

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEMAMPUAN BERADAPTASI MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Johan Dwi Sulistiyanto¹ Permata Ashfi Raihana²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa harus melakukan penyesuaian secara efektif beradaptasi dengan ukuran kelas, berinteraksi dengan fakultas, teman sekelas, kurikulum, metode belajar mengajar, gaya hidup, dan lingkungan universitas untuk berhasil secara akademis. Adaptasi yang baik menciptakan kondisi yang menguntungkan, membantu mahasiswa untuk melakukan tugas belajar mereka secara efektif. Jika tidak, mereka dapat menemui banyak kesulitan, menghambat kegiatan belajar, membuat hasil belajar rendah, bahkan menyebabkan putus sekolah. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi mahasiswa baru dalam memasuki dunia universitas sangat penting. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan Purposive Sampling. Populasi dalam penelitian ini 317 Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Pertama Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sampel yang di dapatkan yaitu 162 Mahasiswa. Penelitian ini metode menggunakan kuantitatif korelasional. Penelitian ini terdapat tiga skala yang digunakan yaitu skala Kemampuan Beradaptasi, Kepercayaan Diri, dan Dukungan Sosial. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Hipotesis penelitian ini Ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama. Hasil pengujian secara statistik menunjukkan bahwa $p = 0,00$ sehingga hasil penelitian menunjukkan apabila mahasiswa tahun pertama psikologi angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kepercayaan diri dan dukungan sosial yang tinggi maka berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi.

Kata Kunci: dukungan sosial, kemampuan beradaptasi, kepercayaan diri, mahasiswa tahun pertama.

Abstract

Students must adapt effectively to class size, interaction with faculty, classmates, curriculum, teaching and learning methods, lifestyle, and university environment to succeed academically. Good adaptation creates favorable conditions, helping students to carry out their learning tasks effectively. If not, they can encounter many difficulties, hinder learning activities, make learning outcomes low, and even cause dropping out of school. Therefore, the adaptability of new students in entering the university world is very important. The research objective was to determine the relationship between self-confidence and social support with the adaptability of first-year students. This study used a purposive sampling technique. The population in this study was 317 First Year Students of the Faculty of Psychology Class of 2022 Muhammadiyah University of Surakarta and the sample obtained was 162 students. This research method uses quantitative correlation. In this study, there are three scales used, namely the Adaptability, Self-Confidence, and Social Support scales. The data analysis method used in this study is multiple linear regression analysis. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-confidence and social support with the adaptability of first-year students. The results of statistical tests showed that $p = 0.00$ so

the results showed that if first-year psychology students class of 2022 Muhammadiyah University of Surakarta had high self-confidence and social support, it would affect their adaptability

Keywords: social support, adaptability, confidence, students first year.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru berada pada usia 17-25 tahun yang merupakan periode akhir perkembangan kepribadian dan tahap profesionalisasi. Remaja pada usia ini memiliki reaksi tercepat terhadap rangsangan eksternal dan peningkatan kepekaan emosional (iritabilitas) terhadap berbagai keadaan kehidupan di sekitarnya (Nugmanova, Kozlova, & Kupriyanov, 2022). Hal ini sangat relevan untuk siswa tahun pertama, karena ini adalah usia untuk membentuk citra sosial mereka, menjalin hubungan, berjuang untuk kemandirian, dan mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan. Usia ini ditandai dengan maksimalisme, transisi ke kondisi hidup baru, masih bergantung secara finansial pada orang tua tetapi hidup sendiri.

Sejauh mana mahasiswa baru mampu mengelola transisi dari sekolah menengah atas ke universitas memainkan peran kunci dalam keberhasilan akademik mereka pada tahun pertama kuliah di universitas dan seterusnya (Stoerber, Childs, Hayward, & Feast, 2011). Untuk berhasil secara akademis, mahasiswa harus melakukan penyesuaian untuk secara efektif beradaptasi dengan ukuran kelas, berinteraksi dengan fakultas dan teman sekelas, kurikulum, metode belajar mengajar, gaya hidup, dan lingkungan universitas (Bautista, 2016; Carragher & McGaughey, 2016; Diniz et al., 2018). Adaptasi yang baik menciptakan kondisi yang menguntungkan, membantu mahasiswa untuk melakukan tugas belajar mereka secara efektif (Bailey & Phillips, 2016; Rienties, Beausaert, Grohnert, Niemantsverdriet, & Kommers, 2012). Jika tidak, mereka dapat menemui banyak kesulitan, menghambat kegiatan belajar, membuat hasil belajar rendah, bahkan menyebabkan putus sekolah (Asaduzzaman, Hossain, & Rahman, 2013; Chi, Kim, & Kim, 2018). Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi mahasiswa baru dalam memasuki dunia universitas sangat penting.

