

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *College Adjustment*

2.1.1. Definisi *College Adjustment*

Baker (2002) mendefinisikan *college adjustment* adalah proses psikologis yang melibatkan berbagai jenis respons untuk mengatasi suatu tuntutan dan dengan cara yang berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Selain itu, Al-khatib, (2012) juga menjelaskan bahwa *college adjustment* adalah kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi yang dihasilkan dari pemenuhan kebutuhan akademik, sosial dan emosional melalui penyesuaian di perguruan tinggi. Pengertian lain dari *college adjustment* dijelaskan oleh Schneiders (1964) sebagai sebuah proses yang meliputi respons mental dan perilaku untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan internal, frustrasi, masalah, ketegangan untuk dapat menyeimbangkan antara tuntutan dalam diri dengan tuntutan luar seseorang.

Penelitian ini mengacu pada teori Baker (2002). Teori Baker relevan karena lebih dapat menggambarkan keadaan *college adjustment* pada mahasiswa di lihat berdasarkan dimensi *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional attachment*. Selain itu, teori oleh Baker banyak digunakan dalam penelitian yang menggunakan variabel *college adjustment* pada mahasiswa, sehingga peneliti juga menggunakan teori dari Baker dalam penelitian ini seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Soraya (2020).

2.1.2. Dimensi *College Adjustment*

Terdapat empat dimensi *College adjustment* pada mahasiswa di perguruan tinggi (Baker, 2002), yakni:

1. Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*)

Dimensi penyesuaian akademik mengarah pada motivasi mahasiswa agar tetap berada di perguruan tinggi dan mengerjakan tugas perkuliahan. Motivasi yaitu usaha mahasiswa dalam akademik, kepercayaan dan keberhasilan pencapaian yang dilakukan atas usahanya, dan kepuasan terhadap lingkungan akademiknya.

2. Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)

Dimensi penyesuaian sosial mengarah kepada pencapaian mahasiswa dalam beraktivitas dan keberfungsian di lingkungan sosial. Ketika terlibat dalam lingkungan sosial, mahasiswa dapat beradaptasi dari lingkungan sebelumnya ke lingkungan yang baru sehingga merasakan kepuasan di perguruan tinggi.

3. Penyesuaian Personal-emosional (*Personal-Emotional*)

Dimensi penyesuaian personal-emosional mengarah pada tingkat keseimbangan psikologis mahasiswa. Keadaan tersebut dapat dilihat pada gejala psikologis secara umum dan somatik yang dirasakan oleh mahasiswa selama melakukan penyesuaian di perguruan tinggi.

4. Kelekatan Institusi (*Institutional Attachment*)

Dimensi kelekatan institusi mengarah pada kepuasan mahasiswa terhadap pilihannya ketika memilih perguruan tinggi. Apabila mahasiswa memiliki tingkat kelekatan dengan institusi maka mahasiswa tersebut mampu menilai bahwa institusi yang dipilih dapat memberikan kehidupan di perguruan tinggi yang baik.

2.1.3. Faktor yang Memengaruhi *College Adjustment*

Baker (2002) menyebutkan bahwa terdapat faktor yang memengaruhi *college adjustment*, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Kesehatan Mental

Kesehatan mental individu akan memengaruhi mahasiswa dalam penyesuaian di perguruan tinggi. Kesehatan mental akan terkait dengan kesejahteraan psikologis, optimis, kebahagiaan, kepercayaan diri serta sikap positif lainnya. Kesehatan mental yang baik pada seseorang ditunjukkan ketika adanya kemampuan mengontrol emosi sehingga mengurangi perasaan tegang atau stres yang muncul. Selain itu, terdapat beberapa permasalahan yang muncul terkait kesehatan mental, seperti cemas, depresi, gejala makan, gejala disosiatif dan sebagainya.

b. Kognitif

Faktor kognitif cukup memengaruhi seseorang dalam melakukan penyesuaian di perguruan tinggi. Kognitif termasuk pada konsep *locus of control* yang mengacu pada sejauh mana seseorang akan melakukan tanggung jawab pada dirinya maupun orang lain.

