

PENYESUAIAN AKADEMIK DITINJAU DARI *SUBJECTIVE WELL-BEING*, JENIS KELAMIN DAN TEMPAT TINGGAL

Ratna Mustikasari, Wiwien Dinar Pratisti
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Pandemi covid yang telah terjadi sejak 2020 mengakibatkan perubahan sistem pembelajaran. Kebijakan terbaru terkait pembelajaran di Universitas yakni *hybrid learning*. Adanya sistem pembelajaran baru di era *new normal* memunculkan berbagai tantangan terkait penyesuaian akademik, terlebih bagi mahasiswa baru. Tantangan yang dihadapi mahasiswa baru dapat terjadi akibat dari berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Fenomena terkait penyesuaian akademik mahasiswa baru ditemukan dan didukung oleh penelitian sebelumnya. Ada banyak hal yang mempengaruhi penyesuaian akademik itu sendiri yakni *subjective well-being*, jenis kelamin dan tempat tinggal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penyesuaian akademik ditinjau dari *subjective well-being*, jenis kelamin dan tempat tinggal mahasiswa baru. Metode yang akan dipakai adalah kuantitatif uji beda. Kemudian, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan sampel ini sebanyak 353. Alat untuk mengumpulkan data menggunakan skala penyesuaian akademik dan skala *subjective well-being*. Analisis data menggunakan *three-way anova*. Hasil dari penelitian ini Ada perbedaan signifikan penyesuaian akademik ditinjau dari tingkat *subjective well-being*, yaitu semakin tinggi tingkat *subjective well-being* maka akan semakin baik penyesuaian akademik. Tidak ada perbedaan signifikan penyesuaian akademik ditinjau dari jenis kelamin dan tidak ada perbedaan signifikan antara penyesuaian akademik ditinjau dari tempat tinggal.

Kata Kunci: penyesuaian akademik, *subjective well-being*, jenis kelamin, tempat tinggal

Abstract

The covid pandemic that has occurred since 2020 has resulted in changes in the learning system. The latest policy related to learning at the University is hybrid learning. The existence of a new learning system in the new normal era raises various challenges related to academic adjustment, especially for new students. The challenges faced by new students can occur as a result of various factors, both internal and external. Phenomena related to the academic adjustment of new students were found and supported by previous research. There are many things that affect academic adjustment itself, namely subjective well-being, gender and place of residence. The purpose of this study is to test academic adjustments reviewed from the subjective well-being, gender and residence of new students. The method to be used is quantitative differential test. Then, the subject in this study is a new student of the University of Muhammadiyah Surakarta. This sampling was 353. The tools to collect data use academic adjustment scales and subjective well-

being scales. Data analysis uses three-way anova. The results of this study There is a significant difference in academic adjustment reviewed from the level of subjective well-being, namely the higher the level of subjective well-being, the better the academic adjustment. There were no significant differences in academic adjustments reviewed from gender and no significant differences between academic adjustments reviewed from residence.

Keywords: academic adjustment, subjective well-being, gender, place of residence

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 mengakibatkan *lockdown*, isolasi, dan kebingungan dengan jangka waktu yang belum pernah terjadi sebelumnya di seluruh dunia. Akibatnya, banyak institusi pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh, sehingga memaksa siswa untuk beradaptasi dengan cara belajar baru. Ketika dunia berangsur-angsur kembali ke keadaan normal baru, siswa menghadapi tantangan baru dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran tatap muka (Dominis, 2023). Perubahan sistem pembelajaran pada era keadaan normal baru memunculkan tantangan dalam penyesuaian pembelajaran tatap muka. Perubahan sistem pembelajaran dari luring sebelum pandemic, daring pada saat pandemic dan kembali luring berdampingan dengan pandemic membuat siswa mendapatkan tantangan yaitu penyesuaian akademik pada masa normal baru. Gabriela (2020) meneliti tentang penyesuaian diri mahasiswa dengan hasil sebanyak 60% mahasiswa gagal dalam menyesuaikan diri di jenjang universitas dan berhenti kuliah lebih awal. Penyebab mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan universitas dikarenakan kurang kemampuan mahasiswa dalam menjalin hubungan baik antar teman sebaya, kesulitan dalam mata kuliah tertentu dan ketidakcocokan dalam memilih perguruan tinggi tempat mereka menuntut ilmu. Penyebab lain mahasiswa berhenti kuliah karena kegagalannya dalam menyesuaikan diri dengan kurikulum yang diterapkan di perguruan tinggi tersebut (Alipio, 2020).

