

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri secara sosial di lingkungan perguruan tinggi merupakan hal yang sangat penting. Karena kegagalan dalam menyesuaikan diri secara sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi dapat berakhir dengan keputusan untuk meninggalkan universitas (Morgans, 2002). Ketika individu berusaha untuk menyesuaikan diri dari bangku sekolah menengah ke perguruan tinggi, hal ini dapat menjadi transisi yang cukup sulit untuk sebagian besar mahasiswa. Dalam suatu studi menyebutkan bahwa 20% hingga 25% mahasiswa tahun pertama tidak dapat menyelesaikan pendidikan tahun keduanya (Hamilton & Hamilton, 2006 dalam Uthia, 2015), dan lebih jauh lagi 20% hingga 30% mahasiswa memilih untuk meninggalkan universitas di tahun berikutnya, hal tersebut dapat disebabkan oleh kegagalan mahasiswa ketika menyesuaikan diri dengan lingkungan baru pada tahun pertamanya di perguruan tinggi (Grayson, 2003 dalam Uthia, 2015).

Dilansir dari sumber *Tribunnews.com* yang dirangkum dalam statistik jumlah mahasiswa yang putus kuliah berdasarkan kelompok bidang ilmu. Statistik tersebut menunjukkan mahasiswa putus kuliah didominasi kelompok bidang ilmu teknik, dengan rasio 4,66%. Urutan kedua tertinggi angka putus kuliah, ditempati mahasiswa kelompok bidang studi ekonomi (3,73%), dan urutan ketiga ditempati mahasiswa seni (3,59%). Sedangkan angka putus kuliah terendah, ditempati

mahasiswa Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA), dengan jumlah 1,30%. Hal ini disebabkan karena beberapa mahasiswa menganggap bahwa mereka tidak bisa beradaptasi, merasa menganggap mata kuliah yang dipelajari berat dan tidak tahan mental (Amiruddin, 2019)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hadiana, 2014), pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran mayoritas dari 88 responden penelitian memperoleh total skor variabel penyesuaian diri yang tergolong dalam kategori rendah yaitu sebanyak 64 orang (73%). Hal tersebut berarti mayoritas dari mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran menilai bahwa respon yang mereka munculkan belum sesuai dengan respon yang efektif ketika menangani tuntutan yang ada di dalam lingkungan Fakultas Psikologi, di sisi lain, terdapat 24 orang (27%) dari total responden yang memperoleh total skor variabel penyesuaian diri yang termasuk pada kategori tinggi. Hal tersebut berarti, terdapat mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang menilai respon tingkah laku yang dimunculkan sudah sesuai dari respon yang efektif untuk melewati tuntutan lingkungan yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Zamzam Syahara mengenai pengaruh dukungan sosial dan stabilitas emosi terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru Angkatan 2019 Universitas Airlangga, nilai penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga paling banyak berada pada katgori sedang sebanyak 134 orang, lalu diikuti pada kategori rendah sebanyak 90 orang. Pada penelitian ini hasil dari dukungan sosial dan stabilitas emosi memiliki pengaruh

dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Universitas Airlangga. Arah hubungan yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi dari kedua variabel adalah positif sebesar 39,5% yang mana menunjukkan bahwa jika dukungan sosial tinggi, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri dari mahasiswa ini (Syahara, 2020).

Menurut Schneiders (Azizah Rajab et al., 2014) penyesuaian diri merupakan proses dari kematangan individu dan perilaku manusia dalam menghadapi kebutuhan terhadap lingkungan. Proses yang terjadi saat penyesuaian diri merupakan hal yang cukup rumit untuk masing-masing individu, karena cara setiap orang ketika merespons satu kebutuhan dapat bertentangan dengan persyaratan yang ada di lingkungan individu. Konflik dapat muncul karena dua kebutuhan internal yang bertentangan, dua tuntutan eksternal yang tidak sesuai ataupun karena kebutuhan internal yang menentang kebutuhan eksternal (Lazarus, 1961 dalam Andri Permatasari & Ina Savira, 2018). Proses penyesuaian ini yang dianggap cukup rumit tersebut harus dilalui oleh para mahasiswa agar dapat berhasil menyesuaikan diri di kehidupan dalam perguruan tinggi.