2. Faktor eksternal

a. Adanya Situasi *Stressful*

Mahasiswa atau individu dapat merasakan stres karena adanya peristiwa atau kejadian dalam hidupnya yang dapat memberikan pengaruh pada penyesuaian di perguruan tinggi. Mahasiswa bisa saja merasa stres karena kurangnya dukungan sosial pertemanan yang tidak baik, adanya konflik dengan lingkungan, dan perbedaan budaya atau etnik.

b. Karakteristik Keluarga

Salah satu faktor yang termasuk kedalam karakteristik keluarga adalah keberfungsian keluarga secara umum. Dalam penelitian Hollmann dan Metzler (sebagaimana dikutip dalam Baker, 2002),

menyebutkan bahwa ketika mahasiswa memiliki pandangan positif terhadap keberfungsian keluarga dan keintiman keluarga, maka mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi dengan baik.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki kaitan dengan penyesuaian di perguruan tinggi. Dukungan sosial yang diberikan keluarga ataupun teman dianggap sebagai salah satu faktor yang memungkinkan mahasiswa dalam menyesuaikan di perguruan tinggi. Semakin besar dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin baik penyesuaian di perguruan tingginya.

d. Karakteristik Institusi

Karakteristik institusi adalah aturan dari institusi atau perguruan tinggi agar setiap mahasiswa mempunyai batasan dalam berperilaku di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa juga dapat mengembangkan bakat dan minatnya.

2.2. Social Support

2.2.1. Definisi Social Support

Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial atau *social support* adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau orang terdekat seperti keluarga, teman dan pasangan untuk memberikan kenyamanan, dihargai, perhatian, dan pertolongan. Pengertian lain menurut *social provisions theory* Weiss (Cutrona & Russell, 1987), dukungan sosial merupakan hasil hubungan yang dibentuk seseorang dengan pemikirannya bahwa dirinya disayangi, dicintai, dan memberikan pertolongan kepada seseorang yang membutuhkan bantuan ketika mengalami tekanan kehidupan. Selain itu, Cohen (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan dari orang lain dalam bentuk psikologis dan bantuan yang diberikan untuk mengatasi stres.

Berdasarkan uraian mengenai *social support*, maka peneliti menggunakan definisi dari teori Weiss yang di kembangkan oleh Cutrona dan Russell (1987) yang mengatakan *social support* merupakan hasil hubungan yang dibentuk seseorang dengan pemikirannya bahwa dirinya disayangi, dicintai, dan memberikan pertolongan kepada seseorang yang membutuhkan bantuan ketika mengalami tekanan kehidupan. Peneliti menggunakan teori dari Weiss karena lebih dapat menggambarkan keadaan *social support* pada mahasiswa berdasarkan pemikirannya terhadap tindakan yang diberikan oleh orang lain. Selain itu, teori Weiss mempunyai enam dimensi yang sesuai untuk menggambarkan *social support*.

2.2.2. Dimensi

Social Provisions Theory oleh Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi dalam mengukur *social support*, yaitu:

1. *Attachment*

Kelekatan akan memberikan rasa nyaman bagi seseorang yang mendapatkannya. Seseorang yang menerima dukungan sosial akan merasa aman, damai, dan nyaman dengan memberikan respon sikap senang dan tenang. Dukungan sosial ini dapat diterima dari anggota keluarga, teman dan pasangan yang memiliki hubungan dekat.

2. *Social Integration*

Ketika seseorang dapat bergabung dengan suatu kelompok yang dapat mengembangkan minat, perhatian dan melakukan kegiatan bersama-sama untuk menghilangkan perasaan cemas sesaat.

3. *Reassurance of Worth*

Seseorang akan mendapatkan pengakuan dari orang lain atas potensi dan pencapaiannya. Dukungan sosial ini berasal dari keluarga, teman, dan organisasi.

4. *Reliabel Alliance*

Ketika seseorang merasa dapat diandalkan baik itu untuk dirinya sendiri atau orang lain ketika mengalami suatu masalah.

5. *Guidance*

Adanya orang lain yang dapat memberikan informasi, saran, dan masukan dalam memenuhi kebutuhan serta menangani masalah.

