

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 *College Adjustment***

#### **2.1.1 Definisi *College Adjustment***

Mattanah (2016) memaknai *college adjustment* sebagai upaya mahasiswa dalam menghadapi transisi ke perguruan tinggi agar dapat mencapai kesuksesan secara akademik, sosial, dan personal sehingga lebih besar kemungkinannya untuk menetap di perguruan tinggi yang sedang ditempuh. Teori ini melihat kemampuan mahasiswa dalam mencapai keberhasilan dari aspek akademik, sosial, dan personal selama proses penyesuaian di perguruan tinggi.

Al-Khatib et al. (2012) menjelaskan *college adjustment* sebagai kemampuan menguasai materi perkuliahan, membangun interaksi dengan teman sebaya dan staf pengajar, serta mengatasi permasalahan psikologis dan sosial. Sama seperti penjelasan sebelumnya, teori ini menjelaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi dilihat dari aspek akademik, sosial, dan personal.

Menurut (Baker, 2002), *college adjustment* merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan di perguruan tinggi yang terdiri dari tuntutan akademik, sosial, personal-emosional, serta rasa terikat terhadap perguruan tinggi. Berbeda dari penjelasan dua teori sebelumnya, teori ini tidak hanya melihat kemampuan penyesuaian di perguruan tinggi mahasiswa dari aspek akademik, sosial, dan personal. Kemampuan penyesuaian mahasiswa juga dilihat dari tingkat keterikatan terhadap institusi perguruan tinggi.

Peneliti mengacu pada teori *college adjustment* milik Baker (2002). Teori tersebut masih banyak digunakan pada penelitian di Indonesia mengenai *college adjustment* hingga saat ini seperti yang dilakukan Soraya (2020), Rahayu dan Arianti (2020), serta Rasyid dan Chusairi (2021).

### 2.1.2 Dimensi *College Adjustment*

Menurut Baker (2002), *college adjustment* memiliki empat dimensi yang terdiri dari:

a. *Academic Adjustment*

*Academic adjustment* merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang dapat diamati dari keyakinan mahasiswa menjalani perkuliahan, keinginan menyelesaikan tugas, upaya mengerjakan tugas, pencapaian prestasi akademik, dan kepuasan atas lingkungan akademik pada perguruan tinggi yang sedang ditempuh.

b. *Social Adjustment*

*Social adjustment* merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan sosial yang dapat diamati dari keikutsertaan dalam kegiatan sosial, kemampuan menjalin hubungan pertemanan, dan kepuasan atas lingkungan sosial pada perguruan tinggi yang sedang ditempuh.

c. *Personal-Emotional Adjustment*

*Personal-emotional adjustment* melihat apakah pengalaman penyesuaian di perguruan tinggi yang dialami mahasiswa dipenuhi dengan tekanan. Aspek ini diamati dari kondisi psikologis dan fisik yang dirasakan oleh mahasiswa selama proses menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

d. *Goal-Commitment Institutional Attachment*

*Goal-commitment institutional attachment* melihat kelekatan mahasiswa terhadap institusi perguruan tinggi. Aspek ini diamati dari kepuasan mahasiswa terhadap hubungannya dengan institusi serta keterikatan dengan perguruan tinggi pilihannya.

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *College Adjustment*

Menurut Baker (2002), *college adjustment* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

a. Karakteristik Mahasiswa

1) *Mental and Physical Health*

Kondisi mental atau fisik yang buruk dapat menghambat mahasiswa dalam menjalani proses penyesuaian di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan kondisi depresi, stres, disosiasi, mengalami gangguan makan, atau tidak sehat secara fisik biasanya sulit menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

2) *Self-Regard or Self-Appraisal*

Penyesuaian di perguruan tinggi dapat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa menilai dirinya. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-confidence*, atau *self-concept* tinggi umumnya lebih mudah dalam menyesuaikan diri. Dalam kata lain, mahasiswa yang memandang dirinya kompeten umumnya mampu menyesuaikan diri dengan baik.

