

Peran penyesuaian diri sebagai mediator pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19

Lia Rossallina* & Tjut Rifameutia

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat berbagai pihak melakukan perubahan. Di dunia pendidikan, perubahan yang besar adalah bergantinya metode pembelajaran tatap muka menjadi metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Mahasiswa di tahun pertama perkuliahan, termasuk pihak yang turut terkena perubahan ini. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh penyesuaian diri dalam memediasi hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020 (N=605), dengan teknik *convenience sampling*. Hasil uji regresi dengan model regresi PROCESS V3.3 menunjukkan penyesuaian diri secara signifikan memediasi hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi COVID-19. Semakin besar dukungan sosial yang diterima dari orang tua dan teman, maka akan membuat mahasiswa melakukan usaha-usaha penyesuaian diri yang akan berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Terdapat saran yang dapat diperhatikan oleh mahasiswa tahun pertama, saran kebijakan untuk perguruan tinggi, serta saran penelitian selanjutnya yang kami uraikan di penelitian ini.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa tahun pertama, pandemi COVID-19, penyesuaian diri

Abstract

The COVID-19 pandemic causes various parties to make changes. In the world of education, the big change is the change of face-to-face learning methods to distance learning methods. Students in their first year of study are among those affected by this change. This study aims to examine the role of adjustment in mediating the relationship between social support and psychological well-being. Data were collected from students of class 2020 (N=605), using convenience sampling techniques. Regression analysis result with the PROCESS V3.3 regression model showed that self-adjustment significantly mediated the relationship between social support and the psychological well-being of freshman year students during the COVID-19 pandemic. The more social support received from parents and friends, the more it encourages them to make efforts to adjust, which will affect the level of their psychological well-being. There are suggestions that can be considered by first year students, policy suggestions for universities, as well as suggestions for further research that we describe in this study.

Keywords: COVID-19 pandemic, first year student, psychological well-being, self-adjustment; social support

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak pada berbagai ranah kehidupan. Sebagai respon terhadap kondisi ini, berbagai pihak turut melakukan usaha untuk mencegah penyebaran infeksi COVID-19 meluas. Sejak 16 Maret 2020, pemerintah memutuskan agar peserta didik belajar dari rumah (Kompas TV, 5 April 2020). Sejumlah perguruan tinggi di Indonesia mengganti pembelajaran tatap muka menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mengikuti Surat

Edaran Nomor 15 tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 (Kemdikbud, Mei 2020).

Perubahan metode pembelajaran tersebut, dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hingga saat ini, telah terdapat beberapa penelitian mengenai dampak pelaksanaan PJJ bagi mahasiswa secara umum. Penelitian mengenai dampak PJJ terhadap mahasiswa dilakukan oleh Kusnayat (2020) menunjukkan bahwa sekitar 60,5% mahasiswa

siap beradaptasi dengan penggunaan teknologi pembelajaran perkuliahan *online*, tetapi sekitar 59,5% keberatan atas tugas yang diberikan dosen, yang berakibat pada tingkat stres mahasiswa yang cukup tinggi (60%). Dari data juga didapatkan informasi bahwa 92% mahasiswa memilih dan lebih menyukai perkuliahan tatap muka di kelas dibandingkan dengan perkuliahan *online*. Penelitian Universitas Padjadjaran (2020) menemukan bahwa faktor internal yang menunjang kemampuan penyesuaian akademik adalah: kemampuan penguasaan teknologi, kemampuan mengelola waktu, dan motivasi belajar yang baik. Sementara, hal yang menjadi faktor penghambat adalah tugas yang terlalu banyak, instruksi tugas yang kurang jelas, kurangnya ketersediaan kuota internet, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif.

Hambatan yang dialami oleh para mahasiswa dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada mahasiswa yang sulit untuk mengatasi hambatan yang ditemui, dapat mengalami kecemasan, depresi dan stres, yang turut menentukan tingkat kesejahteraan psikologis mereka (Rahman, 2019; Udhayakumar & Illango, 2018). Stres dapat bersumber dari kesulitan finansial, tekanan akademik, lingkungan belajar yang tidak kondusif, kurangnya persiapan karir, dan persepsi yang negatif terhadap penampilan diri (Rahman, 2019). Selain itu, tekanan akademik seperti berusaha memenuhi persyaratan nilai, ujian atau tes, banyaknya bahan yang harus dipelajari, serta masalah dalam pengelolaan waktu, dapat juga menjadi sumber munculnya stres (Udhayakumar & Illango, 2018). Stres, depresi, dan kecemasan yang dialami mahasiswa berhubungan dengan keterlibatan mahasiswa terhadap pembelajaran, dan pada akhirnya akan memengaruhi pencapaian prestasi belajarnya (Carton & Goodboy, 2015).

Menurut Cobo-Rendon et.al (2020), mahasiswa tahun pertama mengalami kendala yang lebih berat. Masih sejalan, Ribera, Miller & Dumford (2017) menyatakan bahwa tahun pertama pengalaman kuliah adalah periode kritis, dan menentukan keberhasilan studi mahasiswa kedepannya. Hal tersebut juga diungkapkan oleh Mariyanti (2017) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa tahun pertama. Ia menyatakan bahwa besarnya tekanan psikologis yang dialami sebagai akibat tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru merupakan salah satu indikator dari level *psychological well-being*, dan biasanya lebih besar dialami mahasiswa pada masa awal perkuliahan. Mahasiswa semester satu cenderung lebih banyak yang memiliki tingkat

psychological well-being yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 51% (Mariyanti, 2017).

Psychological well-being (PWB) atau kesejahteraan psikologis merupakan sebuah konsep *eudaimonia*, yang berarti sebagai aktivitas psikologis dalam diri manusia yang berusaha untuk mengenali diri dan mencapai yang terbaik dari diri (Ryff, 2013). Untuk memahami gambaran kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama, maka peneliti melakukan elisitasi terhadap 3 mahasiswa semester satu Universitas Indonesia melalui wawancara *video-call*. Ketiga mahasiswa tersebut adalah dua mahasiswa dari program pendidikan Sarjana dan satu mahasiswa dari program pendidikan Vokasi. Dari hasil elisitasi diperoleh gambaran bahwa mereka masih merasa kurang dalam aspek kemandirian, penguasaan lingkungan, dan dalam berhubungan dengan orang lain.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, diantaranya adalah dukungan sosial dan penyesuaian diri (Chui & Chan, 2017), kualitas tidur (Peach, Gaultney & Gray, 2016), kepribadian (Renshaw & Bolognino, 2016) dan tuntutan dari orang tua (Khalid & Jabr, 2016). Dalam transisi dari SMA ke perguruan tinggi, diantara faktor-faktor tersebut, faktor dukungan sosial dan penyesuaian diri dinilai menjadi faktor yang paling memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama (Chui & Chan, 2017). Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian Mariyanti (2017) juga menegaskan bahwa bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan di situasi baru akan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini akan berfokus pada dua faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis tersebut, yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri.