6. *Opportunity for Nurturance*

Dukungan sosial adalah perasaan interpersonal, yaitu perasaan akan dibutuhkan orang lain. Pemenuhan aspek ini biasanya berasal dari keluarga, pasangan dan orang terdekat.

2.2.3. Faktor yang Memengaruhi *Social Support*

Cutrona dan Russell (1987) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi individu dalam mendapatkan dukungan sosial adalah sebagai berikut:

1. *Social Network Size* (Ukuran Jaringan Sosial)

Dukungan sosial yang berasal dari orang lain untuk memberikan bantuan ketika diperlukan dapat meningkatkan perasaan cukup didukung. Hal ini dikarenakan jaringan sosial yang besar pada umumnya dapat menyediakan lebih banyak sumber daya untuk mencukupi berbagai macam dukungan sosial yang dibutuhkan oleh seorang individu.

2. *Frequency of Contact* (Frekuensi Kontak)

Frekuensi kontak atau hubungan dengan anggota sosial dapat memengaruhi seberapa cepat informasi bahwa seorang individu membutuhkan dukungan. Semakin sering kontak yang dilakukan dengan anggota jaringan sosial maka akan mempercepat informasi dikomunikasikan kepada orang lain bahwa individu membutuhkan dukungan. Hal ini akan meningkatkan kemungkinan kehadiran seseorang yang menawarkan bantuannya untuk memenuhi kebutuhan individu tersebut.

2.3. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari fenomena perlunya dukungan sosial pada mahasiswa untuk dapat melakukan penyesuaian di perguruan tinggi yang baik. Fenomena ini dapat ditemukan di lingkungan perguruan tinggi yang saat ini sudah melakukan pembelajaran tatap muka terbatas. Hal tersebut tentunya membuat mahasiswa lebih banyak mengalami perubahan sistem pembelajaran dan mengikuti situasi yang terjadi. Adanya perubahan keadaan tersebut membuat mahasiswa perlu mempunyai dukungan sosial yang baik agar dapat melakukan penyesuaian di perguruan tinggi yang baik.

Dukungan sosial berperan penting ketika mahasiswa melakukan penyesuaian di perguruan tinggi. Menurut Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) menuturkan *social support* merupakan hasil hubungan yang dibentuk seseorang dengan pemikirannya bahwa dirinya disayangi, dicintai, dan memberikan pertolongan kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dan mengalami tekanan kehidupan. Schneider (sebagaimana dikutip dalam Wijaya, 2012), menyebutkan bahwa lingkungan dapat menciptakan penyesuaian diri di perguruan tinggi yang baik pada mahasiswa ketika mendapatkan dukungan dari keluarga dimana terdapat rasa aman, kasih sayang, pengakuan, kebersamaan dan kehangatan. Selain itu terdapat lingkungan pembelajaran yang juga dapat mendukung mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi.

College adjustment menurut Baker dan Siryk (sebagaimana dikutip dalam Haq et al., 2021) adalah suatu proses psikologis yang melibatkan berbagai jenis respon dalam menghadapi dorongan terhadap individu untuk mengatasi sebuah tuntutan dan dengan cara yang berbeda-beda pada setiap orang untuk mengatasinya. Oleh karena itu, jika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi maka mahasiswa dapat melakukan penyesuaian akademik di perguruan tinggi dengan baik.

Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shiddiq et al., (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dengan penyesuaian di perguruan tinggi. Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa *social support* memiliki pengaruh terhadap

college adjustment dengan arah hubungan yang positif. Artinya bahwa apabila *social support* yang didapatkan mahasiswa psikologi tinggi, maka *college adjustment* mereka baik. Sebaliknya, apabila *social support* yang didapatkan oleh mahasiswa psikologi rendah, maka *college adjustment* mereka buruk.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis

H₀: Tidak terdapat pengaruh antara *social support* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa Psikologi di Universitas Pembangunan Jaya TA 2021/2022.

H_a: Terdapat pengaruh positif antara *social support* terhadap *college adjustment* terhadap mahasiswa Psikologi di Universitas Pembangunan Jaya TA 2021/2022.