Menurut White & Watt (Uthia, 2015) penyesuaian diri yang paling terlihat pada mahasiswa adalah berkaitan dengan sistem pembelajaran yang cukup berbeda daripada sekolah menengah. Proses pembelajaran yang berlangsung lebih cepat, tuntutan akan pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi, materi pembelajaran yang sangat berbeda dengan sekolah menengah, cara mengajar dosen yang sangat berbeda dengan guru, pengurusan perkuliahan yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa; hal-hal tersebut yang dapat menyebabkan mahasiswa membutuhkan proses yang lebih ketika menghadapi perubahan-perubahan yang

terjadi saat memasuki perguruan tinggi. Selama kuliah, para mahasiswa menangani sejumlah stresor yang unik khususnya transisi dimana mahasiswa mengalami banyak pengalaman pertama, termasuk gaya hidup baru, teman kuliah, teman sekamar kos atau asrama, terpapar oleh budaya baru dan cara berpikir alternatif (Julia & Veni, 2012).

Menurut Wang, Chen, Zhao & Xu (Julia & Veni, 2012), memasuki perguruan tinggi merupakan titik balik (*turning point*) penting bagi mahasiswa di awal masa dewasa mereka. Kehidupan kampus merupakan kesempatan dan tantangan bagi mahasiswa. Pada kenyataannya mahasiswa seringkali menemui beberapa kendala pada saat proses penyesuaian diri tersebut. Tuntutan yang lebih sulit akan dihadapi mahasiswa ketika proses penyesuaian diri tersebut tidak hanya berkaitan dengan nilai akademis namun juga non akademis yang tentunya memiliki perbedaan dari jenjang sebelumnya yaitu di sekolah menengah. Ahkam (2004 dalam Uriepa, 2019) menyatakan sebagian besar mahasiswa yang menghadapi berbagai macam masalah penyesuaian sosial seperti sulit bergaul di dalam maupun di luar lingkungan kampus, sulit menyesuaikan diri dengan dosen, merasa rendah diri saat menghadapi situasi baru, kurang percaya diri di depan kelas, dan tidak dapat berkomunikasi dengan teman kost sehingga mengakibatkan tidak lancarnya proses belajar mereka, bahkan berhenti di tengah jalan (*drop out*) atau memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan kuliah.

Morgans menyatakan hal ini disebabkan oleh ketika mahasiswa gagal saat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, pada tahun pertama di perguruan tinggi (Morgans, 2002). Lapsley & Edgerton menyatakan bahwa ketika mahasiswa

tidak dapat mengelola pengalaman pertama ini, mereka cenderung berusaha lebih keras lagi untuk mengatasi permasalahan ketika melanjutkan di tahun-tahun berikutnya (Lapsley et al., 1990). Baker dan Siryk mengungkapkan bahwa penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi dapat memprediksi dua hasil penting dalam konteks pendidikan, yaitu performa akademik seperti indeks prestasi dan keberlanjutan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan di perguruan tinggi tersebut (*retention*) (Baker & Siryk, 1984).

Menurut Schneiders penyesuaian sosial sebagai kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial dapat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan dalam lingkungan sosialnya (A. Schneiders, 1955). Hurlock menyebutkan bahwa penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan suatu individu untuk menyesuaikan diri terhadap individu lain. Namun memasuki kelompok atau lingkungan yang baru bagi seorang individu merupakan masalah yang serius. Pada saat memasuki kelompok yang baru, individu akan menghadapi teman-teman yang baru dan mungkin asing bagi mereka serta aturan kelompok yang mungkin sama sekali berbeda dengan kelompok yang dikenal sebelumnya (Hurlock E. , 1980).