Metode *hybrid learning* mengharuskan mahasiswa menghadapi lingkungan dan proses pembelajaran yang baru. Hal tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk mempunyai kemampuan beradaptasi dengan perubahan serta situasi yang rentan sebagai situasi yang menekan, terutama pada mahasiswa tahun pertama. Mayoritas mahasiswa tahun pertama harus menghadapi berbagai tantangan yang terjadi sebagai fase penyesuaian lingkungan baik sosial maupun akademik dan manajemen waktu (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016; Esmael, Ebrahim & Misganew, 2018; Ababu et al. 2018).

Mahasiswa tahun pertama juga mengalami banyak kesulitan sosial seperti berpisah dengan orangtua sertatantangan lain berupa beban tugas kuliah yang berat (Ayele, 2018; McCabe, 2016; Ang, Monte & Tsai, 2022; Putri, 2023).

Tantangan yang tidak kalah menyita perhatian mahasiswa baru adalah perbedaan budaya atau yang sering disebut *culture shock*. Bagi mahasiswa yang berasal dari luar kota, perbedaan budaya tersebut dapat menimbulkan tekanan tersendiri (Primasari, 2014; Suryandari, 2016). Hal ini juga dikatakan Ayele (2018) bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami banyak kesulitan sosial (misalnya berpisah dengan orang tua) dan tantangan berupa beban tugas kuliah yang berat. Selain itu, mereka sering merasa kesepian, *home sickness*, merasa kebingungan akibat perubahan yang baru.

Hal ini menjadi kekhawatiran karena penyesuaian dengan lingkungan perguruan tinggi dianggap sebagai faktor yang penting dalam memprediksi kinerja akademik dalam kehidupan pendidikan mereka. Banyaknya permasalahan yang tidak diduga-duga membuat mahasiswa baru kebingungan dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Hal tersebut menuntut mereka untuk cepat menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya agar dapat sukses belajar di perguruan tinggi (Putri, 2023). 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).

Dalam transisi dari SMA ke perguruan tinggi, *subjective well-being* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian akademik. Mariyanti (2017) menyatakan bahwa penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan di situasi baru dan hal tersebut disebabkan oleh kesejahteraan psikologisnya. Hal ini didukung oleh Rahayu & Arianti (2020) mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi berarti mereka memiliki kesejahteraan psikologis serta kondisi fisiologis yang baik selama menjalani proses di lingkungan perguruan tinggi. Pada akhirnya, kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang, akan membuatnya mampu menghadapi permasalahan yang muncul, dan memilih solusi yang tepat (Emadpoor, Lavasani, Shahcheraghi, 2016).

Indikator penyesuaian akademik di perguruan tinggi dianggap sukses diantaranya dilihat dari keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas di universitas, kesejahteraan psikologis yang baik sehingga mahasiswa dapat meraih prestasi dengan baik (Rahayu & Arianti, 2020). Peneliti kemudian melakukan pengumpulan data awal

berupa proses adaptasi mahasiswa baru di universitas yaitu mahasiswa baru angkatan 2023 pada saat kegiatan mentoring. Hasil dari data awal adalah mahasiswa baru telah terlibat berbagai kegiatan kampus seperti mengikuti UKM, kelompok diskusi dan mengikuti organisasi yang ada di kampus. Hampir sebagian mahasiswa menyatakan sudah cukup nyaman dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru karena sudah mulai mendapatkan teman baru baik di kampus maupun di kos yang membantu proses penyesuaian di universitas. Meski demikian, masih terdapat pula beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka cukup kesulitan dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. Kesulitan yang dihadapi diantaranya perbedaan bahasa, belum memiliki teman dekat, mata kuliah yang cukup sulit dan *homesick*.