Kemampuan beradaptasi mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola, menyesuaikan, dan memodifikasi pikiran (kognisi), tindakan (perilaku), dan emosi (mempengaruhi) dalam menanggapi perubahan, keadaan, kondisi, dan situasi yang tidak pasti (Holliman et al., 2021). Kemampuan beradaptasi merupakan kemampuan individu agar dapat melakukan penyesuaian diri pada suatu tempat atau lingkungan yang dipandang sebagai suatu hal yang baru. Adaptasi dapat juga diartikan sebagai proses penyesuaian diri dalam mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi dapat juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri (Pranoto et al., 2022).

Terkait dengan dunia perkuliahan, Baker & Siryk (1984) menyatakan kemampuan

beradaptasi adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dan mencapai tingkat kepuasan pada prestasi akademisnya. Manusia memiliki tingkat kemampuan penyesuaian diri terhadap perubahan yang tinggi. Teori adaptasi yang dikemukakan oleh Lynn R. Kahle (1983) yang dikutip oleh Purnomo et al. (2021) dalam *attitude* dan *social adaptation* mengasumsikan bahwa skema hasil adaptasi yang dinamis berasal melalui asimilasi, akomodasi dan melalui informasi dari organisasi internal. Setiap masyarakat memiliki kemampuan dan cara beradaptasi yang berbeda-beda yang dapat diwariskan dari generasi ke generasi dan mampu dikembangkan bersama ilmu pengetahuan serta teknologi yang menjadi unsur budaya masyarakat. Pola adaptasi masyarakat juga bergantung pada unsur-unsur budaya yang mereka miliki.

Aspek-aspek kemampuan beradaptasi menurut Baker & Siryk (1984) adalah: 1) Penyesuaian akademik. Aspek penyesuaian akademik ini berkaitan dengan tuntutan akademik. Tuntutan tersebut dapat berupa tugas, hasil pencapaian akademik dan respon dalam menghadapi perkuliahan di kelas. Perilaku yang berfokus pada pencapaian tujuan dan kemungkinan menghindari perilaku yang tidak menyenangkan. 2) Penyesuaian diri secara emosional. Penyesuaian diri secara emosional yaitu penyesuaian yang dilakukan dan berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Kondisi psikologis individu dapat berubah saat menghadapi situasi dan kondisi yang berbeda di lingkungan baru. Hal ini berkaitan dengan pengalamannya ketika memasuki perguruan tinggi. Hal-hal yang berkaitan dengan kondisi emosional, perasaan atau psikologis seseorang kaitannya dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. 3) Penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial merupakan penyesuaian terkait interaksi individu dengan orang lain di lingkungan kampus. Interaksi ini meliputi interaksi dengan individu yang berada di lingkungan kampus. Selain itu, individu beradaptasi dengan lingkungannya agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditinggali. 4) Kelekatan dengan institusi. Kelekatan dengan institusi merupakan kelekatan seseorang dengan institusi yang dimasukinya. Kelekatan dapat muncul setelah terjadinya interaksi sebagaimana kelekatan tujuan komitmennya dengan kampus maupun dengan kegiatan yang ada di kampus. Kelekatan ini dapat menunjukkan seberapa lekat seseorang dengan komitmennya untuk mencapai tujuan di perguruan tinggi sehingga dapat berpengaruh pada proses penyesuaian diri individu.

Pada masa transisi mahasiswa baru, banyak aspek individu dan lingkungan sosial telah berubah seperti peran sosial, lingkungan, dan pemisahan dari hubungan sosial asli. Semua perubahan ini mengarah pada kemampuan beradaptasi individu selama masa transisi ini dalam aspek-aspek seperti belajar, kehidupan sehari-hari, komunikasi interpersonal, dan sebagainya. Pada hakikatnya, kemampuan beradaptasi mahasiswa baru ketika memasuki perguruan tinggi merupakan manifestasi psikologis dari interaksi antara rekonstruksi individu dengan lingkungan

tertentu (Chen et al., 2020).

Kemampuan beradaptasi telah diidentifikasi sebagai kapasitas penting untuk pengembangan akademik dan pribadi siswa, termasuk motivasi, keterlibatan, prestasi, dan kesejahteraan sosial-emosional mereka (Holliman et al., 2021). Mengingat pengalaman baru yang biasanya dihadapi mahasiswa tahun pertama, kemampuan beradaptasi sangat relevan dan berperan dalam membantu menyesuaikan diri di lingkungan universitas dan memperoleh hasil akademik yang positif di antara mahasiswa tahun pertama.

Fenomena yang terjadi di lapangan, permasalahan penyesuaian diri mahasiswa baru di lingkungan kampus sudah terjadi pada masa awal masuk universitas atau biasa disebut ospek (Orientasi Studi dan Pengenalan Kampus). Seperti yang dilansir dalam detiknews (Fikri, 2022), memberitakan saat ini banyak para mahasiswa baru yang sudah merasa sangat tertekan dengan adanya kegiatan Ospek. Penyebab dari tertekannya para mahasiswa baru ini tidak lain karena adanya tindakan perpeloncoan yang dilakukan oleh para senior kampus pada saat masa Ospek. Tindakan perpeloncoan ini menjadi momok tersendiri bagi mahasiswa baru, karena mereka mendapatkan informasi yang buruk dari mulut ke mulut hingga dari media tentang kasus-kasus yang terjadi selama masa ospek.