Dukungan sosial yang diterima, berhubungan positif dengan penyesuaian kuliah di perguruan tinggi (Chui & Chan, 2017). Dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan, yaitu dari orang tua, teman dan pengajar, berhubungan dengan keyakinan diri seseorang, dan pada akhirnya turut menentukan kepuasan hidup, yang merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. (Danielsen, Samdal, Hetland, & Wold (2009). Pada akhirnya, kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang, akan membuatnya mampu menghadapi permasalahan yang muncul, dan memilih solusi yang tepat (Emadpoor, Lavasani, Shahcheraghi, 2016). Dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan definisi dari McGrath (1999), yaitu sebuah hubungan dimana seseorang merasa bahwa mereka dapat

berkomunikasi dengan orang lain, merasa diterima dan disayangi apa adanya, dan akan dibantu ketika membutuhkan bantuan.

Dukungan sosial yang diterima atau diperoleh dari orang tua, akan membuat mahasiswa memiliki keyakinan diri dan perasaan positif tentang dirinya, sehingga ia mampu menjalani kuliahnya (Gunandar & Utami, 2017). Maymon dan Hall (2021) menemukan bahwa persepsi mahasiswa tahun pertama terhadap dukungan emosional yang diterima dari orang tua, berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah. Kualitas dukungan ditunjukkan dengan sesuainya dukungan yang diberikan dengan kebutuhan mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan pendampingan dari orang tua akan memiliki pengalaman kedekatan yang positif dengan orang tuanya, dan membantu mereka mengembangkan kemampuan regulasi emosi serta menumbuhkan kepercayaan diri.

Selain dari orang tua, mahasiswa tahun pertama juga memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya (Sasmita & Rustika, 2015). Sasmita dan Rustika (2015) juga menyampaikan bahwa saat mahasiswa menghadapi hambatan dalam menghadapi perubahan serta tuntutan dalam perkuliahan, teman sebaya dapat memberikan dukungan dengan memberikan bantuan dalam mengerjakan tugas yang sulit, serta dukungan lain dalam bentuk empati dan penghargaan. Dukungan tersebut akan memberikan mahasiswa rasa diterima, sehingga membantu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah dengan lebih efektif. Penelitian lain juga menunjukkan, semakin besar dukungan yang diterima dari teman, maka penyesuaian secara emosional mahasiswa akan lebih baik, tampak dari sikap tidak cemas, serta kualitas kehidupan yang lebih baik (Swenson, Nordstrom & Hiester, 2008). Mahasiswa yang mempersepsikan bahwa ia memiliki dukungan sosial yang baik, biasanya lebih menikmati proses penyesuaian diri yang ia jalani, karena mereka percaya bahwa dosen, teman sekelas, dan teman sebaya (*peer*) selalu ada untuk membantu mereka menyelesaikan tugas-tugas akademik (Lidy & Kahn, 2006).

Dengan dukungan sosial yang diterima dari orang tua dan teman, akan membantu mahasiswa lebih siap menghadapi permasalahan dalam perkuliahan. Berdasarkan penelitian Misnita, Lubis, dan Azis (2015) yang dilakukan kepada mahasiswa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 29,7%. Pada lingkungan sosial yang aktif memberikan dorongan atau motivasi, individu akan semakin berusaha untuk berinteraksi

dengan lingkungan sosialnya. Dukungan sosial yang baik juga dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun diperoleh korelasi bahwa dukungan sosial hanya berpengaruh sebesar 12% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama (Karuni, Arumbay, Asmara, Shabihah, & Pauziah, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama perlu menggunakan dukungan sosial yang diterimanya sebagai hal yang mendukung, namun tetap harus melakukan usaha-usaha untuk menghadapi masa peralihannya dengan baik.

Usaha-usaha yang dilakukan untuk menghadapi masa peralihan ini, dalam psikologi dikenal dengan istilah penyesuaian diri. Penyesuaian diri menurut Strage dan Brandt (1999) didefinisikan sebagai kepercayaan terhadap kemampuan untuk berhasil mengatasi hambatan akademik, tetap bertahan dan fokus pada tugas meski menghadapi kesulitan dan kegagalan, serta menganggap bahwa pengajar/dosen adalah sumber yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan. Dalam Harvard Business Publishing (2020) dinyatakan bahwa pada masa pandemi ini, mahasiswa ingin menjalin hubungan yang lebih erat dengan teman dan dosen. Keberadaan diskusi *online* tidak cukup dapat menggantikan kebutuhan interaksi, karena sifatnya adalah interaksi yang terstruktur, sementara mahasiswa membutuhkan percakapan dan interaksi yang lebih personal. Mahasiswa tahun pertama program sarjana berdasarkan tahap perkembangan masuk dalam kategori *emerging adulthood* (Wood et.al, 2017), yaitu tahapan awal ketika seseorang beranjak dewasa dan mandiri, biasanya dimulai di usia 17-18 tahun hingga usia 20-an tahun. Menurut Wood et.al (2017), masa ini juga dikenal dengan istilah *volitional years*, yaitu masa yang menyediakan kesempatan paling besar untuk eksplorasi identitas di area percintaan, pekerjaan, dan pandangan terhadap dunia. Dari aspek sosial, menurut Erikson (dalam McLeod, 2018), individu di usia ini sedang berada pada tahap perkembangan *intimacy vs isolation*, yang membuat individu ingin membangun hubungan yang lebih intim dengan seseorang yang berarti baginya. Lapsley dan Woodbury (2014) mengemukakan bahwa di masa ini individu memiliki tugas untuk mengembangkan hubungan pertemanan, membangun kedekatan romantis, menemukan cara mengatasi masalah, membentuk identitas, dan menyesuaikan diri di perkuliahan (*college adjustment*).