Ketika masalah penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat berdampak negative pada perkembangan studi mahasiswa pada masa berikutnya. Mengingat bahwa kendala dalam proses penyesuaian ini dapat mempengaruhi performa dan capaian akademik mahasiswa, maka kesulitan mahasiswa dalam proses menyesuaikan diri di lingkungan akademik perlu dipandang sebagai masalah yang serius. Lebih lanjut, beberapa penelitian pada mahasiswa secara umum menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis juga memegang peranan terhadap tinggi rendahnya penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji mengenai penyesuaian akademik mahasiswa ditinjau dari tingkat *subjective well-being* dan variabel demografis seperti jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) dan tempat tinggal (bersama orangtua dan tinggal sendiri di kos).

2. METODE

Pendekatan penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif uji beda. Penelitian ini untuk menguji penyesuaian akademik ditinjau dari *subjective well-being*, jenis kelamin dan tempat tinggal. Pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian akademik dan *subjective well-being*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta Strata 1. Adapun kriteria subjek adalah mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penentuan jumlah ukuran sampel ditentukan menurut tabel pada buku (Azwar, 2019) dimana jumlah populasi 7000 ukuran sampelnya 353 dengan taraf kesalahan 5%. Pemilihan subjek penelitian menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *quota sampling*. Quota sampling ini biasanya digunakan data dari populasi yang berkaitan dengan demografi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian menggunakan teknik *three-way anova* yaitu pengujian komparatif (perbandingan) untuk sampel (lebih dari dua sampel) dengan mengukur atau mengelompokkan data berdasarkan dua faktor berpengaruh yang disusun dalam baris dan kolom (Muhid, 2019). Analisis data dilakukan dengan program IBM SPSS 25.0. Berikut adalah sebaran data berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal dan tingkat *subjective well-being* pada subjek:

Tabel 1. Distribusi Subjek

		Value Label	N
JK	1	Laki-laki	128
	2	Perempuan	225
TempTinggal	1	Dengan Orangtua	156
	2	Kos	197
kat_swb	1.00	Rendah	39
	2.00	Sedang	255
	3.00	Tinggi	59

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *three-way anova*. Teknik *three-way anova* merupakan teknik analisis parametric yang mensyaratkan distribusi data normal dalam pengolahannya sehingga dapat dikerjakan dengan analisis parametric. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis *Three Way Anova*

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	304.481 ^a	10	30.448	3.849	.000
Intercept	109147.704	1	109147.704	13798.418	.000
JK	25.413	1	25.413	3.213	.074
TempTinggal	13.211	1	13.211	1.670	.197
katswb	91.331	2	45.666	5.773	.003
JK * TempTinggal	22.770	1	22.770	2.879	.091
JK * katswb	85.126	2	42.563	5.381	.005
TempTinggal * katswb	14.884	2	7.442	.941	.391
JK * TempTinggal * katswb	28.852	1	28.852	3.647	.057
Error	2705.275	342	7.910		
Total	263760.000	353			
Corrected Total	3009.756	352			

a. R Squared = .101 (Adjusted R Squared = .075)

Berdasarkan hasil analisis *three-way anova*, terlihat bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara penyesuaian akademik berdasarkan jenis kelamin dengan nilai F 3,213 dan nilai signifikansi sebesar 0,074 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat tidak terdapat perbedaan penyesuaian akademik ditinjau dari jenis kelamin. Pernyataan tersebut tidak sesuai dengan hipotesis, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian akademik berdasarkan jenis kelamin. Pada penelitian ini mengungkap tidak terdapat perbedaan penyesuaian akademik yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan menunjukkan rerata skor lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Temuan penelitian oleh Olawole & Adesokan (2021) yang menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki yang mempelajari mata kuliah di Universitas tidak melakukan penyesuaian akademik dengan baik dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Sejalan dengan penelitian Yau & Cheng (2014) Aspelmer et al (2021) dan Melendez (2016) yang melaporkan bahwa terdapat dampak gender yang signifikan terhadap penyesuaian akademik, dimana perempuan lebih banyak melakukan penyesuaian dibandingkan laki-laki. Chauhan (2013) mengatakan bahwa gender memainkan peran utama dalam penyesuaian akademik karena sebagian besar pelajar perempuan dapat menyesuaikan diri lebih baik dibandingkan laki-laki. Namun penelitian Henokh & Ronald (2006) dan Abdullah et al (2009) menemukan perbedaan gender dalam adaptasi sekolah dimana siswa laki-laki dianggap lebih baik dalam beradaptasi dibandingkan dengan siswa perempuan.