Berita lain dari HAI-Online.com (Salsabila, 2020) juga mewartakan kasus ospek yang viral di sebuah kampus di Surabaya. Dalam berita tersebut menginformasikan video yang beredar terkait kegiatan ospek daring mahasiswa baru di Universitas Negeri Surabaya (Unesa). Dalam video tersebut nampak seorang mahasiswi baru berjilbab tampak ketakutan dibentak oleh seniorinya karena tidak pakai ikat pinggang. Sementara si mahasiswa hanya bisa mengatakan, "Maaf kak". Karena video ospek nya viral, mahasiswa tersebut menjadi merasa tertekan. Menurut pihak kampus, tekanan yang dialami berasal dari media sosial hingga ke langsung nomor pribadi mahasiswa tersebut, sehingga pihak kampus memberikan pendampingan. Padahal, seharusnya ospek ini bisa menjadi satu waktu dalam kehidupan mahasiswa baru agar dapat melewati proses transisi menjadi mahasiswa yang dewasa dan mandiri, mengeksplor lebih dalam, serta mempercepat proses adaptasi dengan lingkungan belajar yang baru.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa baru di universitas Kota Solo juga menunjukkan permasalahan dalam melakukan adaptasi diri, seperti yang disampaikan oleh Wijaya & Raihana (2021) dalam penelitiannya bahwa mahasiswa baru yang berasal dari luar pulau Jawa mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan Kota Solo maupun lingkungan kampus, diantaranya kesulitan mengikuti aturan di tempat tinggalnya, kesulitan dalam mengatur dan mengelola keuangan pribadinya, serta kesulitan berkomunikasi menggunakan bahasa Jawa.

Fenomena yang peneliti temukan langsung pada mahasiswa baru di lingkungan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan informan A menyatakan merasa tidak nyaman untuk

bergaul karena minder dengan gaya hidup teman barunya yang berbeda dengan dirinya. Sementara informan B menyatakan ketika awal perkuliahan merasakan cemas jika ada tugas diskusi kelompok dan ketakutan jika ditunjuk oleh dosen untuk presentasi maju di depan kelas. Hal ini dikarenakan informan B termasuk orang yang pendiam, jadi ketika ada perkuliahan yang menuntut dia harus berbicara di depan orang banyak, maka akan timbul rasa cemas dan takut.

Adaptasi mahasiswa untuk belajar di tahun pertama merupakan proses yang kompleks yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ma, Fan, Nie, & Jia (2021) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi mahasiswa dibagi menjadi faktor internal dan faktor lingkungan eksternal. Faktor internal mahasiswa itu sendiri terutama meliputi gaya kognitif, karakteristik kepribadian dan kesehatan mental, perbedaan individu dan motivasi belajar. Faktor lingkungan eksternal terutama meliputi faktor keluarga dan sekolah. Birzina, Cedere, & Petersone (2019) menyebutkan faktor personal yang mempengaruhi adaptasi mahasiswa baru di kampus, salah satunya adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah salah satu faktor personal yang dapat mempengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa baru. Kepercayaan diri adalah sebagai keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki seorang siswa dalam melakukan sesuatu dengan sukses (Akbari & Sahibzada, 2020). Menurut Perkins (2018) kepercayaan diri berkaitan dengan kesuksesan, prestasi dalam pendidikan, perdamaian, dan kesejahteraan seseorang, antara lain keyakinan dan efikasi diri, harga diri, dan kasih sayang adalah tiga faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri setiap individu. Sedangkan menurut Lauster (1992) kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam diri individu untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang. Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan, individu dengan kepercayaan diri baik punya keyakinan kuat atas dirinya dan punya pengetahuan yang akurat mengenai kemampuan yang dimiliki (Asmawi, 2022). Kepercayaan diri adalah penilaian seseorang akan kesanggupan dan keterampilan yang dimilikinya yang menimbulkan ketegasan atau keyakinan untuk bertindak dalam area yang lebih luas (Mintawati, 2022). Seorang mahasiswa memerlukan kepercayaan diri untuk berhasil dalam hidupnya, rasa percaya diri berperan dalam memberikan semangat serta memotivasi individu untuk bereaksi secara tepat terhadap tantangan dan kesempatan yang datang padanya maupun untuk merasakan berbagai kebahagiaan dalam hidupnya.