Fenomena pandemi COVID-19 adalah fenomena yang baru terjadi, dan semua orang, termasuk mahasiswa adalah pihak yang ikut

terkena dampaknya. Beberapa penelitian (Falasifah, Fitria, & Hakim, 2021; Universitas Padjajaran (2020); serta Aryanto, Safitri, Andati & Harahap, 2020;) telah menggali dampak pandemi terhadap mahasiswa di Indonesia, namun peneliti belum menemukan yang secara khusus meneliti pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini akan meneliti khusus pada mahasiswa tahun pertama, karena belum ditemukan penelitian khusus pada mahasiswa tahun pertama, yang membahas dari aspek penyesuaian diri, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis di masa pandemi, sehingga perlu diteliti lebih lanjut. Pada studi ini ingin diteliti apakah penyesuaian diri merupakan variabel mediator dalam hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dengan diketahuinya pengaruh dari variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi pada masa Pandemi COVID-19 ini, diharapkan dapat membantu pihak universitas untuk memfasilitasi kebutuhan mahasiswa, khususnya mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi, agar dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai.

Pertanyaan Penelitian

1. Apakah dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19?
3. Apakah penyesuaian diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19?
4. Apakah penyesuaian diri akan memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19?

Hipotesis Penelitian

Terdapat empat hipotesis yang diuji dalam penelitian ini. Hipotesis 1: Dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Hipotesis 2: Dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Hipotesis 3: Penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Hipotesis 4: Penyesuaian diri berperan secara

signifikan sebagai mediator pada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19.

Metode Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama program pendidikan sarjana (S1), yaitu mahasiswa angkatan 2020 yang berada pada semester pertama dari perguruan tinggi di Indonesia. Data diambil dengan teknik *convenience sampling*, yaitu memilih partisipan berdasarkan asas kemudahan dan kenyamanan. Kuesioner didistribusikan secara *online* menggunakan *google form*. Partisipan diminta melakukan pengisian melalui tautan yang diberikan. Pengambilan data dilakukan pada pekan ke-9 perkuliahan, tanggal 11 s.d. 22 November 2020 yaitu setelah mahasiswa menempuh Ujian Tengah Semester (UTS).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, yang diukur menggunakan skala *Psychological Well-being Scale* (versi 18 aitem), Ryff et al., (1995) yang diakses dari Stanford University (2020). Pertanyaan dari variabel kesejahteraan psikologis yang semula 18 aitem, setelah dilakukan uji reliabilitas dan validitas dipangkas menjadi 15 aitem. Koefisien alpha dari alat ukur ini adalah 0,82, sehingga disimpulkan reliabel karena lebih besar dari 0,7 (Cohen & Swerdlik, 2009). *Corrected item total correlation* berkisar antara 0,28 s.d. 0,66, dan dianggap valid karena lebih besar dari 0,2 (Aiken, 1985).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, diukur menggunakan skala *College Student Social Support Scales* (CSSSS), yang disusun dalam disertasi McGrath (1999). Alat ukur ini dapat mengukur beberapa sumber atau penyedia dukungan sosial. Peneliti mengambil dua pemberi dukungan sosial, yaitu orangtua dan teman, mengingat pada masa penelitian ini semua mahasiswa melaksanakan pembelajaran jarak jauh, tidak berada di kampus. Situasi ini membuat mahasiswa belum mengenal para pengajar serta intensitas pertemuan yang lebih pendek, sehingga sumber dukungan sosial dari dosen tidak digali. Pada akhirnya didapatkan 15 aitem. Aitem yang tidak digunakan misalnya sebagai berikut: "*My friends hug me when I need it (temanku memelukku saat aku membutuhkannya)*"; "*My friends take care of me when I am sick (temanku menjagaku ketika aku sakit)*", dsb. Koefisien alpha dari alat ukur ini adalah 0,83 (dukungan sosial yang dibutuhkan), dan 0,87 (dukungan sosial yang diterima),

dengan *corrected item total correlation* berkisar 0,29 s.d. 0,71 (dukungan sosial yang diterima).

Variabel mediator dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri, menggunakan skala *Student Attitudes and Perception Survey* (SAPS) Indonesia, yang telah diadaptasi oleh Prasetyawati (2010). Dari 44 aitem, peneliti memangkas aitem yang diperkirakan sulit terjadi di situasi pandemi, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang menunjukkan situasi yang membutuhkan kontak fisik. Aitem yang tidak digunakan misalnya "*Saya sering pergi bersama teman-teman seangkatan saya*". Setelah dilakukan uji reliabilitas dan validitas, nilai *corrected item total correlation* ditemukan sebesar 0,128. Aitem SAPS yang semula 30 aitem, setelah dilakukan uji reliabilitas dan validitas, maka 1 aitem yaitu "*Nilai saya pada semester ini belum menunjukkan kemampuan saya yang sebenarnya.*" dihilangkan, sehingga data diolah berdasarkan 29 aitem. Secara kualitatif, aitem tersebut kurang menggambarkan situasi mahasiswa tahun pertama, karena pada saat pengambilan data dilakukan belum memasuki masa Ujian Akhir Semester (UAS). Koefisien *alpha* dari alat ukur ini adalah 0,93 dan reliabel sebab lebih besar dari 0,7 (Cohen & Swerdlik, 2009), dengan *corrected item total correlation* berkisar antara 0,28 s.d. 0,65, artinya valid, karena lebih besar dari 0,2 (Aiken, 1985). Teknik analisis data yang digunakan untuk melakukan analisis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi untuk membuktikan pengaruh dari variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi pada masa Pandemi COVID-19. Data diolah menggunakan IBM SPSS Statistic 25, Model regresi PROCESS V3.3 (Hayes, 2013).

Di samping ketiga alat ukur diatas, pada bagian awal kuesioner juga dimuat beberapa pertanyaan untuk menggali identitas diri, pendapat mengenai perkuliahan di masa pandemi, serta pendapat mengenai metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Pertanyaan identitas diri meliputi: inisial nama, jenis kelamin, usia, tahun lulus SMA, angkatan masuk kuliah, semester yang ditempuh, program pendidikan yang ditempuh, nama universitas, program studi, dan nomor *handphone* (untuk pengundian hadiah). Lalu, pertanyaan mengenai kuliah di masa pandemi meliputi: pihak yang berkontribusi terhadap keputusan memilih program studi/universitas, rasa keterikatan terhadap institusi, tujuan berkuliah, tempat tinggal selama kuliah, kualitas tidur, tingkat stres, dsb. Terakhir, pertanyaan terkait Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) meliputi: seberapa siap fasilitas internet yang dimiliki, manfaat PJJ, kendala PJJ, apakah mendapat bantuan kuota,