Hasil penelitian terkait penyesuaian akademik dengan tempat tinggal mahasiswa baru tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis terkait penyesuaian akademik dengan tempat tinggal mendapatkan nilai $F = 1,670$ dan $sig = 0,197$ ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat perbedaan penyesuaian akademik berdasarkan tempat tinggal, namun terdapat perbedaan pada hasil mean penyesuaian akademik terhadap tempat tinggal memiliki rerata total sebesar 27,18 dengan nilai mean pada subjek yang bertempat tinggal bersama orangtua sebesar 26,99 dan subjek yang tinggal di kos sebesar 27,34. Artinya, penyesuaian akademik mahasiswa lebih tinggi ketika mereka bertempat tinggal di kos.

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). Salah satu transisi yang kebanyakan dilakukan oleh mahasiswa baru adalah perpindahan tempat tinggal. Mahasiswa yang berasal dari luar kota biasanya berpisah tempat tinggal dari orangtua ke tempat kos. Perubahan tempat tinggal pada penelitian ini tidak berpengaruh kepada penyesuaian akademik mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor, salah satunya tidak adanya perbedaan dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua kepada mahasiswa meski tinggal terpisah. Dukungan sosial berpengaruh kepada penyesuaian diri mahasiswa, termasuk pada penyesuaian akademik (Rasyid & Chusairi, 2021; Afdhalia, 2021; Alnadi & Sari, 2021; Khusmar & Lestari, 2023).

Mahasiswa yang tinggal sendiri di kos bersama mahasiswa lain cenderung mendapat dukungan dari teman di sekitar tempat tinggalnya, sedangkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga cenderung mendapat dukungan sosial dari keluarganya. Dengan demikian, mahasiswa dari berbagai latar belakang kelompok dapat memiliki tingkat penyesuaian akademik yang memadai ketika mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang lain di sekitarnya seperti teman kuliah, teman kos maupun keluarga. 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).

Hasil analisis antara penyesuaian akademik dengan tingkat *subjective well-being* dengan nilai $F = 5,773$ dan $\text{sig} = 0,003$ yang artinya ada perbedaan penyesuaian akademik dengan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa baru. Hal ini selaras dengan penelitian terkait *subjective well-being* terhadap penyesuaian akademik yang mengatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif akan lebih mampu berprestasi, sukses dalam kehidupan akademik dan sosial, serta memiliki keterikatan yang lebih kuat dengan institusi pendidikan (Arslan & Coşkun, 2020; Luís et al., 2013; Nurmalita et al., 2021; Shoshani & Slone, 2013). Berbagai hasil penelitian ini menunjukkan bahwa level kesejahteraan individu memegang peranan yang signifikan terhadap penyesuaian diri dengan kehidupan akademik maupun sosial. *Subjective well-being* merupakan salah satu aspek penting dari kehidupan mahasiswa, terutama pada mahasiswa baru. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki kesejahteraan dalam diri agar mampu mengatasi berbagai hambatan dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya (Rasyid & Chusairi, 2021).

Penelitian Zubir (2012) menemukan adanya hubungan yang positif antara

kesejahteraan psikologis individu dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. Dalam penelitian tersebut dipaparkan bahwa peningkatan pada *subjective well-being* akan diikuti pula oleh peningkatan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dalam kehidupan kampus. Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitian Putri (2023) ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu mahasiswa baru berada pada tingkat *subjective well-being* kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru cukup merasa puas dengan kehidupan akademik dan cukup yakin dengan kemampuannya dalam menjalani masa perkuliahan. Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa baru cenderung memiliki kesejahteraan subjektif sedang dan tinggi (Alfinuha & Nuqul, 2017; Andini & Maryatmi, 2020; Reynolds & Bamford, 2016). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif yang memadai merasa lebih puas dengan kehidupan akademik dan pertemanan, lebih yakin dengan kemampuannya untuk mengikuti pendidikan, merasa nyaman dan bersyukur berada di institusi perguruan tinggi tempat kuliah. Kondisi tersebut membantunya dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul selama pendidikan, baik dari segi akademik maupun sosial sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara penyesuaian akademik berdasarkan jenis kelamin dengan nilai $F = 5,323$ dan nilai signifikansi sebesar $0,074$ ($p < 0,05$). Artinya, tidak terdapat perbedaan penyesuaian akademik ditinjau dari jenis kelamin. Selanjutnya, hasil analisis antara penyesuaian akademik dengan tempat tinggal dengan nilai $F = 1,670$ dan $sig = 0,197$ ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat perbedaan penyesuaian akademik ditinjau dari tempat tinggal. Selanjutnya hasil analisis antara penyesuaian akademik dengan tingkat *subjective well-being* dengan nilai $F = 5,773$ dan $sig = 0,003$ yang artinya ada perbedaan penyesuaian akademik dengan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa baru.