Menurut Lauster (1992), individu yang memiliki kepercayaan diri yang positif memiliki aspek-aspek sebagai berikut: 1) Keyakinan kemampuan diri. Individu yang memiliki keyakinan

kemampuan diri yang tinggi akan berusaha untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dimilikinya serta tidak mudah menyerah sampai mencapai target yang diinginkan. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan kemampuan diri yang rendah ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan dalam menyelesaikan tugas-tugas akan cenderung menghindari dan menunda pekerjaan serta penyelesaian tugas tersebut. 2) Optimis. Individu yang optimis dapat berpikir positif dan penuh harapan tentang segala sesuatu di masa depan. Walaupun dalam situasi yang buruk, individu yang optimis bisa melihat sisi positif. Dengan bersikap positif terhadap masa depan dan bersyukur atas apa yang telah dimilikinya, individu dapat merasa lebih positif. Sikap optimisme bisa dipelajari dan dibangun dengan membiasakan diri untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif mengenai pola pikir pesimis yang biasa muncul secara otomatis. 3) Objektif. Dengan berpikir dan bersikap objektif dapat mendorong individu untuk yakin dan percaya terhadap apa yang akan dilakukannya, karena bukan berdasarkan dugaan atau pun subjektivitas. 4) Bertanggung jawab. Individu dapat dikatakan bertanggungjawab apabila ia mengetahui dan menjalankan kewajibannya. Apabila individu tersebut mampu menunaikan kewajibannya maka pribadinya akan merasa hidup tenang, karena tidak terbelenggu oleh kewajiban-kewajiban yang belum diselesaikan. 5) Rasional dan realistis. Dengan berpikir rasional dan realistis individu dapat memiliki kepercayaan diri yang positif. Dampak dari individu yang tidak berpikir secara rasional dan realistis adalah pesimis dan mudah putus asa. Harapan yang tinggi dan tidak sesuai dengan kenyataan akan menimbulkan rasa pesimis dan putus asa karena harapan tersebut sulit untuk dicapai.

Seorang remaja ataupun siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik, mereka akan mampu dan berhasil menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Karena mereka yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mereka akan mampu berinteraksi dengan orang lain, akan mampu membina hubungan yang baik di lingkungan baru mereka baik dengan teman sebaya mereka maupun dengan orang dewasa (Sufi, Aspin, & Silondae, 2020).

Mahasiswa baru membutuhkan kepercayaan diri untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Kepercayaan diri dibutuhkan untuk membantu mahasiswa meyakinkan diri mereka akan kemampuan yang dimiliki (Permatahati & Noorizki, 2019). Menurut Iriyanti & Kinayung (2021), ketika mahasiswa percaya diri dengan kemampuannya, hal itu akan menjadikan mereka problem solver yang baik. Selain itu mahasiswa akan menjadi pribadi yang kuat dan pantang menyerah, sehingga mudah untuk mereka beradaptasi dengan lingkungan universitas yang berbeda dengan lingkungan sekolah menengah.

Keterkaitan antara kepercayaan diri dengan kemampuan adaptasi ini seperti yang disampaikan oleh Bidjuni (2016) dalam temuan penelitiannya bahwa ada hubungan yang bermakna antara kepercayaan diri dengan adaptasi diri pada mahasiswa baru. Begitu pula dengan

hasil penelitian dari Ernawati (2017) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri sendiri dengan penyesuaian diri siswa. Apabila kepercayaan diri sendiri ditingkatkan maka penyesuaian diri siswa akan meningkat.

Selain faktor kepercayaan diri yang telah disebutkan di atas, Lee, Kim, Lee, & Park (2022) mengemukakan faktor eksternal yang mempengaruhi adaptasi terhadap kehidupan kampus adalah dukungan sosial. Irwan (2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu yang membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Orang yang menerima dukungan sosial memahami makna dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain (Mansur, Sulaiman, Abdullah, & Ali, 2020). Dukungan sosial adalah bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong (Sarafino & Smith, 2017).

Sarafino & Smith (2017) menyatakan beberapa aspek dukungan sosial, antara lain: 1) Dukungan emosional. Dukungan ini berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada individu dari orang terdekat maupun orang di lingkungan sosial. 2) Dukungan penghargaan. Dukungan ini berupa ungkapan yang diberikan oleh orang yang berarti dalam diri individu seperti orang tua dan keluarga, ungkapan tersebut juga dapat diberikan oleh orang-orang di lingkungan sosial seperti teman dan masyarakat. 3) Dukungan instrumental. Dukungan ini berupa material dan lebih bersifat bantuan nyata seperti sumbangan dana atau membantu pekerjaan yang membuat individu sangat merasa terbebani. 4) Dukungan informasi. Suatu bentuk dukungan yang lebih bersifat nasehat, memberitahukan hal yang baik, atau umpan balik terhadap apa yang sudah dilakukan oleh individu tersebut.

Mahasiswa berada dalam periode transformasi peran. Pikiran mereka belum matang, dan mereka berada dalam tahap penting dalam membentuk atau mengubah pandangan hidup dan nilai-nilai mereka. Keadaan internal mereka sangat rentan terhadap faktor eksternal seperti hubungan interpersonal, tekanan akademik, adaptasi sosial dan visi pekerjaan, yang membuat mahasiswa rentan terhadap segala macam masalah psikologis dan perilaku, dan tingkat keparahannya meningkat. Dukungan sosial merupakan faktor pelindung yang penting bagi kesehatan mental mahasiswa baru. Dukungan sosial yang diperoleh terutama berasal dari sekolah dan keluarga. Semakin banyak dukungan sosial yang dapat diperoleh individu, semakin banyak kondisi material

dan dorongan spiritual yang akan dia miliki. Dalam menghadapi kesulitan dan tantangan, ia akan memiliki rasa aman, percaya diri dan kekuatan (Miao et al., 2020).

Penelitian dari Hu & Prompanyo (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi secara signifikan dengan kemampuan beradaptasi terhadap pembelajaran, kehidupan, hubungan interpersonal dan psikologi mahasiswa baru. Dukungan sosial ini berupa dukungan spiritual, terutama pendampingan spiritual dari sekolah, teman sebaya dan keluarga, berdampak positif pada adaptasi mahasiswa baru di lingkungan baru. Penelitian dari Shiddiq et al. (2020) juga menunjukkan hasil yang sama dimana dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan adaptasi diri di kampus. Dukungan sosial termasuk keluarga dan teman sebaya, penting bagi siswa selama masa transisi mereka dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi.

Studi terbaru juga menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi secara signifikan terkait dengan dukungan sosial (Burns, Martin, & Collie, 2018). Kemampuan beradaptasi memainkan peran yang kuat terhadap dukungan sosial untuk mahasiswa. Dukungan sosial dapat menjaga sumber daya pribadi, seperti kemampuan beradaptasi, untuk membantu individu berjuang dan mengatasi situasi stres (Holliman et al., 2021).

Pemaparan uraian yang telah disampaikan diatas, menjadi dasar peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kemampuan adaptasi mahasiswa baru dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Tahun Pertama”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa tahun pertama, mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa tahun pertama, mengetahui tingkat kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama, mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama, mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama, dan mengetahui hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, terdapat dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis yang dapat disampaikan pada penelitian ini adalah dapat menambah wawasan keilmuan di bidang psikologi terutama kemampuan adaptasi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran kepada pihak akademisi dalam pengembangan psikologi humanistik pada khususnya, dan dalam pengembangan keilmuan pada umumnya. Manfaat praktis penelitian ini antara lain: bagi mahasiswa, Diharapkan dapat menjadi salah satu acuan untuk para mahasiswa meningkatkan kemampuan adaptasi diri sehingga akan mampu menjalani masa transisi dengan baik. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi kampus atau universitas dalam memetakan kemampuan adaptasi mahasiswa baru, dimana beberapa faktor dan variabel yang diujikan dapat menjadi landasan dalam

menyusun program orientasi dan pengenalan sistem akademik terhadap mahasiswa baru. Bagi peneliti, memberikan informasi dan sumber referensi yang mendukung peneliti-peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.

Hipotesis mayor yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah: “Ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama”. Adapun hipotesis minor pada penelitian ini adalah: 1) Ada hubungan positif antara kepercayaan diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama. 2) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel *dependent* (terikat) dan variabel *independent* (bebas). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri dan dukungan sosial (variabel bebas) yang kemudian akan dikorelasikan dengan variabel kemampuan beradaptasi (variabel terikat).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 317 mahasiswa baru Fakultas Psikologi tahun pertama yang sedang menjalani pendidikan strata 1 (S1) angkatan 2022 di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Berdasarkan tabel Kracjie tersebut didapatkan jumlah sampel sebanyak 147 mahasiswa tahun pertama. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* (sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu). Kriteria responden yang dimaksudkan adalah mahasiswa tahun pertama S1 Fakultas Psikologi yang aktif kuliah angkatan 2022. Hasil dari penyebaran data yang dilakukan peneliti mendapatkan 162 responden mahasiswa tahun pertama.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala. Alat ukur yang digunakan dalam proses pengambilan data menggunakan 3 skala yaitu kemampuan beradaptasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial.

Pengujian validitas pada penelitian ini menggunakan Koefisien Validitas Isi –Aiken’s V. Berdasarkan hasil perhitungan uji validitas Skala Kemampuan Beradaptasi, Skala Kepercayaan Diri Skala Dukungan Sosial pada rentang koefisien validitas 0,67-0,83. Setelah dilakukan uji validitas, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal melalui prosedur *Alpha Cronbach* yang dinyatakan dalam koefisien *alpha*. Reliabilitas pada penelitian ini menghasilkan skala kepercayaan diri *alpha Cronbach* sebesar 0,788, *alpha Cronbach* pada skala dukungan sosial sebesar 0,790, *alpha Cronbach* pada skala kemampuan beradaptasi sebesar 0,796.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *multiple regression* (regresi

berganda). Alasan peneliti menggunakan teknik regresi berganda adalah karena pada penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang terlibat, yaitu variabel kemampuan beradaptasi, variabel kepercayaan diri, dan variabel dukungan sosial, dan peneliti ingin mencari korelasi antar ketiga variabel tersebut. Analisis data akan diolah menggunakan program komputer SPSS *for Windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri, dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama psikologi angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Peneliti melakukan penyebaran pada 02 Juli 2023 – 15 Juli 2023 dan mendapatkan responden sebanyak 162 mahasiswa.