serta preferensi antara PJJ dan pembelajaran tatap muka.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil olah data deskriptif terhadap 605 partisipan, didapatkan bahwa mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (76,5%) dan berusia 18 tahun (64,6%). Mayoritas partisipan berasal dari program pendidikan S1 kelas Reguler (85,1%), dan berasal dari Universitas Indonesia, yaitu sebanyak 298 partisipan (49,3%). Selain dari Universitas Indonesia, partisipan juga berasal dari Universitas Gadjah Mada, Universitas Diponegoro, Universitas Brawijaya, Universitas Andalas, Universitas Airlangga, ITS, ITB, IPB, Universitas Bhayangkara, Universitas Paramadina, dll. Mayoritas partisipan (80,3%) memiliki rasa keterikatan terhadap kampus dalam tingkat sedang. Mahasiswa merasa cukup dapat melihat dirinya menjadi bagian dari komunitas tempat berkuliah saat ini, dan tetap akan memilih masuk di kampus masing-masing setelah mengetahui dan menjadi bagian dari kampus saat ini. Artinya, mereka tidak menyesal mengikuti pendidikan di program studi dan institusi perguruan tingginya saat ini. Tujuan partisipan mengikuti pendidikan sebagian besar adalah untuk tujuan karir di masa depan (49,8%), diikuti dengan ketertarikan pada bidang yang dipelajari (38,7%).

Hampir seluruh partisipan saat ini tinggal di rumah orang tua (93,4%). Dari aspek kualitas tidur 53,7% partisipan memiliki kualitas tidur yang tergolong kurang, 30,7% memiliki kualitas tidur yang baik, 12,7% memiliki kualitas tidur sangat kurang. Hanya 2,8% partisipan yang mengaku memiliki kualitas tidur yang sangat baik. Diketahui bahwa 71,9% partisipan berada pada kategori stres yang tergolong sedang, 14,5% berada pada kategori stres tinggi, dan 13,6% berada pada kategori stres rendah. Mayoritas partisipan (70,9%) menyatakan bahwa akan berusaha secara mandiri menyelesaikan kendala yang mengganggu aktivitas di perkuliahan, dan 20,5% menyatakan akan meminta bantuan teman. Empat kendala yang paling banyak dirasakan oleh lebih dari 50% partisipan adalah: konsentrasi kadang menurun (80,2%), sulit berdiskusi/berinteraksi dengan teman (65,1%), jaringan internet/sinyal kadang tidak stabil (63%), dan beban tugas yang berlebihan (52,4%). Ketika ditanya mengenai perbandingan antara PJJ dan tatap muka, 50,9% partisipan menyatakan bahwa pembelajaran tatap muka lebih baik, 5,5% menyatakan PJJ lebih baik, dan sisanya 43,6% menyatakan belum dapat memberikan tanggapan. Berikut pada

Tabel 1 dipaparkan persentase partisipan berdasarkan variabel penelitian dan kategorinya.

Tabel 1

Partisipan dalam Kategori masing-masing Variabel

Variabel dan Kategori		N	Persentase
Kesejahteraan Psikologis	Rendah	100	16,5%
	Sedang	414	68,4%
	Tinggi	91	15%
Dukungan Sosial	Rendah	103	17%
	Sedang	411	68%
	Tinggi	91	15%
Penyesuaian Diri	Rendah	99	16,4%
	Sedang	412	68,1%
	Tinggi	94	15,5%

Tabel 2

Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Min	Maks	Mean	SD
<i>Self acceptance</i> (penerimaan diri)	1,00	6,00	4,30	0,97
<i>Autonomy</i> (kemandirian)	1,00	6,00	4,42	1,00
<i>Personal Growth</i> (perkembangan diri)	1,67	6,00	5,17	0,75
<i>Positive Relation with Others</i> (hubungan yang positif dengan orang lain)	1,00	6,00	3,87	1,04
<i>Environmental mastery</i> (penguasaan lingkungan)	1,33	6,00	4,16	0,75
<i>Purpose in life</i> (tujuan dalam kehidupan)	1,00	6,00	4,52	1,41
Total Kesejahteraan Psikologis	1,87	6,00	4,39	0,64

Berdasarkan Tabel 1, pada kemampuan penyesuaian diri, mayoritas partisipan (68,1%) berada dalam kategori sedang. Artinya, mereka merasa cukup percaya terhadap kemampuannya untuk mengatasi hambatan, tetap bertahan dan fokus pada tugas saat menghadapi kesulitan/kegagalan, serta menganggap bahwa pengajar/dosen adalah sumber yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan.

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2 terlihat bahwa mayoritas partisipan (68,4%) memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang. Artinya, sebagian besar partisipan merasa mampu untuk mengenali diri dan mencapai yang terbaik dari diri. Diantara keenam dimensi dalam kesejahteraan psikologis, rata-rata skor pada dimensi *personal growth* adalah yang paling tinggi, sedangkan yang paling rendah adalah pada dimensi *positive relation with others*. Dapat diartikan bahwa partisipan penelitian merasa dapat menggunakan bakat dan potensinya untuk mengembangkan diri, serta terbuka terhadap pengalaman baru, tetapi merasa kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain, belum atau kurang memiliki hubungan yang dapat dipercaya dengan orang lain, rasa *give-and-take* dalam

berhubungan dengan orang lain dirasakan kurang dapat berjalan dengan baik.

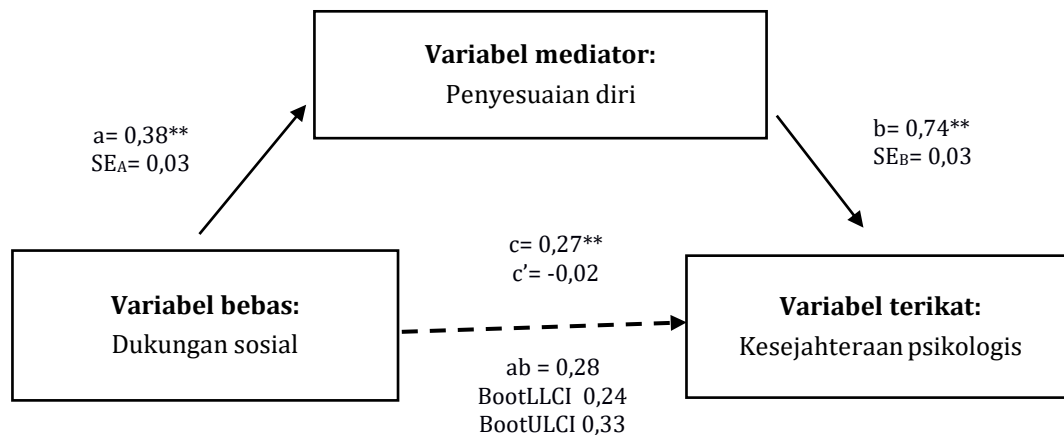
Tabel 3

Sumber Dukungan Sosial

Sumber Dukungan Sosial	Min	Maks	Mean	SD
Orang tua	1,00	6,00	5,10	0,95
Teman	1,00	6,00	4,26	1,00

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 3, terlihat bahwa mayoritas partisipan (68%) menerima dukungan sosial dalam tingkat sedang. Partisipan merasa menerima dukungan dari lingkungan, yang membuat mereka merasa dapat berkomunikasi dengan orang lain, merasa diterima dan disayangi apa adanya, dan akan dibantu ketika membutuhkan bantuan. Mengenai dukungan sosial yang diterima, partisipan menerima lebih banyak dukungan sosial dari orang tua (M=5,10) dibandingkan dukungan sosial dari teman (M=4,26). Berikut ini dipaparkan bagan uji model mediasi.

Gambar 1
Uji Model



****p < 0,01 level (2-tailed)**

Berdasarkan uji korelasi, diketahui terdapat tiga hubungan yang terjadi. Pertama, dukungan sosial berkorelasi positif dan signifikan dengan penyesuaian diri ($r=0,48^{**}$). Ke-dua, dukungan sosial berkorelasi positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r=0,34^{**}$). Ke-tiga, penyesuaian diri berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r=0,73^{**}$).

Penyesuaian diri berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial memberi sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 38%, kemudian penyesuaian diri memberi sumbangan kepada kesejahteraan psikologis sebesar 74%. Mahasiswa tahun pertama yang semakin banyak menerima dukungan sosial dari orang tua dan teman, akan semakin banyak melakukan usaha-usaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampusnya, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi perkuliahan di masa pandemi COVID-19.

Sebagian besar partisipan (80,3%) memiliki rasa keterikatan terhadap kampus dalam tingkat sedang. Mahasiswa yang memiliki rasa keterikatan dengan kampus ditemukan lebih banyak menyelesaikan kuliahnya, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki rasa keterikatan yang rendah (Wilson & Gore, 2013).

Terkait dengan tujuan perkuliahan, dalam penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tujuan kuliah untuk karir di masa depan dan tertarik dengan bidang yang dipelajari. Mahasiswa yang memiliki tujuan yang sifatnya internal ini diprediksi akan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan, apabila

dibandingkan dengan mahasiswa yang kuliah dengan tujuan memenuhi tuntutan orang tua dan tujuan bersosialisasi. Hal tersebut dibahas oleh Chen dan Kraklow (2015), yang menyatakan bahwa motivasi internal akan membuat seseorang untuk lebih *engage* terhadap proses belajar yang dijalani, sehingga hasil belajar juga lebih efektif. Motivasi internal ini menurut Chen dan Kraklow (2015), apabila diiringi dengan regulasi diri yang baik, akan dapat meningkatkan *engagement* mahasiswa dalam belajar.

Mayoritas mahasiswa tahun pertama membutuhkan waktu hingga 12 jam per hari bahkan lebih untuk kegiatan perkuliahan, sehingga tidak mengherankan jika hal tersebut berpengaruh terhadap kualitas tidur dan juga tingkat stres. Dari segi kualitas tidur, sebagian besar mahasiswa tahun pertama melaporkan memiliki kualitas tidur di kategori kurang dan sangat kurang. Sementara dari tingkat stres, sebagian besar mahasiswa tahun pertama berada pada kategori stres sedang. Menurut hasil penelitian Carpi, Cianfarani dan Vestri (2022) pada 1.279 mahasiswa di masa pandemi COVID-19, kualitas tidur yang buruk dan insomnia pada mahasiswa memprediksi tingginya stres serta rendahnya kesehatan fisik dan mental. Permasalahan tidur ini menjadi isu yang sering muncul pada mahasiswa, ditandai dengan susah tidur, sering terbangun, mimpi buruk, mendengkur, dsb.

Mengenai rasa keterikatan, meskipun pada ketiga variabel, yaitu kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan penyesuaian diri, mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang dan rendah, namun mereka sebagian besar memiliki *sense-of-belonging* atau rasa keterikatan terhadap universitas yang berada dalam kategori sedang dan tinggi. Hal ini dapat menjadi

satu indikator bahwa program orientasi yang diberikan oleh universitas, meskipun dalam pelaksanaannya dilaksanakan secara *online*, ternyata cukup membantu mahasiswa mengenali kampusnya, sehingga memiliki rasa keterikatan terhadap universitas. Rasa keterikatan yang tinggi membuat mahasiswa memiliki persepsi baik terhadap dukungan yang diberikan lingkungan, sehingga mereka merasa diterima, dihargai, dan dilibatkan (Wilson & Gore, 2013).

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis pertama diterima, yaitu dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa ketika diteliti pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel kesejahteraan psikologis tanpa mempertimbangkan variabel penyesuaian diri, pengaruh yang diberikan adalah sebesar 11%. Besaran ini mendukung hasil penelitian Karuni, Arumbay, Asmara, Shabihah, dan Pauziah, (2019), yang menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh sebesar 12% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama.

Hipotesis kedua diterima, yaitu dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Dukungan sosial terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa dukungan sosial memberi sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 38%. Kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri ini ditemukan lebih besar nilainya, dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Misnita, Lubis, dan Azis (2015) pada mahasiswa, yaitu 29,7%. Pertemanan, sebagai salah satu sumber utama dukungan sosial bagi mahasiswa tahun pertama, menjadi hal yang kurang dapat diandalkan pada situasi pandemi, mengingat semua pembelajaran dilakukan secara *online*. Padahal, di masa transisi ke perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama sangat membutuhkan dukungan dari teman. Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang tepat, akan mendapatkan informasi/saran yang dapat membuatnya melakukan usaha-usaha untuk menyesuaikan diri dengan lebih baik di lingkungannya. Shanti, Janssens, dan Setiadi (2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa tahun pertama menemukan bahwa kualitas pertemanan yang baik berhubungan dengan prestasi akademik yang baik, demikian sebaliknya. Teman dapat membantu mahasiswa

mengatasi tantangan akademik, apabila diiringi dengan motivasi belajar dan penyesuaian emosional yang memadai. Pertemanan memungkinkan mahasiswa untuk berdiskusi ketika mereka menghadapi tantangan akademik, dan bertukar pikiran ketika menghadapi tantangan emosional.