Saran dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: 1) Bagi mahasiswa baru sangat penting dapat segera beradaptasi dalam penyesuaian akademik dengan banyak mengikuti organisasi atau UKM yang tersedia di Universitas, dan dapat dimulai dengan organisasi yang berada di fakultas masing-masing mahasiswa. Selain itu, membentuk kelompok

belajar dan *coaching* teman sebaya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian akademik mahasiswa baru. 2) Bagi peneliti selanjutnya agar dapat agar dapat mengembangkan dan atau melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda terkait penyesuaian akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ababu, G., Yigzaw, A., Besene, Y., & Alemu, W. (2018). Prevalence of Adjustment Problem and Its Predictors Among First-Year Undergraduate Students in Ethiopian University: A Cross-sectional Institution Based Study. *Psychiatry Journal*, 1-7.
- Afdhalia, D. B. (2021). *Penyesuaian Akademik Ditinjau Dari Kesesuaian Minat Memilih Jurusan Dan Dukungan Sosial Orang Tua* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12-28.
- Alipio, M. (2020). Academic Adjustment and Performance among Filipino Freshmen College Student in the Health Science: Does Senior High School Strand Matter? *Education and Management*, 1-12.
- Anderson, J., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The Academic Adjustment Scale: Measuring The Adjustment of A Permanent Resident or Sojourner Students. *International Journal of Intercultural Relations*, 68-76.
- Andini, P., & Maryatmi, A. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well-being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 127-134.
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. (2016). College Adjustment of First Year Students: The Role of Social. *Journal of Educational, health and Community Psychology*, 1.
- Arslan, G., & Coskun, M. (2020). Student Subjective Well-being, School Functioning and Psychological Adjustment in High School Adolescents: A Latent Variable Analysis. *Journal of Positive School Psychology*, 153-164.
- Ayele, A. (2018). Assessing Major Adjustment Problems of First Year Students in Ethiopia, Wolaita Sodo University. *American Journal of Educational Research*, 1326-1332.
- Chui, R., & Chan, C. (2017). School Adjustment, Social Support and Mental Health of Mainland Chinese College Students in Hong Kong. *Journal of College Student Development*, 88-100.
- Diener, E. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assesment*, 164.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1984). The Satisfaction with Life Scale. *Jornal of Personality Assesment*, 71-75.

- Diener, Suh, E., & Oishi. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 25-41.
- Dominis, N. (2023). Mental Health and Academic Adjustment in Transition to Post Pandemic Education. *Pinagpala: World Education Connect*, 1-7.
- Doygun, O., & Gulec, S. (2012). The Problems Faced by University Students and Proposals for Solution. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1115- 1123.
- Dwinanda, H. (2023). Academic Adjustment As A mediator Of Sel-Efficacy In Online Learning And Subjective Well-being In Students. *Psychosophia*, 34-45.
- Elemo, A., & Turkum, A. (2019). The Effect of Psychoeducational Intervention on The Adjustment, Coping Self-Efficacy and Psychological Distress Levels of International Students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 7-18.
- Emadpoor, L., Lavasani, M., & Shahcheraghi, S. (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*, 284-290.
- Esmael, A., Ebrahim, J., & Misganew, E. (2018). Adjustment Problem Among First Year University Students in Ethiopia. *Journal of Psychiatry*, 5.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.
- Giuseppe, D., Gemignani, A., & Conversano, C. (2020). Psychological Resouces Against The Traumatic Experience of Covid-19. *Clinical Neuropsychiatry*, 85-87.
- Goudih, Z., Abdallah, S., & Benraghda, A. (2019). Student Engagement and Adjustment to College among Undergraduate Students. *LibraryPhilosophy and Practice*.
- Gunandar, M., & Utami, M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 95-109.
- Iflah, I., & Listyadari, W. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 33-36.
- Katz, S., & Somers, C. (2017). Individual and Enviromental Predictors of College Adjustment: Prevention and Intervention. *Current Psychology*, 56-65.
- Kim, E., & Park, K. (2014). Factor Affecting Adjustment of Freshmen Nursing Students to College Life. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 1-7.
- Khusmar, A. A., & Lestari, R. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Lee, J., & Park, S. (2019). Influencing Factors on College Adjustment of Nursing Students: The Meaning of Life, Emphaty Skills, Resilience. *Journal of the Korea Academia Industrial Cooperation Society*, 66-75.