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa apabila mahasiswa mampu menyesuaikan diri secara akademik dengan baik, maka baiklah seluruh kemampuan penyesuaian dirinya terhadap lingkungan di perguruan tinggi (Morgans, 2002). Sebuah tinjauan artikel oleh Creedon dan Pantages (1978 dalam Uthia, 2015) apabila melihat mahasiswa melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan

perguruan tinggi, sangatlah penting untuk tidak hanya melihatnya dari satu aspek saja, namun ke lebih banyak aspek.

Pada dasarnya penyesuaian yang baik adalah penyesuaian yang ditandai dengan adanya beberapa aspek, yaitu dilihat dari pengetahuan dan pandangan terhadap diri sendiri dan orang lain; adanya obyektivitas dan penerimaan sosial; pengendalian diri dan perkembangan diri yang baik; memiliki tujuan dan arah yang jelas; memiliki sudut pandang yang sama, penilaian dan pandangan hidup yang memadai; memiliki rasa humor; memiliki rasa tanggung jawab sosial; memiliki kemampuan untuk bekerja sama dan menaruh minat terhadap orang lain; memiliki minat yang besar dalam melakukan pekerjaan dan bermain; memiliki perkembangan kebiasaan yang baik; adaptabilitas, memiliki kepuasan dalam bekerja dan bermain; serta memiliki orientasi yang menandai adanya realitas sosial (A. Schneiders, 1955).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Uthia Estiane mengenai pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa baru Universitas Airlangga angkatan 2013. Dalam penelitian ini dukungan sosial sahabat memiliki hubungan yang positif terhadap penyesuaian sosial pada Mahasiswa Universitas Airlangga sebesar 4,8%. Hal ini dikarenakan dalam penelitiannya hanya berfokus terhadap dukungan pada sahabat namun selain dari dukungan sosial sahabat, sumber dukungan sosial juga berasal dari keluarga, dan teman sebaya (Uthia, 2015).

Terdapat penelitian yang serupa mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di Universitas Islam Indonesia (Handayani, 2018).

Sebagian besar mahasiswa perantau dapat menyesuaikan diri karena berada dikategori tinggi yaitu 29,82%. Beberapa yang berada dikategori sedang juga cukup banyak sebesar 19,29% kemudian berada dikategori sangat rendah dengan persentase 18,42%. Responden selanjutnya berada dikategori sangat tinggi yaitu 16,66% dan paling sedikit berada dikategori rendah yaitu 15,78%. Dalam penelitian ini ditemukan hubungan yang positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 14,2% terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang sedang merantau.

Arkoff (1968) menyatakan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi mencerminkan bagaimana seorang individu mencapai tuntutan-tuntutan yang ada dan memberi dampak terhadap pertumbuhan pribadinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan merasa menjadi bagian dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial dihasilkan dari interaksi individu dengan individu lain di lingkungannya (Sarafino E. P., 2006). Sarafino (2006) mengatakan bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah individu mengenai kejadian negatif menjadi positif.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mahda (2020) mengenai dukungan sosial yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Airlangga yang merantau mendapatkan nilai maximum pada variabel dukungan sosial adalah 84 dengan nilai rata-rata 65,26 (Rachmadhani & Palupi, 2020). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan

oleh Tubagus (2020) mengenai dukungan sosial yang sedang bekerja *part-time*, didapatkan nilai maksimum pada variabel dukungan sosial sebesar 35, dengan nilai rata-rata sebesar 29,68 (Nashich & Palupi, 2020).

Oleh karena itu pada masa transisi menuju perguruan tinggi, mahasiswa baru dituntut untuk memiliki penguasaan terhadap lingkungan baru yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Dalam hal ini keberhasilan mereka, salah satunya tergantung dengan keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baru tersebut (Bandura, 1997; Smith & Betz, 2002, dalam Irfan & Suprpti, 2012). Banyak juga dari mahasiswa tersebut dilaporkan mempunyai ketegangan mental dan menjadi mudah marah, cemas, menghindari lingkungan sosial, merasa kesepian dan menjadi (Sharma, 2012).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Muji (2020) mengenai dukungan sosial yang dilakukan pada Mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga sebesar 53,5%, sedangkan dukungan sosial teman sebesar 66,9% dan untuk dukungan sosial orang terdekat sebesar 61,3% (Saputra & Palupi, 2020). Dengan dukungan sosial, mahasiswa akan menyadari apabila mereka mengalami tekanan dan penderitaan emosional maka pihak-pihak disekitarnya akan bersedia membantu mereka (Saputra & Palupi, 2020). Pandang Fadli (2006), mendukung pernyataan tersebut bahwa karena adanya dukungan sosial pada mahasiswa maka mereka akan memandang masalah yang mereka hadapi akan membuatnya berkembang (Saputra & Palupi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rufaida & Kustanti, 2017) mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Dipenogoro berhubungan positif. Penyesuaian diri ini dikaitkan dengan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan sebesar 33,1% terhadap penyesuaian diri. Hasil dari penelitian ini dapat mendukung hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dukungan sosial teman sebaya ini yang dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya penyesuaian diri pada mahasiswa yang sedang merantau.

Dukungan sosial merupakan sebuah tanggapan atau informasi dari pihak lain yang disayangi dan dicintai, yang menghargai dan menghormati, mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung satu sama lainnya. Sama seperti dengan (Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu yang lain. Dennis, Phinney, dan Chuateco menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari lingkungannya dapat mendorong mahasiswa untuk mencapai keberhasilan penyesuaian akademik dan sosial terkait dengan motivasi yang dimiliki (Dennis et al., 2005).

Dukungan sosial didefinisikan oleh House dalam (Smet, 1994) merupakan dukungan sosial yang melibatkan satu atau lebih aspek-aspek berikut ini; dukungan emosional, yaitu dengan ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan, dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) yang positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan

gagasan atau perasaan yang individu tersebut ajukan, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain, dukungan instrumental yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu, dukungan informatif yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik. Sarafino dan Smith mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber yang ada seperti orang tua, teman, pacar, dan organisasi komunitas (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa ketika mengatasi permasalahan-permasalahan dan menghadapi masa transisinya dengan baik (Cutrona, 1996 dalam Uthia, 2015). Individu yang memiliki lingkungan sosial yang penuh dengan dukungan emosional, instrumental maupun informasi yang baik ketika mereka membutuhkan, menunjukkan tingkatan stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa hidup dibandingkan dengan mereka yang tidak (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1995 dalam Uthia, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Gunandar & Utami pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada dapat dilihat dari hasil analisis korelasi yang menunjukkan angka korelasi sebesar 0,317 dengan taraf signifikansi 0,002 ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang dilakukan dapat diterima, yakni terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Hubungan yang terjadi di antara kedua variabel tersebut adalah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial dari orang tua maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orang tua, semakin rendah

juga penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Selain itu, pada penelitian ini, dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan efektif sebesar 10% terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang sedang merantau (Gunandar & Utami, 2019).

Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik didapatkan dari keluarga, teman, dan orang terdekat, dapat menjadikan diri mereka dalam posisi yang cukup nyaman apabila mendapat perhatian dari lingkungannya. Dalam lingkungan yang nyaman ini membuat seseorang mendapatkan kesejahteraan hidup, baik itu dialami secara fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang kebutuhan dukungan sosialnya merasa terpenuhi mampu terlindung dari kecemasan, stres, hingga depresi, dan akan lebih mampu dalam menjalankan prosesnya selama studi yang ia tempuh pada jenjang perguruan tinggi (Julio Putra, 2019).

Penyesuaian diri yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan, baik dari diri sendiri atau lingkungan sosial. Menurut Brag dkk. (dalam Fuad & Zarfiel, 2013), faktor yang dapat mendukung mahasiswa dalam menjalani aktivitas di perguruan tinggi, yakni prestasi akademik yang baik, hubungan dekat dan suportif, dan kesepian masuk ke perguruan tinggi. Mahasiswa yang memiliki prestasi akademik yang lebih baik akan lebih matang dalam memasuki perguruan tinggi. Dengan adanya dukungan sosial dan hubungan dekat dengan orang-orang di sekelilingnya akan membantu mahasiswa dalam menghadapi rintangan-rintangan yang nantinya akan mahasiswa hadapi di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam hal tersebut yang membuat peneliti memiliki keinginan dalam melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga.

Berdasarkan fenomena dan literature tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan antara Dukungan sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Penyesuaian diri dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat menjadi beban yang cukup berat untuk beberapa siswa (Hernandez, 2017). Perubahan dari siswa sekolah menengah atas menjadi mahasiswa perguruan tinggi dapat menambah perubahan yang baru pada pengalaman siswa tahun pertama ini. Meskipun demikian, lingkungan baru juga dapat memberikan kesempatan yang lebih baik bagi siswa untuk tumbuh secara intelektual, belajar mandiri, dan berinteraksi dengan orang-orang yang baru dalam lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan faktor yang cukup penting dalam menyelaraskan kebutuhan pribadi dengan tuntutan sekitar sehingga mendapat kepuasan dalam menjalani hubungan antara dirinya dengan lingkungan (Putri, 2010). Penyesuaian diri merupakan proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu dalam mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan yang mereka butuhkan untuk dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik agar terdapat keselarasan antara tuntutan dari dalam dirinya dengan tuntutan dari lingkungan sekitarnya (A. Schneiders, 1955). Adaptasi yang sukses ke perguruan tinggi biasanya ditentukan dari beberapa kriteria, seperti tetap di

perguruan tinggi, psikologi *well-being* yang cukup baik, dan berkinerja baik secara akademis. Lulusan mahasiswa yang dapat menyesuaikan dengan baik diyakini akan dapat mendorong ekonomi yang kompetitif di skala internasional yang kuat dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak dapat menyesuaikan dengan baik (Lapsley et al., 1990)

Seseorang yang dapat dengan baik mengidentifikasi dirinya sebagai seorang mahasiswa hanya akan peduli bagaimana tempat mereka dengan mahasiswa lain, dan mengabaikan nilai-nilai kelompok dari luar. Kelompok teman sebaya dapat memberikan pengaruh yang cukup kuat pada kehidupan mahasiswa di lingkungannya. Alasannya karena mereka memiliki kebutuhan untuk mengganti dukungan dari keluarga dan komunitas dengan dukungan teman sebaya (Law, 2007) Oleh karena itu, mahasiswa memiliki kebutuhan yang sangat kuat untuk disukai dan diterima oleh satu dengan lainnya serta untuk saling mempengaruhi dan dipengaruhi.

Bagi beberapa mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan terasa sulit jika mereka tidak mendapat dukungan dari orang-orang. Mereka akan merasa sulit untuk menyesuaikan diri apabila mereka tidak memiliki konsep diri yang baik. Pemahaman dan penilaian yang positif terhadap diri sendiri dibutuhkan oleh setiap individu, agar individu tersebut mampu mengerti dan melakukan apa yang diharapkan oleh lingkungan, sehingga dapat memudahkannya individu untuk menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan yang ada. Individu dengan konsep diri yang rendah adalah individu yang mempunyai pandangan negatif terhadap dirinya, sehingga ia menilai dirinya sebagai figur

yang tidak mampu dan mengecewakan. Penilaian yang negatif terhadap diri sendiri akan mengarah pada penolakan diri, sehingga individu cenderung mengembangkan perasaan tidak mampu, rendah diri, sehingga kurang mampu mengembangkan rasa percaya diri dan sulit berinteraksi dengan teman sebayanya terutama orang-orang yang baru dikenal oleh individu. Selain itu untuk berinteraksi dengan orang lain diperlukan bantuan dari orang-orang di sekitarnya antara lain dari orang tua, guru dan teman (Aristya & Rahayu, 2018).

Baker mencatat bahwa, ketika sekolah menengah, individu akan memiliki sedikit gagasan tentang penjadwalan kelas. Individu tersebut telah berada di sekolah menengah di mana semuanya telah dijadwalkan untuk mereka, mulai dari waktu belajar diberikan kepada mereka dan yang mereka lakukan hanyalah mengikutinya (Baker & Siryk, 1984). Individu yang datang ke perguruan tinggi memiliki pertanyaan tak terucap dan tak berbentuk tentang diri dan dunia, pertanyaan yang sengaja tidak pernah diizinkan oleh sekolah dan orang tua untuk mereka tanyakan. Mereka memasuki komunitas universitas dengan antusiasme yang seringkali digantikan oleh kekecewaan dari lingkungannya. Selama masa kuliah, mahasiswa menghadapi sejumlah stresor yang unik khususnya transisi signifikan di mana mahasiswa mengalami banyak hal pertama, termasuk gaya hidup baru, teman, teman sekamar, paparan budaya baru, dan cara berpikir alternatif (Julia & Veni, 2012).

Terdapat cukup banyak tantangan terhadap kesehatan mental yang ada di lingkungan pendidikan perguruan tinggi, dalam hal ini yang akan dihadapi oleh mahasiswa. Di tingkat individual, mahasiswa menghadapi tantangan berupa

motivasi yang rendah, kepercayaan diri yang rendah, persepsi terhadap stres, kondisi keuangan yang tidak stabil, keterampilan belajar dan organisasi yang tidak efisien, serta efikasi diri umum maupun akademis yang rendah. Selanjutnya, di tingkat interpersonal, tantangan hadir dalam bentuk kecemasan sosial, interaksi sosial yang dianggap gagal, isolasi sosial, pernah mengalami diskriminasi, dukungan keluarga yang kurang, dan kompetisi antar pelajar yang cukup tinggi. Terakhir, di tingkat institusional, tantangan hadir dalam bentuk lingkungan kampus yang tidak sepenuhnya aman untuk mahasiswa, kurangnya program yang mendukung proses transisi, pelayanan kesehatan mental yang kurang efisien. kurangnya dukungan dari tim pengajar, kurikulum dan struktur yang mendorong iklim kompetitif dan "burnout" (Goodman, 2017).

Kondisi kemampuan penyesuaian diri dan sosial individu yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni kondisi fisik, perkembangan dan kematangan dari individu, faktor psikologis, kondisi lingkungan, dan faktor budaya (A. Schneiders, 1955). Kondisi lingkungan di sini meliputi kondisi rumah, keluarga, dan sekolah, baik itu dari lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Ketika mahasiswa berhadapan dengan lingkungan baru, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang lebih tinggi agar mereka dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan perguruan tinggi, baik secara akademik maupun secara sosial (A. Schneiders, 1955).

Sarason (1990) menyatakan dukungan sosial yang didapat oleh individu berasal dari lingkungan keluarga dan teman sebayanya. Mahasiswa yang tidak tinggal dekat dengan lingkungan keluarganya untuk belajar di perguruan tinggi,

lebih sering berinteraksi dengan lingkungan teman sebayanya. Martin, Swartz-Kulstad, dan Madson (1999 dalam Uthia, 2015) mengungkapkan, dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa saat mereka menjalin hubungan pertemanan, mereka dapat memberikan kontribusi yang cukup baik terhadap proses penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi. Dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor yang dapat membentuk penyesuaian sosial terhadap lingkungan perguruan tinggi, karena teman sebaya dapat menjadi seorang panutan, menjadi acuan kelompok, seorang yang dapat menjadi pendengar, seseorang yang dapat mengerti, seorang yang dapat memberikan saran, dan seorang yang dapat menjadi pendamping (Richey & Richey, 1980; Tokuno, 1986 dalam Uthia, 2015).

