

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Satu di Masa Pandemi

Roro Riri Angela^{1*}, Aski Marissa²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia

Email : roroririangelaaa@gmail.com¹, askimarissa@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 156 responden. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi skala penyesuaian diri dan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan skala rating. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,357 sehingga pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi sebesar 35,7% dan 64,3% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi emosional, kematangan intelektual serta kepribadian subjek. Nilai signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu di masa pandemi.

Kata Kunci: *Dukungan sosial, Mahasiswa Tingkat Satu, Masa Pandemi, Penyesuaian diri*

Abstract

This study aims to empirically examine the effect of social support on the adjustment of first year students during the pandemic using quantitative methods. The sampling technique in this research is purposive sampling. The number of samples used in this study were 156 respondents. The data collection method in this study used a questionnaire containing a self adjustment scale and a social support scale based on a rating scale. The analysis technique used is simple regression. The results of the hypothesis test show that the R Square value is 0.357 so that the effect of social support on the adjustment of first-year students during the pandemic is 35.7% and 64.3% is influenced by other factors such as emotional conditions, intellectual maturity and personality of the subject. The significance value is 0.000 which indicates that the hypothesis of this study is accepted, namely that there is an effect of social support on self-adjustment in first-year students during the pandemic.

Keywords: *Adjustment, First Year Students, Pandemic Period, Social support*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah status baru yang disandang oleh siswa SMA yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Pada tahun pertama, biasanya disebut dengan mahasiswa baru atau mahasiswa tingkat satu. Di fase pertama merupakan fase transisi yang dapat menjadi masa yang menyenangkan ataupun juga menjadi masa yang menegangkan. Masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa memerlukan waktu adaptasi yang tidak singkat (Savitry, 2020). Hal ini karena adanya perubahan sebelum dan setelah menjadi mahasiswa, perubahan

tersebut antara lain sistem pembelajaran, materi yang didapatkan, tuntutan pemahaman materi yang lebih mendalam, cara belajar mengajar dosen dan tata cara pengurusan perkuliahan. Selain itu, perubahan terjadi karena kondisi yang tidak disangka yaitu pandemi Covid – 19.

Pandemi Covid – 19 membuat seluruh aktivitas dibatasi, termasuk aktivitas di perguruan tinggi. Kegiatan belajar mengajar berubah yang semula tatap muka menjadi pembelajaran melalui daring dan sangat berdampak pada mahasiswa tingkat satu. Seorang yang menyandang predikat sebagai mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri. Menurut Chafsoh (2020) perubahan pada perkuliahan daring ini membuat interaksi menjadi terbatas sehingga hanya mengandalkan platform pesan daring sebagai upaya agar tetap dapat menjalin interaksi antar sesama mahasiswa baru untuk saling mengenal dan berdiskusi. Kegiatan yang dilakukan melalui daring secara tidak langsung dapat menghambat mahasiswa tingkat satu dalam memahami lingkungan perkuliahannya seperti mengenal teman sekelas, kampus, budaya kampus bahkan tenaga pendidikannya.

Dapat dilihat dari konten edukasi di salah satu media sosial, bahwa banyak mahasiswa tingkat satu yang mengomentari konten tersebut dengan pengakuan belum memahami sistem perkuliahan dan apa yang harus dilakukan diawal perkuliahannya. Fenomena ini sejalan dengan hasil wawancara peneliti dengan subjek yaitu mahasiswa tingkat satu yang berasal dari jurusan Psikologi, Universitas Gunadarma. Subjek mengaku bahwa ia mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri karena di masa pandemi interaksinya terbatas sehingga merasa canggung. Fenomena tersebut mengharuskan mahasiswa tingkat satu melakukan penyesuaian diri, namun untuk bisa bertahan di kondisi pandemi Covid – 19, mahasiswa tingkat satu membutuhkan dukungan lebih dari orang terdekatnya.

Dukungan ini bisa berasal dari orang tua dan teman sebayanya. Menurut Rovika (2021) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dikatakan baik ketika membuat mahasiswa dapat mengatasi masalah dan masa transisinya Cutrona (dalam Estiane, 2015). Penelitian yang menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri telah banyak dikaji. Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Gunandar (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Penelitian lain dilakukan pada santriwati oleh Ekanita dan Putri (2017) ditemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Penelitian pada remaja di panti asuhan oleh Kumalasari dan Ahyani (2012) hasilnya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Penelitian sebelumnya telah banyak dilakukan, namun pada kondisi sebelum terjadinya pandemi. Selain itu, subjek yang dituju berbeda-beda mulai dari santriwati, remaja panti asuhan, mahasiswa baru yang merantau dan juga mahasiswa disabilitas. berdasarkan hasil wawancara bebas peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tingkat satu jurusan psikologi, Universitas Gunadarma. Sehingga, penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat adanya permasalahan akibat perbedaan kondisi yang terjadi saat ini dengan kondisi sebelumnya.