Kepercayaan diri, dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kemampuan beradaptasi hal ini dibuktikan dengan Uji F yang bertujuan untuk melihat hubungan secara simultan. Hasil pengujian secara statistik menunjukkan bahwa $p = 0,00$ sehingga hipotesis mayor pada penelitian ini diterima hal ini sesuai dengan penelitian Rohmah (2017) terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2017 jurusan teknik informatika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan apabila mahasiswa tahun pertama psikologi angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kepercayaan diri dan dukungan sosial yang tinggi maka berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor I diketahui koefisien korelasi kepercayaan diri dengan kemampuan beradaptasi mempunyai nilai $(r) = 0,594$ dengan $Sig(1-tailed) 0,00$ yang artinya terdapat hubungan positif sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kemampuan beradaptasi atau dengan demikian hipotesis minor peneliti diterima, dapat dikatakan tingginya kepercayaan diri seseorang maka tinggi juga kemampuan beradaptasi yang dimiliki. Sesuai dengan penelitian Ernawati (2017) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri sendiri dengan penyesuaian diri siswa. Apabila kepercayaan diri sendiri ditingkatkan maka penyesuaian diri siswa akan meningkat.

Hasil uji hipotesis minor II diketahui dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi diperoleh nilai $(r) = 0,486$ dengan $Sig(1-tailed) 0,00$ yang artinya terdapat hubungan positif sangat signifikan antar dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi atau dengan demikian hipotesis minor kedua peneliti diterima, dapat dikatakan tingginya dukungan sosial maka tinggi pula kemampuan beradaptasi yang dimiliki. Sesuai dengan penelitian Hasanah (2021) terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap adaptasi mahasiswa di fakultas ushuluddin, adab dan dakwah IAIN Parepare.

Sumbangan efektif pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial mempengaruhi variabel kemampuan beradaptasi. Sumbangan efektif dapat dilihat melalui R square dan hasilnya pada penelitian ini sebesar 0,424 atau 42,4% yang artinya bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi kemampuan beradaptasi. jika dilihat variabel bebas secara terpisah, maka variabel kepercayaan diri memiliki pengaruh paling besar terhadap kemampuan beradaptasi sebesar 28,2%, kemudian dukungan sosial sebesar 14,2%. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Birzina, Cedere, & Petersone (2019) menyebutkan faktor personal yang mempengaruhi adaptasi mahasiswa baru di kampus, salah satunya adalah kepercayaan diri.

Data hasil perhitungan statistik variabel kepercayaan diri mempunyai $RH < RE$ dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 31,65 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 25 artinya tingkat kepercayaan diri mahasiswa tahun pertama angkatan 2022 UMS tergolong tinggi. Pada variabel dukungan sosial mempunyai $RH < RE$ dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 33,27 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 27,5 artinya tingkat dukungan sosial mahasiswa tahun pertama angkatan 2022 UMS tergolong tinggi. Pada variabel kemampuan beradaptasi mempunyai $RH < RE$ dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 31,46 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 25 artinya tingkat kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama angkatan 2022 UMS tergolong tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Sufi, Aspin, & Silondae (2020) seorang remaja ataupun siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik, mereka akan mampu dan berhasil menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Karena mereka yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mereka akan mampu berinteraksi dengan orang lain, akan mampu membina hubungan yang baik di lingkungan baru mereka baik dengan teman sebaya mereka maupun dengan orang dewasa. Rosa (2020) menyatakan mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang memadai dan positif akan membuat mereka antusias dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka saat ini dalam perkuliahan. Suharsono & Anwar (2020) menyatakan bahwa individu dengan kemampuan adaptasi yang baik adalah mereka yang telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri maupun lingkungannya secara efisien, matang, bermanfaat dan memuaskan dengan segala keterbatasan, kemampuan serta kepribadiannya.

4. PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini hipotesis mayor penulis diterima yaitu terdapat hubungan sangat signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi. Kemudian seluruh hipotesis minor peneliti juga diterima. Hipotesis pertama adalah terdapat hubungan positif sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kemampuan beradaptasi, artinya ketika kepercayaan diri tinggi maka kemampuan beradaptasi tinggi, tetapi jika kepercayaan diri rendah maka kemampuan beradaptasi juga rendah. Kemudian hipotesis minor kedua adalah