Hipotesis ketiga diterima, yaitu penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Penyesuaian diri terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa penyesuaian diri memberi sumbangan kepada kesejahteraan psikologis sebesar 74%. Nilai ini tentu terbilang sangat besar perannya, yang berarti bahwa ketika mahasiswa memiliki kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, maka ia akan memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan dalam kehidupan, menguasai lingkungan, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri, dan juga kemandirian. Artinya, kesejahteraan psikologisnya akan berada dalam kategori baik. Pada akhirnya, kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang, akan membuatnya mampu menghadapi permasalahan yang muncul, dan memilih solusi yang tepat (Emadpoor, Lavasani, Shahcheraghi, 2016).

Hipotesis keempat diterima, yaitu penyesuaian diri berperan secara signifikan sebagai mediator pada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19 (*full mediation*). Dukungan sosial memberi sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 38%, kemudian penyesuaian diri memberi sumbangan kepada kesejahteraan psikologis sebesar 74%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima partisipan, maka membuatnya melakukan usaha-usaha penyesuaian diri, yang akan berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis partisipan. Dalam proses penyesuaian diri, mahasiswa tahun pertama sangat membutuhkan dukungan dari lingkungannya, terutama dari orang tua dan teman. Bagi mahasiswa tahun pertama, penyesuaian diri akan dianggap menekan atau tidak, tergantung pada persepsi mereka terhadap dukungan sosial yang diterima (Paramo, Martinez, Tinajero & Rodriguez, 2014). Dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa mahasiswa lebih banyak menerima dukungan sosial dari orang tua, bila dibandingkan dukungan sosial dari teman. Semakin besar dukungan yang diterima dari teman, maka penyesuaian secara

emosional mahasiswa akan lebih baik (Swenson, Nordstrom & Hiester, 2008). Hal tersebut akan tampak dari sikap tidak cemas, dan kualitas kehidupan yang lebih baik (Swenson, Nordstrom & Hiester, 2008). Mereka akan merasa lebih siap untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini kemungkinan karena dukungan dari teman sebaya membuat mereka merasa ada 'tempat' untuk berbagi dan merupakan sumber motivasi ataupun sumber bantuan bila ada kesulitan dalam proses penyesuaian diri tersebut. Pada individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, akan memiliki motivasi terhadap masa depan pendidikan, juga kesejahteraan psikologisnya akan terjaga (Chui & Chan, 2017).

Diskusi

Usaha lebih keras perlu dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama, karena selain menghadapi masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, mereka juga belum sepenuhnya mengenali kampus tempat mereka berkuliah, ditambah lagi perlunya penyesuaian terhadap metode pembelajaran baru, yaitu PJJ. Aryanto, Safitri, Andanti & Harahap (2020) dalam dokumen Kertas Kerja Pendidikan ILUNI UI, menyampaikan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini, dalam waktu kurang dari satu bulan, 98% perguruan tinggi di Indonesia telah melakukan pembelajaran *online* sebagai sebuah revolusi digital. Dalam menerapkan Pembelajaran Jarak Jauh ini, tentu mahasiswa terus belajar menyesuaikan dengan perubahan, sehingga dalam perjalanannya mereka menemukan hambatan sekaligus manfaat.

Transisi dari SMA ke perguruan tinggi, merupakan tahapan yang penting dalam kehidupan seseorang. Transisi ini dapat menjadi hal yang *stressful* untuk beberapa mahasiswa, dan tuntutan untuk menyesuaikan diri dapat menjadi sumber stres (Stoklosa, 2015). Penyesuaian diri yang berhasil, berhubungan dengan hasil pencapaian akademik yang positif. Di masa berikutnya, mahasiswa akan memiliki kesempatan karir yang lebih baik, serta penghasilan yang lebih tinggi. Pada mahasiswa tahun pertama, memiliki teman dengan permasalahan yang sama akan membantu mereka menyesuaikan diri dengan universitas (Shanti, Janssens, & Setiadi, 2021). Mereka yang menghadapi tugas akademik yang sama, dapat mengerjakan tugas bersama-sama, terlibat dalam penugasan kelompok, berbagi sumber literatur, dsb. Kesempatan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pikiran dan perasaannya, sehingga meningkatkan rasa keterikatan dalam

pertemanan. Hubungan pertemanan yang positif ini pada akhirnya akan berhubungan dengan motivasi belajar dan penyesuaian diri secara emosional (Shanti, Janssens, & Setiadi, 2021).

Mahasiswa yang mempersepsikan bahwa ia memiliki dukungan sosial yang tinggi, biasanya lebih menikmati proses penyesuaian diri yang ia jalani, karena mereka percaya bahwa dosen, teman sekelas, dan teman sebaya (*peer*) selalu ada untuk membantu mereka menyelesaikan tugas-tugas akademik (Lidy & Kahn, 2006). Mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang tepat, akan mencoba menyesuaikan diri dengan cara antara lain menjalin pertemanan (*peer rapport*), sehingga semakin ia memiliki pertemanan yang berkualitas, maka ia akan merasa memiliki hubungan yang positif dengan lingkungannya (*positive relation with others*), yang merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis yang baik (Ryff, 2013). Ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang baik, ia akan memiliki keyakinan diri, dan berdampak pada prestasi akademik yang lebih baik (Li, Han, Wang, & Sun, 2018).

Penyesuaian diri menjadi faktor yang sangat menentukan kesejahteraan psikologis (Chui & Chan, 2017). Selain itu, penyesuaian diri juga menjadi faktor yang paling kuat dalam memprediksi kesuksesan akademik (Hall, 2010). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa *positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain) tergolong rendah rata-rata skornya. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki kesempatan interaksi dan komunikasi yang terbatas, akan merasa sulit berbagi untuk hal-hal yang sifatnya pribadi. Dalam salah satu aspek pertemanan, yaitu *acceptance*, pertemanan dapat dicapai apabila seseorang merasa dapat menerima temannya secara emosional maupun sosial, yang pada akhirnya dapat membentuk *closeness*, yang merupakan tingkat kelekatan (*attachment*) dengan teman (Thien, Razak, & Jamil, 2012).

Kurangnya koneksi dengan teman dapat mengarah pada kurangnya koneksi terhadap institusi, dan mempersulit proses penyesuaian diri pada mahasiswa (Stoklosa, 2015). Rasa puas dengan kehidupan sosial di kampus akan meningkatkan komitmen mahasiswa untuk terikat dan terlibat pada kehidupan perkuliahan. Membangun pertemanan memang menjadi tantangan tersendiri pada situasi pandemi. Mahasiswa yang merasa sulit menjalin pertemanan pada situasi ini, akan mengalami *loneliness* atau kesepian, kemudian, kurangnya kedekatan dengan teman di lingkungan baru ini akan berpengaruh pada kemampuan menyesuaikan diri yang kurang, baik secara emosional maupun secara sosial (Swenson,

Nordstrom & Hiester, 2008). Hal ini berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang buruk, dikhawatirkan berpengaruh pada masalah perilaku seperti depresi, keinginan bunuh diri, atau risiko *drop out*, sebagaimana yang dikemukakan oleh Zhang dan Renshaw (2020).