METODE

Sampel adalah bagian populasi yang ingin diteliti dalam penelitian (Priyono, 2008). Teknik sampling dari penelitian ini adalah teknik non – probability sampling yaitu jenis teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (tujuan atau masalah dalam penelitian) sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2008). Sampel dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat satu Universitas Gunadarma, pria dan wanita, usia 17 sampai ≥ 21 tahun.

Penyesuaian diri akan diukur menggunakan alat ukur yang diadaptasi dan dimodifikasi dari skala penyesuaian diri yang disusun oleh Mahmud (2017), berdasarkan karakteristik penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (1984). Karakteristik penyesuaian diri, yaitu : Persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, citra diri yang positif, kemampuan mengekspresikan perasaan dengan baik, hubungan interpersonal yang baik. Skala ini tersusun dari 26 aitem, kategori respon menggunakan skala rating dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju” dengan rentang skor 1 - 4. Nilai reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0,798$.

Dukungan sosial akan diukur menggunakan alat ukur yang diadaptasi dan dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Novianti (2018) berdasarkan jenis dukungan sosial menurut Sarafino antara lain dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional dan dukungan persahabatan. Skala ini terdiri dari 17 aitem pernyataan yang masing-masing memiliki empat alternatif jawaban dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju” dengan skor 1 – 4. Nilai reliabilitas skala ini adalah $\alpha = 0,797$.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana yang tujuannya untuk menguji adanya pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi dengan analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. Hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. Berdasarkan tabel 1 menemukan bahwa nilai F sebesar 85,443 dan nilai signifikansinya sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga, hipotesis yang diajukan diterima artinya ada pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. Pada hasil uji regresi ditemukan nilai RSquare sebesar 0,357 hal ini menandakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 35,7% sedangkan 64,3% dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian seperti kondisi emosional, kematangan intelektual dan kepribadian subjek.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	N	F	Sig	R	R Square
Dukungan Sosial * Penyesuaian Diri	156	85,443	0,000	0,597	0,357

Hasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. Menurut (Suparman, Sultinah, Supriyadi, Achmad, Nurjan, Muhandis dan Sutoyo, 2020) dukungan dari orang terdekat seperti keluarga merupakan faktor terpenting dalam penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Sesuai dengan pendapat Weiss (Cutrona, Cole, Belin, Colangelo, Assouline dan Russel, 1994) menyatakan salah satu komponen dukungan sosial adalah berupa bimbingan untuk memungkinkan individu mendapat informasi, saran ataupun nasehat yang diperlukan dalam pemenuhan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Erna (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri pada taruna taruni tingkat pertama ATPK Makassar. Selanjutnya, Maimunah (2020) melakukan penelitian dan hasil penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP tingkat 1

pondok pesantren Syaichona Cholil Samarinda. Sejalan dengan penelitian Alnadi dan Sari (2021) menemukan bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa di Sumatera UIN Sayyid Ali Rahmatullah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Hal ini sejalan dengan data hasil wawancara bebas peneliti dengan salah satu mahasiswa tingkat satu didapatkan bahwa ia merasa kesulitan dalam penyesuaian diri, karena minimnya interaksi langsung akan membuat responden merasa canggung dengan dosen dan teman baru selain itu materi perkuliahan yang berbeda membuatnya takut dan bingung. Namun, menurutnya dengan adanya dukungan sosial dari orang sekitar berupa saran dan informasi hal ini dapat membantu dan memberikan pengaruh dalam penyesuaian dirinya selama ia menjalankan perkuliahan tingkat satunya khususnya di masa pandemi seperti sekarang.

Sehingga, responden dapat memahami apa yang harus dilakukan ketika menjalankan perkuliahan tingkat satu di perguruan tinggi, berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan teman baru, mengatasi stres serta menerima gambaran dirinya dengan memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kelebihan yang dimiliki. Menurut Haber dan Runyon (1984) individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan memiliki persepsi terhadap realitas yang akurat, memiliki gambaran diri yang positif, mampu mengatasi masalah seperti stres dan cemas, memiliki hubungan interpersonal yang baik serta mampu mengekspresikan perasaannya. Karakteristik penyesuaian diri tak terlepas dari hubungan interpersonal yang baik dan kemampuan dalam bergaul dengan orang lain.

Seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang efektif tak terlepas juga dari bentuk dukungan sosial yang diterima. Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa karakteristik penyesuaian diri tak terlepas dari hubungan interpersonal yang baik dan kemampuan dalam bergaul dengan orang lain. Seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang efektif tak terlepas juga dari bentuk dukungan sosial yang diterima. Misalnya, seseorang sudah dapat melakukan penyesuaian diri yang efektif berupa gambaran diri yang positif karena didorong oleh jenis dukungan sosial emosional, dimana dukungan sosial tersebut berbentuk dukungan empati serta penghargaan yang positif kepada individu. Sehingga, individu akan merasa nyaman akan dirinya serta merasa dicintai oleh orang lain.