3) *Cognitive Characteristics*

a) *Cognition of Casuality*

Penyesuaian di perguruan tinggi dapat dipengaruhi oleh pandangan mahasiswa mengenai penyebab terjadinya suatu peristiwa dalam kehidupannya. Mahasiswa dengan *locus of control* internal, yaitu memiliki pandangan bahwa semua hal yang terjadi dalam kehidupannya dapat dikendalikan oleh diri sendiri, umumnya mampu menyesuaikan diri dengan baik.

b) *Intellectual Characteristics*

1. *Organized Thinking*

Mahasiswa yang mampu melihat ketertiban pada situasi yang kacau dan bersifat ambigu umumnya mampu menyesuaikan diri dengan baik.

2. *Scholastic Aptitude*

Mahasiswa yang mendapatkan skor tinggi pada tes bakat skolastik umumnya mampu menyesuaikan diri dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa yang mendapatkan skor rendah nilai umumnya mengalami kesulitan ketika menyesuaikan diri.

### 3. *Coping with Stressors*

*Active coping strategy* dapat membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini dikarenakan mahasiswa dengan *coping strategy* tersebut cenderung lebih aktif dalam mencari solusi untuk mengatasi kesulitan yang dialami.

#### 4) *Goal Orientation*

##### a) *Academic Motivation*

Mahasiswa dengan motivasi akademik intrinsik, di mana keputusan mereka untuk menghadiri perguruan tinggi merupakan pilihan sendiri, biasanya akan lebih baik dalam melakukan penyesuaian di perguruan tinggi.

##### b) *Planning Characteristics*

Mahasiswa dengan kemampuan perencanaan yang baik umumnya mampu menyesuaikan diri dengan mudah terhadap kehidupan perkuliahan. Hal ini dikarenakan mahasiswa memerlukan kemampuan perencanaan yang baik dalam membuat jadwal kegiatan baik akademik maupun non-akademik untuk memenuhi tuntutan kehidupan di perguruan tinggi yang lebih mandiri.

#### 5) *Perceived Relationship with Parents and Family*

Penyesuaian di perguruan tinggi dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek hubungan yang dirasakan mahasiswa dengan orang tua dan keluarga mereka, terutama *separation* (pemisahan) dan *attachment* (keterikatan) dengan orang tua. Mahasiswa perlu mengalami proses pemisahan dengan baik untuk mengembangkan pandangan mengenai diri mereka sebagai individu yang memiliki keyakinan berbeda dengan orang tuanya. Mahasiswa dengan pandangan yang lebih kuat dan sehat mengenai diri mereka sebagai individu biasanya lebih siap dalam menghadapi tuntutan kemandirian yang menyertai kehidupan perguruan tinggi seperti membuat jadwal akademik, mempertimbangkan dunia sosial yang baru dan lebih kompleks, serta mengembangkan motivasi internal untuk bangun pada waktu yang wajar, mengikuti kelas, dan

mengerjakan tugas. Selain itu, mahasiswa yang dapat memisahkan diri dengan orang tua dan tetap memiliki hubungan yang baik seperti saling berkomunikasi dan percaya umumnya dapat menyesuaikan diri di perguruan tinggi dengan lebih baik.

6) *Social Relations*

Mahasiswa biasanya lebih mampu melakukan adaptasi di perguruan tinggi jika memiliki keterampilan sosial yang baik. Keterampilan sosial dapat membantu mahasiswa mengembangkan relasi dengan teman sebaya di perguruan tinggi. Hal ini dapat membantu mahasiswa memenuhi tuntutan sosial di perguruan tinggi.

7) *Group Identity/Demographic*

a) *Sex-Role Orientation*

Mahasiswa dengan orientasi androgini (memiliki peran feminin dan juga maskulin) lebih mampu dalam melakukan adaptasi di perguruan tinggi dibandingkan mahasiswa dengan orientasi hanya maskulin ataupun feminin dan yang *undifferentiated* (bukan maskulin maupun feminin). Asumsinya bahwa mahasiswa dengan orientasi androgini memiliki rentang perilaku yang lebih luas sehingga memberikan fleksibilitas yang lebih besar dalam memenuhi tuntutan ketika menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

b) *Socio-Economic Status*

Mahasiswa dengan orang tua berpenghasilan rendah biasanya lebih sulit melakukan adaptasi di perguruan tinggi dibandingkan mahasiswa dengan orang tua berpenghasilan yang lebih tinggi.

c) *College Year Level*

Mahasiswa tingkat atas dan tahun terakhir menunjukkan *college adjustment* yang lebih baik dibandingkan mahasiswa baru karena sudah lebih lama menempuh kehidupan perkuliahan.

b. Karakteristik Lingkungan

1) *Significant or Stressful Life Events*

Perubahan tempat tinggal, kondisi kesehatan diri sendiri maupun orang lain, status sosio-ekonomi, dan peristiwa signifikan yang penuh tekanan lainnya dapat menghambat proses penyesuaian di perguruan tinggi. Semakin banyak peristiwa signifikan atau penuh tekanan yang dialami mahasiswa maka proses mereka menyesuaikan diri di perguruan tinggi akan lebih sulit karena memiliki tingkat stres yang tinggi. Tingkat stres yang tinggi umumnya lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

2) *Family Characteristics*

Mahasiswa dengan keluarga yang mendorong diri mereka untuk mandiri, hanya sedikit terjadi konflik, atau memiliki pola asuh otoritatif (memberikan arahan secara jelas dan tegas dengan kehangatan, kewajaran, dan fleksibilitas) biasanya proses penyesuaian di perguruan tinggi lebih baik.

3) *Social Support*

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa dalam melalui proses adaptasi di perguruan tinggi. Semakin besar mahasiswa merasakan bahwa dirinya mendapatkan dukungan baik dari orang tua, teman, atau anggota fakultas, maka penyesuaian diri mereka di perguruan tinggi juga semakin tinggi.

4) *Institutional Characteristics*

Karakteristik institusi yang berpengaruh terhadap proses penyesuaian di perguruan tinggi adalah waktu mahasiswa dituntut untuk memutuskan jurusan. Mahasiswa yang dituntut untuk menentukan jurusan sebelum program matrikulasi biasanya dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik dibandingkan yang dituntut untuk menentukan setelahnya. Penentuan jurusan di awal membuat berkurangnya jumlah keputusan penting yang perlu diambil mahasiswa kedepannya dan diharapkan meringankan beban mereka dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

## 2.2 Dukungan Sosial

### 2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2011) memaknai dukungan sosial sebagai bantuan, kepedulian, rasa nyaman, atau penghargaan yang tersedia untuk seorang individu dari orang lain ataupun kelompok. Teori ini melihat dukungan sosial dalam bentuk nyata. Sarafino dan Smith (2011) melihat dukungan sosial sebagai dukungan apa saja yang benar-benar diterima oleh individu. Teori ini membahas bagaimana dukungan sosial relevan dalam konteks meningkatkan kesehatan.

Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) memaknai dukungan sosial sebagai fungsi sosial yang dibutuhkan oleh seorang individu agar memiliki perasaan cukup didukung yang dapat diperoleh dari hubungan dengan orang lain. Teori ini melihat dukungan sosial dalam segi persepsi. Dukungan sosial dilihat sebagai pandangan seorang individu mengenai fungsi sosial apa saja yang didapatkan dari hubungan mereka dengan orang lain. Teori Weiss mencakup fungsi sosial yang relevan dengan konteks peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (*stressful*).

Taylor (2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pandangan seorang individu bahwa dirinya mendapatkan cinta, perhatian, dan penghargaan, serta merasa menjadi bagian dari sebuah jaringan komunikasi yang memiliki kewajiban bersama. Teori ini melihat dukungan sosial dalam segi persepsi. Dukungan sosial dilihat sebagai pandangan apakah individu mendapatkan dukungan dari orang lain sehingga merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Teori ini membahas dukungan sosial dalam kaitannya dengan kesehatan.

Peneliti mengacu pada teori Weiss. Hal ini dikarenakan teori relevan dengan konteks penelitian. Teori Weiss membahas dukungan sosial dalam konteks peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (*stressful*). Proses penyesuaian di perguruan tinggi merupakan peristiwa yang penuh tekanan bagi mahasiswa tahun pertama (Baker, 2003). Selain itu, teori Weiss juga telah digunakan dalam penelitian-penelitian dengan konteks akademis pada mahasiswa seperti yang dilakukan Inayah (2015), Rukmana (2019), serta Martinez-Lopez et al. (2019).

### 2.2.2 Dimensi Dukungan Sosial

Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) menyatakan bahwa dimensi dari dukungan sosial terdiri dari:

a. *Attachment*

Pada dimensi ini bentuk dukungan sosial yang didapatkan oleh seorang individu berupa kedekatan emosional sehingga merasakan keamanan.

b. *Social Integration*

Pada dimensi ini bentuk dukungan sosial yang didapatkan oleh seorang individu berupa perasaan memiliki kelompok yang saling berbagi minat dan kesenangan serta melakukan kegiatan rekreasi bersama.

c. *Reassurance of Worth*

Dukungan sosial pada dimensi ini berupa pengakuan orang lain atas

- kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh individu.

d. *Reliable Alliance*

Dukungan sosial pada dimensi ini berupa jaminan bahwa ada orang lain yang dapat diandalkan oleh individu untuk membantu ketika diperlukan.

e. *Guidance*

Pada dimensi ini dukungan sosial berupa nasihat atau informasi yang berasal dari orang lain.

f. *Opportunity for Nurturance*

Pada dimensi ini dukungan sosial yang didapatkan oleh seorang individu berupa perasaan dibutuhkan oleh orang lain untuk kepentingan kesejahteraan mereka.

### 2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (1986) menemukan faktor-faktor dari dukungan sosial. Penelitian tersebut mengacu kepada definisi dan aspek dukungan sosial milik Weiss. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa

kemungkinan individu untuk mendapatkan dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

a. *Social Network Size*

Individu yang mengetahui bahwa terdapat banyak orang disekitar yang dapat diandalkan untuk memberikan dukungan ketika diperlukan umumnya lebih merasa dirinya cukup didukung. Jaringan sosial yang besar memungkinkan individu memiliki cadangan sumber dukungan apabila terdapat satu atau beberapa orang yang tidak dapat memberikan jenis dukungan yang dibutuhkan. Selain itu, individu lebih mungkin mendapatkan jenis dukungan yang dibutuhkan dari jaringan sosial yang besar. Hal ini dikarenakan jaringan sosial yang besar terdiri dari anggota yang beragam sehingga jenis dukungan yang tersedia juga beragam.

b. *Frequency of Contact*

Informasi bahwa individu sedang membutuhkan dukungan akan lebih cepat tersebar luas apabila individu sering melakukan kontak dengan anggota jaringan sosialnya. Dengan demikian, lebih besar kemungkinan seseorang akan menemui individu dan memberikan dukungan yang dibutuhkan.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Transisi dari jenjang sekolah ke perguruan tinggi merupakan fenomena yang penuh tekanan (*stressful*) karena mahasiswa dihadapi dengan tuntutan baru (Baker, 2003). Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai hal baru agar dapat menjalani kehidupan perguruan tinggi dengan baik. Menurut Papalia et al. (2009), tuntutan perguruan tinggi membuat banyak mahasiswa tahun pertama merasa kewalahan. Berbagai macam dampak buruk dapat muncul ketika mahasiswa tahun pertama tidak dapat melakukan penyesuaian terhadap tuntutan perguruan tinggi yang sedang ditempuh, salah satunya adalah putus kuliah. Mahasiswa tahun pertama yang tidak mampu melakukan penyesuaian terhadap kehidupan perguruan tinggi lebih besar kemungkinannya untuk tidak melanjutkan ke semester berikutnya dan *drop out* (Abdullah et al., 2010).

Permasalahan putus kuliah masih banyak terjadi di Indonesia hingga saat ini. Universitas Pembangunan Jaya tidak luput dari permasalahan tersebut. Hal ini ditandai dengan angka putus kuliah akibat *drop out* yang meningkat selama lima tahun terakhir. Dalam rangka menghadapi masalah tersebut, diperlukan langkah pencegahan terhadap mahasiswa tahun pertama agar mereka dapat melewati proses penyesuaian dengan baik sehingga tidak berakhir putus kuliah. Oleh karena itu, dapat dikatakan cukup penting untuk mengetahui hal apa yang dapat membantu penyesuaian di perguruan tinggi (*college adjustment*).

Salah satu faktor yang dapat membantu proses penyesuaian di perguruan tinggi (*college adjustment*) adalah dukungan sosial (Baker, 2002). Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) melihat dukungan sosial sebagai fungsi sosial dari hubungan dengan orang lain yang berfungsi untuk membuat seorang individu memiliki perasaan cukup didukung. Dukungan orang lain dapat membantu individu mengubah makna dari sebuah situasi penuh tekanan seperti transisi ke perguruan tinggi (Friedlander et al., 2007). Mahasiswa dengan dukungan yang memadai akan melihat bahwa transisi ke perguruan tinggi bukanlah situasi yang sulit dan penuh tekanan. Tantangan dalam menghadapi tuntutan di perguruan tinggi tidak dilihat sebagai beban yang sulit untuk dipecahkan sehingga terdorong untuk terus mencari solusinya.

Friedlander et al. (2007) juga menyatakan bahwa dukungan yang diberikan oleh individu lain dapat dimanfaatkan untuk membantu menghadapi tuntutan yang dihadapi selama proses penyesuaian di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) bahwa dukungan sosial memiliki fungsi yang berkaitan langsung dengan pemecahan masalah dalam situasi penuh tekanan seperti penyesuaian di perguruan tinggi. Bentuk dukungan sosial yang memiliki fungsi ini adalah *guidance* (bimbingan) dan *reliable alliance* (pihak yang dapat diandalkan). Bimbingan dari individu lain dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai solusi untuk mengatasi tantangan dalam menghadapi tuntutan di perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa juga dapat meminta bantuan individu yang dapat diandalkan dalam mengatasi tantangan menghadapi tuntutan di perguruan tinggi. Kedua hal tersebut dapat membuat mahasiswa melewati proses penyesuaian di perguruan tinggi dengan lebih mudah.

Selain itu, Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membuat individu lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi penuh tekanan seperti penyesuaian di perguruan tinggi. Bentuk dukungan sosial yang mempunyai fungsi ini adalah *reassurance of worth* (pengakuan atas kemampuan) dan *opportunity for nurturance* (perasaan dibutuhkan oleh orang lain). Mahasiswa yang memandang dirinya kompeten biasanya akan lebih mengandalkan strategi pemecahan masalah yang aktif dan pencarian informasi (Friedlander et al., 2007). Hal ini tentu meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk berhasil memenuhi tuntutan di perguruan tinggi sehingga proses *college adjustment* menjadi lebih mudah. Hal ini sejalan dengan pernyataan Baker (2002) bahwa mahasiswa yang merasa dirinya kompeten biasanya dapat beradaptasi di perguruan tinggi dengan baik.

Fungsi terakhir dari dukungan sosial berdasarkan teori Weiss (sebagaimana dikutip dalam Cutrona & Russell, 1987) adalah mengembangkan ikatan emosional. Bentuk dukungan yang memiliki fungsi tersebut adalah *attachment* (kedekatan emosional dengan individu lain) dan *social integration* (perasaan memiliki kelompok yang saling berbagi minat dan kesenangan serta melakukan kegiatan rekreasi bersama). Keberadaan ikatan emosional dapat membuat individu merasa nyaman dan aman. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial sangatlah penting bagi mahasiswa untuk dapat membentuk ikatan emosional dengan lingkungan perguruan tinggi yang sedang ditempuh. Menurut Strange (2019), lingkungan perguruan tinggi harus dikondisikan agar dapat membuat mahasiswa merasa menjadi bagian dari institusi dan bebas dari resiko ketika berkuliah disana. Ketika mahasiswa merasa nyaman dan aman berada di lingkungan perguruan tingginya, maka mereka juga akan semakin merasa terikat dengan institusi tersebut. Mahasiswa dengan keterikatan yang besar terhadap perguruan tingginya memiliki kecenderungan untuk tidak berhenti berkuliah disana (Baker, 2002).

Penjelasan di atas searah dengan hasil penelitian terdahulu yang serupa. Penelitian Rasyid dan Chusairi (2021) terhadap mahasiswa Universitas Airlangga menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *college adjustment*. Dalam kata lain, mahasiswa dengan tingkat *college adjustment* tinggi umumnya mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi juga. Sejalan dengan itu,

penelitian Paramo et al. (2014) membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan dan merupakan prediktor terbaik dari *college adjustment* mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi dibandingkan gender dan nilai pra-kuliah. Hasil serupa ditemukan Alnadi dan Sari (2021) bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap penyesuaian mahasiswa Sumatra di UIN Sayyid Ali Rahmatullah, yaitu sebesar 55,8%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap *college adjustment*.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

#### 2.4 Hipotesis

Menurut Seniasi et al. (2011), terdapat 2 jenis hipotesis statistik, yaitu hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka hipotesis penelitian ini adalah:

$H_0$ : Dukungan sosial tidak berpengaruh positif terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pembangunan Jaya secara signifikan.

$H_a$ : Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Pembangunan Jaya secara signifikan.