Dari studi ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang pada tingkat kesejahteraan psikologis, dukungan sosial yang diterima, dan tingkat penyesuaian diri. Meskipun demikian, jumlah mahasiswa yang berada pada kategori rendah pada masing-masing variabel tersebut sedikit lebih besar dibandingkan jumlah mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariyanti (2017) terhadap mahasiswa tahun pertama, yang menemukan kecenderungan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih banyak yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 51%. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi oleh pihak institusi, misalnya dengan memberikan dukungan dalam pelaksanaan PJJ, orientasi untuk membantu penyesuaian diri, serta layanan bantuan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama selama menjalani perkuliahan di masa pandemi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu: partisipan yang didominasi dari Universitas Indonesia (49,3%), sehingga dianggap belum cukup merata untuk mewakili populasi mahasiswa di seluruh Indonesia. Partisipan juga didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan (76,5%), yang dapat saja berbeda dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dalam mempersepsikan dukungan sosial dan penyesuaian dirinya, sehingga berpengaruh terhadap skor kesejahteraan psikologis. Pada aspek dukungan sosial, peneliti hanya meneliti dukungan sosial dari orang tua dan teman, tidak meneliti dukungan sosial yang diperoleh dari dosen, sehingga dapat disempurnakan pada penelitian selanjutnya. Peneliti juga belum mengontrol aspek-aspek lainnya yang mungkin memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, yaitu hubungan pertemanan (Swenson, Nordstrom & Hiester, 2008), kondisi keluarga (Ciarrochi, Sahdra, Morin, & Litalien, 2017), dan kualitas tidur mahasiswa (Peach, Gaultney & Gray, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan pengujian yang dilakukan dan dipaparkan, dari studi ini dapat diambil tiga kesimpulan, sekaligus jawaban dari uji hipotesis

penelitian. Hipotesis 1 diterima. Dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Hipotesis 2 diterima. Dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Hipotesis 3 diterima. Penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. Hipotesis 4 diterima. Penyesuaian diri berperan secara signifikan sebagai mediator pada hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19 (*full mediation*).

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas target partisipan pada berbagai perguruan tinggi dan program pendidikan, serta dari jenis kelamin yang lebih merata. Selain itu, penelitian selanjutnya mengenai penyesuaian diri mahasiswa ini baik dilakukan juga pada semester berikutnya untuk mengukur kembali mengenai penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Masa pandemi belum berakhir, sehingga perlu diteliti pengaruh dari PJJ untuk masa yang lebih panjang. Dalam pengambilan data terkait dukungan sosial, akan lebih komprehensif bila pada penelitian mendatang juga mengukur aspek dukungan dari dosen atau pihak lain (*significat others*) agar dapat lebih jelas mengenai dukungan sosial yang berpengaruh pada penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga dapat menggali hubungan pertemanan, yang turut memengaruhi keberadaan dukungan dari teman (Swenson, Nordstrom & Hiester, 2008). Selain sumber dukungan sosial, perlu juga digali mengenai kondisi keluarga partisipan, yang merupakan faktor yang memengaruhi dukungan sosial, misalnya tingkat sosial ekonomi (Ciarrochi, Sahdra, Morin, & Litalien, 2017).

Untuk mendukung penyesuaian diri mahasiswa, perguruan tinggi perlu memberikan program orientasi mengenai kehidupan kampus yang komprehensif dengan disertai perangkat cara menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di perguruan tinggi. Dukungan lainnya yang dapat diberikan oleh pihak kampus adalah mengoptimalkan peran dosen, yaitu dengan memberikan pembelajaran yang interaktif, memberikan ruang kepada mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman melalui kegiatan belajar kelompok.

Pihak kampus perlu menyediakan fasilitas untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah psikologis. Mahasiswa sendiri diharapkan dapat menyadari kondisi diri, kapan saatnya membutuhkan bantuan. Jika ada keluhan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, emosi, pikiran negatif, ataupun gejala psikosomatis lainnya yang disebabkan oleh pandemi COVID-19, mahasiswa dapat diarahkan menghubungi layanan profesional. Saat pandemi ini, orang tua adalah pihak yang memiliki otoritas dalam situasi PJJ yang berlangsung di rumah. Orang tua dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa dalam proses belajarnya, dengan menyediakan situasi yang kondusif untuk belajar, pilihan ragam makanan yang sehat untuk dikonsumsi, dan pemberi dukungan semangat bagi mahasiswa untuk menjalani perkuliahan. Dengan interaksi pertemanan yang lebih terbatas di situasi pandemi ini, diharapkan orang tua dapat meluangkan waktu untuk mendampingi mahasiswa ketika ia membutuhkan teman untuk berbagi.

Daftar Pustaka

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142.
- Aryanto, C.B., Safitri, S., Andanti, P.D., & Harahap, S. (2020). *Kertas Kerja Pendidikan-Pelaksanaan Pendidikan Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID 19 [Policy Brief]*. Policy Centre Ikatan Alumni Universitas Indonesia. bit.ly/KERTAS-KERJA-PJJ
- Carpi, M., Cianfarani, C., dan Vestri, A. (2022). Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19, 2874. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>
- Carton, S. & Goodboy, A. K. (2015). College Students' *Psychological well-being* and Interaction Involvement in Class. *Communication Research Reports, Maret (2015)*. Doi: 10.1080/08824096.2015.1016145
- Chen, Y. E., & Kraklow, D. (2015). Taiwanese college students' motivation and engagement for english learning in the context of internationalization at home: A comparison of students in EMI and non-EMI programs. *Journal of Studies in International Education*, 19(1), 46-64. doi:10.1177/1028315314533607
- Chui, R. C., & Chan, C. (2017). School adjustment, social support, and mental health of mainland chinese college students in hong kong. *Journal of College Student Development*, 58(1), 88-100. doi:10.1353/csd.2017.0005
- Ciarrochi, J., Morin, A. J. S., Sahdra, B. K., Litalien, D., & Parker, P. D. (2017). A longitudinal person-centered perspective on youth social support: Relations with psychological wellbeing. *Developmental Psychology*, 53(6), 1154-1169. doi:http://dx.doi.org/10.1037/dev0000315
- Cobo-Rendón, R., Pérez-Villalobos, M. V., Páez-Rovira, D., & Gracia-Leiva, M. (2020). A longitudinal study: Affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(4), 518-526. doi:10.1111/sjop.12618
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. (2009). *Psychological testing and assessment* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Humanities
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research* (Washington, D.C.), 102(4), 303-320. doi:10.3200/joer.102.4.303-320
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G., & Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and *psychological well-being* among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284-290. doi:10.1007/s11469-015-9608-4
- Falasifah, Fitria, dan Hakim (2021). Coping strategies among college students during covid-19 pandemic. *Abstract Proceeding Book: 1st International Conference Labma Scientific Fair Vol. 12, No. 2*. DOI: 10.20885/khazanah.vol12.iss2.art46
- 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 Vol. 3, No. 2, 2017:95-109.*
- Hall, L. A. (2010). *College Student Adjustment and Health Behaviors*. Disertasi: Old Dominion University.
- Harvard Business Publishing. (2020). *Online Learning Report COVID-19 Pulse Survey*. hbsp.harvard.edu
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*.
- Karuni, B., Arumbay, D., Asmara, I.M., Shabihah, A., Pauziah, N. J. (2019). Hubungan antara social support dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru universitas pembangunan jaya angkatan 2019.
- Kemdikbud (29 Mei 2020). Kemdikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemdikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- Khallad, Y., & Jabr, F. (2016). Effects of perceived social support and family demands on college students' mental well-being: A cross-cultural investigation. *International Journal of Psychology*, 51(5), 348-355. doi:10.1002/ijop.12177
- Kompas TV. (5 April 2020). *Sorotan: Dampak corona ke dunia pendidikan*. <https://www.kompas.tv/article/74608/sorotan-dampak-corona-ke-dunia-pendidikan>
- Kusnayat, A., Muiz, M.H., Sumarni, N., Mansyur, A.S., & Zaqiah, Q.Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era COVID-19 dan Dampaknya terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran Volume 1, No. 2 Edisi Juni 2020*. DOI: 10.37859/eduteach.v1i2.1987
- Lapsley, D., & Woodbury, R. D. (2014). Social Cognitive Development in Emerging Adulthood. *Oxford Handbooks Online*. doi:10.1093/oxfordhb/978019979557
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120-126. doi:10.1016/j.lindif.2017.11.016
- Lidy, K. M., & Kahn, J. H. (2006). Personality as a predictor of First-Semester adjustment to college: The mediational role of perceived social support. *Journal of College Counseling*, 9(2), 123-134. doi:10.1002/j.2161-1882.2006.tb00099.x
- Mariyanti, S. (2017). Profil *psychological well-being* mahasiswa regular program studi psikologi semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Vol. 15 No. 2, Desember 2017*.
- Maymon, R. & Hall, N. C. (2021). A Review of First-Year Student Stress and Social Support. *Social Sciences* 10: 472. <https://doi.org/10.3390/socsci10120472>
- McGrath, P. B. (1999). *Development and validation of the College Student Social Support Scale (CSSSS)*. Disertasi: Doctor of Philosophy, Department of Psychology, Northern Illinois University.
- McLeod, S. A. (2018). Erik Erikson's stages of psychosocial development. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- Misnita, H., Lubis, L., dan Azis, A. (2015). Hubungan keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA Vol. 7 No.1 (2015)*. DOI: <https://doi.org/10.31289/analitika.v7i1.1861>
- Paramo, M. F., Martinez, Z., Tinajero, C., dan Rodriguez, M. S. (2014). The impact of perceived social support in first-year Spanish college student adjustment. *Journal of International Scientific Publications: Educational Alternatives Volume 12, 2014*
- Peach, H., Gaultney, J. F., & Gray, D. D. (2016). Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology*, 3(1), 1168768. doi:10.1080/23311908.2016.1168768
- Prasetyawati, W. (2010). *Pengembangan alat ukur penyesuaian akademis mahasiswa Universitas Indonesia*. Tugas Akhir

- Magister Profesi Psikologi Pendidikan. Depok. Tidak dipublikasikan. <https://search.proquest.com/docview/1700219836?accountid=17242>
- Rahman, R. H. B. A. (2019). Does University Students' Stress Have an Impact on their *Psychological well-being?*. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, June 2019 Vol 10, No.6. doi: 10.5958/0976-5506.2019.01473.6
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The college student subjective wellbeing questionnaire: A brief, multidimensional measure of Undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463-484. doi:10.1007/s10902-014-9606-4
- Ribera A. K., Miller, A. L., & Dumford, A. D. (2017). Sense of peer belonging and institutional acceptance in the first year: The role of high-impact practices. *Journal of College Student Development*, 58(4), 545-563. doi:http://dx.doi.org/10.1353/csd.2017.0042
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. Basel, Switzerland: S. Karger AG. doi:10.1159/000353263
- Sasmita, I.A.G.H.D. & Rustika, I.M, (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana 2015 Vol. 2 No. 2 280-289*.
- Shanti, Janssens, dan Setiadi (2021). Friend's support, motivation to learn, emotional adjustment, and academic performance among Indonesian first-year students. *Jurnal Psikologi* Volume 48. Nomor 2, 2021: 67-82. DOI: 10.22146/jpsi.34060.
- Stanford University (2020). *Psychological wellbeing scale*. Diakses 6 Juni 2020 dari situs <http://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/#42-item-version>
- Stoklosa, A. M. (2015). College student adjustment: *Examination of personal and environmental characteristics* (Order No. 3714296). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global; Psychology Database. (1700219836). Retrieved from
- Strage, A., & Brandt, T. S. (1999). Authoritative parenting and college students' academic adjustment and success. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), 146-156. doi:10.1037/0022-0663.91.1.146
- Swenson, L. M., Nordstrom, A., & Hiester, M. (2008). The Role of Peer Relationships in Adjustment to College. *Journal of College Student Development*, 49(6), 551-567. doi:10.1353/csd.0.0038
- Thien, Razak, & Jamil. (2012). *Friendship quality scale: Conceptualization, Development, and Validation*. AARE APERA International Conference, Sydney.
- Udhayakumar, P. & Illango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of Social Work Education and Practice* 3 (2) 79-89 April 2018.
- Universitas Padjadjaran. (2020). *Penyesuaian Akademik Siswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Padjadjaran: Departemen Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi
- Wilson, S., & Gore, J. (2013). An Attachment Model of University Connectedness. *The Journal of Experimental Education*, 81(2), 178-198. doi:10.1080/00220973.2012.699902
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*, 123-143. doi:10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Zhang, D. C., & Renshaw, T. L. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: A domain-specific approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 997-1014. doi:10.1007/s10902-019-00116-8.