Hasil perhitungan mean empirik, penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi menunjukkan pada kategori tinggi, dapat diartikan mahasiswa tingkat satu di masa pandemi dapat menyesuaikan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menurut Aisyah (2021) menghasilkan bahwa mayoritas remaja panti asuhan Akhlaqul Karimah Malang memiliki penyesuaian diri yang tergolong tinggi. Menurut Haber dan Runyon (1984) individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan memiliki persepsi terhadap realitas yang akurat, memiliki gambaran diri yang positif, mampu mengatasi masalah seperti stres dan cemas, memiliki hubungan interpersonal yang baik serta mampu mengekspresikan perasaannya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa karakteristik penyesuaian diri tak terlepas dari hubungan interpersonal yang baik dan kemampuan dalam bergaul dengan orang lain. Seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang efektif tak terlepas juga dari bentuk dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial yang didapatkan oleh mahasiswa tingkat satu dimasa pandemi berada pada kategori tinggi berdasarkan mean empiriknya. Tingkat dukungan sosial yang tinggi menunjukkan arti bahwa individu menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, menurut penelitian Aisyah (2021) menghasilkan bahwa tingkat dukungan sosial berada di kategori tinggi pada mayoritas remaja panti asuhan Akhlaqul Karimah Malang.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa baru berada pada kategori tinggi lebih dari yang diharapkan. Penelitian yang dilakukan oleh Trichayani dan Wideasavitri (2016) menghasilkan bahwa umumnya remaja awal yang tinggal di

panti asuhan Kota Denpasar tersebut memiliki dukungan sosial yang tinggi. Berdasarkan pembahasan diatas, terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu penelitian dilakukan pada kondisi yang berbeda yaitu di masa pandemi, selain itu metode penelitian yang digunakan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan sampel mahasiswa tingkat satu jurusan Psikologi Universitas Gunadarma serta indikator variabel yang digunakan juga berbeda dari penelitian sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang sangat signifikan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu di masa pandemi. Besar pengaruh dukungan sosial 35,7% terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di masa pandemi dan sisanya sebesar 64,3% yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi emosional, kematangan intelektual dan kepribadian subjek. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial dapat mendorong mahasiswa tingkat satu dalam menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan belajar yang baru yaitu Universitas. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi wawasan untuk meningkatkan kesadaran bagi orang terdekat mahasiswa tingkat satu untuk memberikan dukungan agar penyesuaian diri yang baik dapat tercapai.

Bagi para peneliti berikutnya diharapkan dapat meneliti topik terkait dengan subjek yang lebih bervariasi dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas dan universitas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melibatkan dukungan sosial dari pihak perguruan tinggi kepada mahasiswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri remaja bertempat tinggal di panti asuhan akhlaqul karimah malang. Skripsi (tidak dipublikasikan). Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa sumatera di Uin Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), (153-165).
- Cafsoh, A. M. (2020). Munculnya culture shock pada mahasiswa baru dalam perkuliahan daring selama pandemi Covid-19. Banjarbaru: Fakultas Kedokteran.
- Cutrona, C, Russel, D, & Rose, J. (1986). Social support and adaptation to stress by elderly. *Psychology and Aging*. Massachusetts: Academic Press. Inc 1, 47-54.
- Ekanita, A., & Putri, D. R. (2019). Dukungan sosial dengan penyesuaian diri santriwati kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren Sukoharjo. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), (149-154).
- Erna, A. W. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri taruna tingkat pertama jalur mandiri di ATKP Makassar. *Airman: Jurnal teknik dan keselamatan transportasi*, 1(1), (29-35).
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-39.
- 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.
- Haber, A. & Runyon, R. (1984). *Psychology of adjustment*. Ilionis: The Dorsey Press Homewood. 31-36.
- Handayani, D. (2018). Dukungan sosial dan adaptasi kehidupan kampus pada mahasiswa perantau di universitas islam indonesia. Skripsi (tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), (21-31).
- Mahmud, A. D. (2017). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru

- perantau UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA. Skripsi (tidak dipublikasikan). Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo*, 8(2), (275-282).
- Novianti, G. I. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan akan kematian pada penderita kanker dewasa. Skripsi (tidak dipublikasikan). Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Nursalam. (2008). Konsep dan penerapan metode penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Priyono. (2008). Metode penelitian kuantitatif. Sidoarjo: ZIFATAMA PUBLISHING.
- Rovika, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring/online di masa pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Baru UIN AR-RANIRY Banda Aceh asal Simeuleu. Skripsi (tidak dipublikasikan). Aceh : Universitas Islam Negeri AR-RANIRY.
- Sarafino, Edward .P, Smith, Timothy. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions seventh edition*. USA: John Wiley.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart And Winstone.
- Suparman, Sultinah, A. S., Supriyadi, Achmad, D., Nurjan, S., Muhandis, J., Sutoyo, D. A. (2020). *Dinamika psikologi pendidikan islam*. Jawa Timur: WADE GROUP.
- Tricahyani, I. A. R., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Cultural Health Psychology*, (168-176).