terdapat hubungan positif sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kemampuan beradaptasi yang artinya jika dukungan sosial tinggi maka kemampuan beradaptasi tinggi, tetapi jika dukungan sosial rendah maka kemampuan beradaptasi seseorang juga rendah. Dapat dilihat dari hasil analisis data menunjukkan sumbangan efektif variabel bebas mempengaruhi variabel tergantung dipenelitian adalah 42,4%, demikian detail sumbangan variabel kepercayaan diri sebesar 28,2% dan variabel dukungan sosial sebesar 14,2%. Dari hasil tersebut disimpulkan kepercayaan diri mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam mempengaruhi kemampuan beradaptasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan diatas peneliti memberi saran kepada Instansi, peneliti selanjutnya dan subjek, Saran untuk instansi Peneliti menyarankan kepada instansi untuk melakukan upaya dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi mahasiswa dengan pada saat masa orientasi mahasiswa baru, instansi dapat membuat kegiatan kegiatan yang membuat mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus dan mahasiswa lainnya. Saran untuk peneliti selanjutnya, Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan beradaptasi serta dapat memperluas populasi penelitian. Saran untuk subjek, Mahasiswa yang ingin memiliki kemampuan beradaptasi yang baik, maka diharapkan mempunyai kepercayaan diri yang baik juga yaitu dengan yakin akan kemampuan diri sendiri, memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memandang suatu masalah sesuai kebenarannya dan tanpa dipengaruhi oleh orang lain, berani bertanggung jawab, berfikir sesuai kenyataan. Dan apabila mahasiswa ingin memiliki kemampuan beradaptasi yang baik, maka diharapkan mempunyai dukungan sosial yang baik juga yaitu dengan perhatian, berempati dan saling kepada orang lain seperti keluarga, teman dan orang orang yang ada di sekitar, memiliki pandangan yang positif terhadap orang lain, membantu orang lain saat dibutuhkan berupa materi atau tindakan, memberikan saran atau nasihat terhadap orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1–15.
<https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462>
- Asaduzzaman, M., Hossain, M. M., & Rahman, M. M. (2013). Service Quality and Student Satisfaction: A Case Study on Private Universities in Bangladesh. *International Journal of Economics Finance and Management Sciences*, 1(3), 128–135.
<https://doi.org/10.11648/j.ijefm.20130103.11>
- Asmawi, M. (2022). *Bunga Rampai Desain Besar Olahraga Nasional menuju Indonesia Emas*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The Influence of Motivation and Adaptation on Students' Subjective Well-Being, Meaning in Life and Academic Performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201–216. <https://doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bautista, I. (2016). Generic Competences Acquisition Through Classroom Activities in First-Year Agricultural Engineering Students. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 13(29), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41239-016-0028-8>
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 20–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.17612>
- Birzina, R., Cedere, D., & Petersone, L. (2019). Factors Influencing the First Year Students' Adaptation to Natural Science Studies in Higher Education. *Journal of Baltic Science Education*, 18(3), 349–361. <https://doi.org/https://doi.org/10.33225/jbse/19.18.349>
- Burns, E. C., Martin, A. J., & Collie, R. J. (2018). Adaptability, personal best (PB) goals setting, and gains in students' academic outcomes: A longitudinal examination from a social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 53, 57–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.02.001>
- Carragher, J., & McGaughey, J. (2016). The Effectiveness of Peer Mentoring in Promoting a Positive Transition to Higher Education for First-Year Undergraduate Students: a Mixed Methods Systematic Review Protocol. *Systematic Reviews*, 5(68), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0245-1>
- Chalapati, S., Leung, R., & Chalapati, N. (2018). Exploring Factors Affecting First-Year Students' Learning Experiences: A Case Study of a Private University in Taiwan. *Student Success*, 9(4), 25–39. <https://doi.org/10.5204/ssj.v9i4.651>
- Chen, H., Ling, L., Ma, Y., Wen, Y., Gao, X., & Gu, X. (2020). Suggestions for Chinese University Freshmen Based on Adaptability Analysis and Sustainable Development Education. *Sustainability*, Vol. 12, pp. 1–14. <https://doi.org/10.3390/su12041371>
- Chi, S.-A., Kim, S., & Kim, N.-H. (2018). A study of School Adjustment Related Variables of Young Children. *South African Journal of Education*, 38(2), 1–9. <https://doi.org/10.15700/saje.v38n2a1457>
- Diniz, A. M., Alfonso, S., Araújo, A. M., Deaño, M., Costa, A. R., Conde, Â., & Almeida, L. S. (2018). Gender Differences in First-Year College Students' Academic Expectations. *Studies in Higher Education*, 43(4), 689–701. <https://doi.org/10.1080/03075079.2016.1196350>
- Ernawati, R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Paket B di Kampus Diakonia Modern Jatiranggon, Jatisampurna Kota Bekasi. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 10(1), 61–80. <https://doi.org/10.51212/jdp.v10i1.412>
- Fikri, A. D. K. (2022). Mahasiswa Baru Bukan Media Perpeloncoan. Retrieved May 21, 2022, from Detik news: Mimbar Mahasiswa website: <https://news.detik.com/kolom/d-6138317/mahasiswa-baru-bukan-media-perpeloncoan>
- Handayani, D. (2018). *Dukungan Sosial dan Adaptasi Kehidupan Kampus pada Mahasiswa Perantau di Universitas Islam Indonesia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

- Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. (2021). Adaptability and Social Support: Examining Links With Psychological Wellbeing Among UK Students and Non-students. *Frontiers in Psychology*, Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636520>
- Hu, L., & Prompanyo, M. (2021). The Adaptability of University Freshmen - A Case Study Of Chongqing Technology and Business University in China. *Romphruek Journal*, 39(3), 218–235.
- Iriyanti, A. F., & Kinayung, D. (2021). Pelatihan Positive Self-talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(1), 20–29. <https://doi.org/10.26555/empathy.v4i1>
- Irwan. (2018). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Kahle, L. R. (1983). *Attitudes and Social Adaptation: A Person-Situation Interaction Approach*. London: Pergamon.
- Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lee, H., Kim, N. Y., Lee, M., & Park, H. (2022). Factors Influencing Male Nursing Students' Adaptation to College Life in Korea. *The Journal of Nursing Research : JNR*, 30(4), e220. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000502>
- Ma, X., Fan, C., Nie, Z., & Jia, Y. (2021). Investigation and Countermeasure Research on the Learning Adaptability of the First-Year Junior High Freshman. *Open Journal of Social Sciences*, 9(8), 70–90. <https://doi.org/10.4236/jss.2021.98007>
- Mansur, T. M., Sulaiman, Abdullah, A., & Ali, H. (2020). *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar: Berbasis General Education*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Mardiyani, F. (2020). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam di IAIN Surakarta*. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., Liem, G. A. D., & Collie, R. J. (2015). The Role of Adaptability in Promoting Control and Reducing Failure Dynamics: A Mediation Model. *Learning and Individual Differences*, 38, 36–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.004>
- Miao, C., Zhou, C., Sun, H., Xu, J., Zheng, J., Huang, X., & Xia, Y. (2020). The Role of Social Support and Environment: The Mediating Effect of College Students' Psychology and Behavior. *Environment and Social Psychology*, 5(1), 1–9.
- Mintawati, H. (2022). *Cara Cepat Berbicara Efektif dengan Metode IBC*. Solok: Insan Cendekia Mandiri.
- Nugmanova, D., Kozlova, I., & Kupriyanov, R. (2022). The peculiarities of Adaptation of First-Year Students to the University during COVID-19 Pandemic in Russia. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 9(2), 32–38.
- Perkins, K. E. (2018). *The Integrated Model of Self-Confidence: Defining and Operationalizing Self-Confidence in Organizational Settings*. Melbourne, Florida: College of Psychology and Liberal Arts: Florida Institute of Technology.
- Permatahati, F., & Noorizki, R. D. (2019). Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Malang. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019: Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 269–272. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

- Pittman, L. D., & Richmond, A. (2008). University Belonging, Friendship Quality, and Psychological Adjustment During the Transition to College. *Journal of Experimental Education*, 76(4), 343–361. <https://doi.org/10.3200/JEXE.76.4.343-362>
- Pranoto, Y. K. S., Nafisah, A. D., Rachman, B., Setyawati, A., Srihati, D., Haura, F. M., ... Fitriyah. (2022). *Dinamika Emosi Anak Usia Dini Kajian Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19 (Jilid 1)*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Purnomo, M., Utomo, M. R., Laili, F., Riyanto, S., Pertiwi, V. A., Irfan, F., ... Goretti, V. (2021). *Mengkhianati Pembangunan Desa*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Rienties, B., Beusaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S., & Kommers, P. (2012). Understanding Academic Performance of International Students: the Role of Ethnicity, Academic and Social Integration. *Higher Education*, 63(6), 685–700. <https://doi.org/10.1007/s10734-011-9468-1>
- 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 Simeulue*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Salsabila, A. P. (2020). Diserang Bertubi-Tubi, Mahasiswa Unesa Viral Tertekan dan Kampus Beri Terapi Mental. Retrieved October 29, 2022, from Hai-Online.com website: <https://hai.grid.id/read/072338869/diserang-bertubi-tubi-mahasiswa-unesa-viral-tertekan-dan-kampus-beri-terapi-mental?page=all>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Ninth Edit). United States of America: John Wiley & Sons Inc.
- Shiddiq, M. I., Fitra, M. A., Patricia, R., Afriani, D. I., Bahar, F. A., & Malay, E. D. (2020). Social Support is Positively Correlated With College Adjustment in First-Year Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research: Joint Proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIP, 549–558*. Paris: Atlantis Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.046>
- Sotardi, V., Brogt, E., Nicholson, A., Tamanui-Hurunui, R., Keneti, L., Wahsh, W., ... Ford, N. (2016). *Common Student Problems With Assessment During the Transition to University: Support Staff Perspectives, Insights, and Recommendations*. Wellington, New Zealand: Ako Aotearoa (National Centre for Tertiary Teaching Excellence).
- Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and Motivation for Studying: Predicting Academic Engagement and Burnout in University Students. *Educational Psychology*, 31(4), 513–528. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.570251>
- Sufi, M. A., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3), 156–162. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i3.14293>
- Sutama. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R & D*. Sukoharjo: CV. Jasmine.
- Van Tuan, P. (2020). Factors Affecting the First-Year Students' Adaptation to Learning Activities: a Case Study of a Public University in Vietnam. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 8(3), 1422–1432. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.83143>
- Wijaya, I. O., & Raihana, P. A. (2021). *Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.