- Lidy, K., & Kahn, J. (2006). Personality As a Predictors of First-Semester Adjustment To College: The Mediational Role of Percieved Social Support. *Journal of College Counseling*, 123-134.
- Luis, S., Vieira, S., & Neves, D. (2013). Subjective Well-being and Social Integration of College Students. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 2015-223.
- Mariyanti, S. (2017). Profil Psychological Well-being Mahasiswa Reguler Program Studi Psikologi Semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 1-15.
- Maymon, R., & Hall, N. (2021). A Review of First-Year Student Stress and Social Support. *Social Sciences*, 72.
- Nurmalita, T., Yoenanto, N., & Nurdibyanandaru, D. (2021). The Effect of Subjective Well-being, Peer Support and Self-Efficacy on Student Engagement of Class X Students of Four High School in Sidoarjo Regency. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 36-68.
- Park, J., & Hong, O. (2021). Factors Affecting Adjustment of First-year Nursing Students to College Life: A Descriptive Correlational Study. *Nurse Education Today*, 1.
- Permatasari, N., Anwar, S., & Rustham, A. (2021). The Relationship Between Percieved Emotional Intelligence and late Adolescent Autonomy. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 73-84.
- Polizzi, C., Lynn, S., & Perry, A. (2020). Stress and Coping in The Time of Covid-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 59-62.
- Putri, A. (2023). Kesejahteraan Subjektif dan Penyesuaian Diri Terhadap Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru. *Malahayati Nursing Journal*, 324- 334.
- Rahman, R. (2019). Does University Students Stress Have an Impact on Their Psychological Well-being? *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 6.
- Rasyid, H., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1306-1312.
- Reynolds, J., & Bamford, M. (2016). School Gender Culture and Student Subjective Well-being. *Sex Roles*, 62-77.
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran Penyesuaian Diri Sebagai Mediator pada Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 157-169.
- Ryff, C. (2013). *Psychological Well-being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia*. Basel, Switzerland: S. Karger AG.
- Sasmita, I., & Rustika, I. (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*, 280-289.
- Shanti, Janssens, & Setiadi. (2021). Friend's Support, Motivation to Learn, Emotional

- Adjustment and Academic Performance among Indonesian First-Year Students. *Jurnal Psikologi*, 67-82.
- Sharma, D. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Student Pakistan. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32-37.
- Stoklosa, A. (2015). College Student Adjustment: Examination of Personal and Environmental Characteristics.
- Sucita, A., Lutfianawati, D., & Putri, A. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Bidikmisi ditinjau dari Prestasi Akademik dan Self-Esteem. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 281-294.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy with Ecological Systems Theory: Addressing Muslim Mental Health Issues and Well-being. *Journal of Positive School Psychology*, 197-219.
- Tanuwijaya, N., & Tambunan, W. (2021). Alternatif Solusi Model Pembelajaran untuk Mengatasi Resiko Penurunan Capaian Belajar Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 80-90.
- Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological Well-being among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 79-89.
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 899-907.
- Wijayanti, A., & Dewi, D. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 221-232.
- Yuanita, R., Susiati, E., Kusma, P., Lubis, F., & Wedaswari, M. (2020). *Penyesuaian Akademik Siswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Padjajaran: Departemen Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi.