan uji hipotesis berupa uji korelasi untuk melihat kekuatan dan arah hubungan antar dua variabel Pallant (2012) Seluruh proses analisis statistik yang digunakan dalam panelitian ini menggunakan alat bantu SPSS 25.0 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Data deskriptif

Total responden yaitu 341 orang dengan 79 responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki (23,2%) dan sebanyak 262 responden yang memiliki jenis kelamin perempuan (76,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Karakteristik dari responden dari segi usia didominasi oleh subjek yang memiliki usia 19 tahun yang mana sebanyak 186 responden dengan peresentase 54,3%. Diikuti oleh subjek yang memiliki usia 18 tahun yang mana sebanyak 102 orang dengan peresentase sebanyak 29,9%. Sementara itu, peresentase terkecil adalah pada angka 0,6 %, yaitu responden yang memiliki usia 22 tahun yang hanya berjumlah 2 orang.

Hubungan yang lemah dan positif antara Penyesuaian diri dengan Dukungan sosial ($r = 0,136$, $n = 341$, $p > 0,05$), sehingga semakin tinggi Dukungan sosial berhubungan dengan dengan tingginya *collaegge adjustment*. Sedangkan hubungan antara Penyesuaian diri dengan stabilitas emosi memiliki hubungan yang sedang dan positif ($r = 0.397$, $n = 341$, $p > 0.05$), sehinnnga semakin tinggi stabilitas emosi maka *collage adjustment* juga akan menjadi tinggi.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda didapatkan ($F(2,338) = 110,249$, $p > 0,000$), dengan nilai R^2 sebesar 0,395 atau 39,5%. Hal ini menungukan bahwa Penyesuaian diri dapat dijelaskan sebesar 39,5% oleh variabel independen Dukungan sosial dan stabilitas emosi sedangkan 61,5% Penyesuaian diri dijelaskan oleh variabel lain diluar variabel penelitian ini.

DISKUSI

Penyesuaian diri menunjukkan kondisi seberapa baik siswa mengatasi tuntutan pendidikan, seperti motivasi untuk menyelesaikan persyaratan akademik, upaya akademik dan kepuasan dengan lingkungan akademik. Penyesuaian diri ini umumnya dilakukan oleh mahasiswa yang baru memasuki masa perkuliahan. Individu pada masa ini dituntut untuk dapat menyesuaikan diri pada lingkungan baru (Credé & Niehorster, 2012).

Hasil *multiple regression* yang dilakukan oleh penulis kedua variabel memiliki nilai signifikansi $p < 0,05$ maka variabel dukungan sosial dan stabilitas emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel Penyesuaian Diri. Sehingga H_0 dari penelitian ini diterima. Kontribusi variabel dukungan sosial dan stabilitas emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 39,5%. Selain itu dari nilai *standardized beta*, variabel dukungan sosial memiliki nilai 0,631 sedangkan variabel stabilitas emosi memiliki nilai 6,207. Kedua nilai *standardized beta* menunjukkan bahwa variabel stabilitas emosi memiliki kontribusi lebih besar daripada dukungan sosial.

Kecilnya pengaruh variabel dukungan sosial terhadap penyesuaian diri bisa dikarenakan dengan perubahan yang terjadi belakangan ini yaitu Corona yang membuat pembelajaran di perkuliahan berubah menjadi daring yang membuat mahasiswa memang membutuhkan dukungan sosial untuk mengatasi masalahnya (Santoso, 2020). Namun masalahnya adalah peraturan pemerintah seputar protokol Kesehatan salah satunya adalah karantina mandiri yang juga berdampak pada sector Pendidikan, membuat individu sulit untuk menerima dukungan sosial disekitar mereka (Agustina, 2020).

Pengaruh yang signifikan antara variabel stabilitas emosi dan dukungan sosial dalam memprediksi variabel penyesuaian diri diperkuat oleh penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan Martin Jr. (1999) menemukan bahwa dukungan didapatkan dari hubungan pertemanan mahasiswa dapat memberikan kontribusi terhadap proses penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi.

Kemampuan Mahasiswa untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial di perguruan tinggi adalah hal yang penting. Karena jika mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri secara sosial di lingkungan perguruan tinggi dapat berakhir dengan keputusan untuk meninggalkan universitas (Morgans, 2002).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial dan stabilitas emosi memiliki pengaruh dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Airlangga Surabaya. Arah hubungan yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi dari kedua variabel adalah positif yang mana menunjukkan bahwa jika Dukungan sosial tinggi, maka semakin tinggi pula Penyesuaian diri mahasiswa, begitu juga dengan stabilitas emosi yang tinggi maka akan semakin tinggi pula Penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa baru. Besarnya pengaruh dukungan sosial dan stabilitas emosi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru Universitas Airlangga adalah 39,5%. 61,5% pengaruh disebabkan oleh dimensi-dimensi serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri yang tidak diteliti oleh penulis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT sebab atas berkat rahmat serta hidayahnya, penulis diberi kemudahan serta kelancaran dalam menuntaskan skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan social dan Stabilitas Emosi Terhadap Penyesuaian Mahasiswa Baru Universitas Airlangga 2019” bagaikan salah satu prasyarat buat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Penulis menyadari kalau skripsi ini tidak akan tuntas tanpa dorongan serta sokongan dari banyak pihak yang ikut andil dalam proses pengerjaannya.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Muhammad Zamzam Syahraya dan Achmad Chusairi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Agustina, M. T. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 120.
- Akhtar, H. & Azwar, S (2018). Development And Validation Of A Short Scale For Measuring Big Five Personality Traits: The IPIP-BFM-25 Indonesia. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 22(2), 155-174.
- Amrullah, N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta.
- Artha, N. M. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). Measuring Adjustment to College. *Journal of counseling psychology*, vol 31, 179-189.
- Beyers, W. & Goossens, L. (2002). Concurrent and predictive validity of the Student Adaptation to College Questionnaire in a sample of European freshman students. *Educational and Psychological Measurement*, 527-538.
- Credé, 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. *Educational Psychology Review*, 133-165.
- Cutrona, C. E. (1996). *Sage series on close relationships, Vol. 13. Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483327563>

- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 29-40.
- Kristina, A. Y. (2019). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Baru Politeknik Negeri Malang . *Jurnal Sains Psikologi*, 187-192.
- Kusumaningsih, R. A. (2016). College Adjustment of Frist Year Students : the Role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*.
- Martin Jr, W. E.-K. (1999). Psychosocial factors that predict the college adjustment of first-year undergraduate students: Implications for college counselors. . *Journal of College Counseling*, 121-133.
- Morgans, K. A. (2002). The social and Academic Adjustments of students to college life.
- Pallant, J. (2012). *SPSS survival manual*. Two Penn Plaza.
- Rochman, M. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X di SMA NU 2 Gresik.
- Santoso, M. D. (2020). DUKUNGAN SOSIAL DALAM SITUASI PANDEMI COVID 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 11-26.
- Santrock, J. (2010). *Psikologi Pendidikan*.
- Shaifa, D. & Supriyadi, S. (2013). Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Asing di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 14.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of health and social behavior*, 53-79.
- Tokuno, K. A. (1986). The early adult transition and friendships: Mechanisms of support. *Adolescence*, 593.
- Zimet, G. D. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 30-41.