Brissette, Scheier, & Carver mengutarakan, ada kemungkinan bahwa perbedaan kualitas pada lingkungan sosial akan memiliki dampak yang kritis terhadap tingkat penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini berarti, kualitas lingkungan sosial yang tinggi dapat memberikan tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang lebih tinggi daripada kualitas lingkungan sosial yang rendah. Semakin tinggi kualitas lingkungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kualitas lingkungan sosial yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula tingkat kepuasan terhadap dukungan sosial yang dimiliki individu tersebut. Tinggi rendahnya suatu tingkat kepuasan individu terhadap lingkungan sosialnya akan mempengaruhi pola perilaku yang ditunjukkan oleh individu terhadap lingkungan sosialnya, maka dari itu kualitas dari lingkungan sosial dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap

kemampuan penyesuaian sosial dari individu, dalam penelitian ini khususnya pada lingkungan perguruan tinggi dari mahasiswa (Brissette, Scheier, & Carver, 2002).

Hal berikut yang membuat peneliti yakin untuk mencari tahu tentang hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. Dengan dugaan bahwa dukungan sosial dapat menjadikan mahasiswa mampu untuk bertahan dalam kondisi yang membuat mahasiswa tertekan dari lingkungan akademik maupun non akademik. Dasar dari penelitian ini adalah mahasiswa memiliki beban studi yang tergolong berat dan dapat menyebabkan tekanan sehingga dapat memunculkan stressor. Dari kasus yang diketahui, banyak mahasiswa yang putus kuliah karena tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan tidak tahan dengan beban tugas di perkuliahan. Kemudian peneliti ingin mengetahui apakah terdapat dukungan sosial yang baik diantara mereka dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan di perguruan tinggi sehingga tetap mampu bertahan guna menunjang prediksi atau menjawab data untuk permasalahan mahasiswa putus kuliah yang terjadi.

### **1.3 Batasan Masalah**

#### **1.3.1 Dukungan Sosial**

Dukungan sosial sebagai persepsi yang merupakan evaluasi subjektif tentang cukupnya dukungan sosial di lingkungan sekitar yang terdiri atas tiga jenis sumber dukungan sosial yaitu sumber dukungan dari keluarga, teman, dan *significant other* (Zimet et al., 1988)

### **1.3.2 Penyesuaian diri**

Penyesuaian diri adalah proses psikososial pada diri mahasiswa yang dapat menjadi sumber stres bagi mereka dan memerlukan serangkaian keterampilan coping sehingga mampu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dalam bidang-bidang akademis, sosial, *personal-emosional*, dan *institution attachment* (Baker & Siryk, 1984).

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa universitas airlangga.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai tambahan pengetahuan dalam kajian ilmu psikologi kepribadian dan sosial, terutama yang berhubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.
- b. Sebagai sarana informatif bagi penelitian selanjutnya apabila ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- a. Sebagai sarana informasi mengenai bagi mahasiswa baru tentang pentingnya dukungan sosial dan penyesuaian diri.
- b. Sebagai sarana preventif pada mahasiswa baru agar lebih mengenal kondisinya, terutama mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri.
- c. Sebagai sarana informasi bagi mahasiswa bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri sangat diperlukan untuk menunjang kegiatan akademik.
- d. Sebagai sarana informasi bagi universitas seperti dosen dapat lebih memperhatikan bagaimana kondisi penyesuaian diri dari setiap mahasiswa yang sedang berkuliah di Universitas Airlangga Surabaya.