

KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP KEHIDUPAN KAMPUS PADA MAHASISWA BARU

Asri Mutiara Putri

Universitas Malahayati

Email Korespondensi: asri@malahayati.ac.id

Disubmit: 29 November 2022

Diterima: 29 Desember 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.8522>

ABSTRACT

In order to achieve success in college, students need to have fine adjustment skills. This study aims to describe college adjustment and subjective well being in freshman, as well as the relationship between those two variables. This research is a quantitative study with a cross sectional design, which was conducted on 171 freshman of class 2022 at Malahayati University. The research instrument used in this study were Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) to measure college adjustment and the College Student Subjective Well Being Questionnaire (CSSWQ) to measure subjective well being. The data in the study were analyzed using Pearson's correlation. The result of this study indicate that most students have moderate college adjustment and subjective wellbeing. Furthermore, a significant positive correlation was found between college student subjective well being and college adjustment, where there was a 15,4% variance of college adjustment that could be explained by college student subjective well being. Implication of this study is that subjective well being plays a significant role in adjustment to college life on freshman.

Keyword: *College Adjustment, Subjective Well Being, Freshman*

ABSTRAK

Untuk mencapai kesuksesan dalam belajar di perguruan tinggi mahasiswa perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri dan kesejahteraan subjektif mahasiswa baru, serta hubungan dari keduanya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan kepada 171 mahasiswa baru angkatan 2022 di Universitas Malahayati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) untuk mengukur penyesuaian diri dan *College Student Subjective Wellbeing Questionnaire* (CSSWQ) untuk mengukur kesejahteraan subjektif. Data dalam penelitian dianalisis menggunakan korelasi pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki penyesuaian diri dan kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang. Lebih lanjut, ditemukan korelasi positif yang signifikan antara *college student subjective well being* dengan *college adjustment*, dimana terdapat 15,4% varians *college adjustment* yang dapat dijelaskan oleh *college student subjective well being*. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa

kesejahteraan subjektif memegang peran yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru terhadap kehidupan kampus.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa Baru

PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi memberikan lebih banyak tantangan dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya. Di perguruan tinggi, pelajar yang disebut mahasiswa berhadapan dengan situasi baru dalam berbagai aspek, seperti aspek akademik, sosial, dan psikologis (Jamaluddin, 2020). Pada aspek akademik, mahasiswa menemui metode belajar yang berbeda, dimana tuntutan untuk menguasai materi secara cepat dan rinci lebih besar dibandingkan saat SMA. Materi yang dipelajari juga lebih spesifik pada satu bidang keilmuan tertentu, berbeda dengan SMA. Mahasiswa juga dituntut untuk belajar secara mandiri karena metode belajar yang lebih terpusat pada mahasiswa sebagai pembelajar. Lebih lanjut, dari sisi sosial dan psikologis, setiap mahasiswa memiliki kecenderungan kepribadian tertentu yang mempengaruhi caranya berinteraksi dengan orang lain. Di perguruan tinggi, komposisi mahasiswa lebih beragam karena biasanya berasal dari daerah yang berbeda, sehingga memiliki karakter dan kebiasaan yang berbeda. Bagi mahasiswa yang memiliki hambatan dalam kemampuan sosial akan membuatnya sulit untuk menjalani kehidupan perkuliahan karena tidak leluasa dalam bergaul dengan mahasiswa lainnya (Jamaluddin, 2020). Berbagai permasalahan ini membuat mahasiswa baru yang memasuki perguruan tinggi dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar

membantunya sukses belajar di perguruan tinggi.

Disisi lain, mahasiswa dari segi usia termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir, yaitu usia 18-21 tahun (Permatasari et al., 2021). Pada usia remaja akhir mahasiswa berada dalam masa krisis dimana ia harus mempersiapkan diri menuju usia dewasa, menjadi pribadi mandiri yang tidak lagi tergantung pada orang tua. Remaja akhir menghadapi berbagai perubahan dari lingkungan dan hubungan sosial, serta tantangan untuk memiliki identitas diri sekaligus menemukan aspirasi personal dan profesional dalam karir (Goudih et al., 2019). Remaja akhir sebagai mahasiswa biasanya mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhannya karena tuntutan untuk mandiri, mereka juga khawatir tentang masa depan dan kualitas pendidikan mereka (Doxygen & Gulec, 2012). Berbagai perubahan dan tantangan ini membuat penyesuaian diri di masa remaja menjadi lebih sulit untuk dilakukan (Iflah & Listyasari, 2013). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, mahasiswa baru mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus. Mereka kesulitan beradaptasi dengan pola pembelajaran yang berbeda, hubungan sosial dengan teman dari berbagai latar belakang yang berbeda, serta tuntutan untuk lebih mandiri dalam berbagai aspek kehidupan (Jamaluddin, 2020).

Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus akan

mempengaruhi perjalanan studinya untuk menjadi sarjana. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri akan berdampak pada kesulitan membangun hubungan pertemanan, kesulitan mengikuti dan memenuhi tuntutan akademik, yang pada akhirnya mengarah pada hilangnya motivasi untuk belajar (Iflah & Listyasari, 2013; Jamaluddin, 2020). Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri diprediksi akan lebih besar kemungkinannya untuk *dropout* dari perkuliahan dibandingkan mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri (Goudih et al., 2019). Di Indonesia, jumlah mahasiswa yang mengalami *dropout* pada tahun 2019 adalah 602.208 orang, yaitu 7% dari total jumlah mahasiswa terdaftar (Kemendikbud, 2020).

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa terhadap kehidupan kampus. Secara umum faktor-faktor tersebut terbagi ke dalam faktor individual dan faktor lingkungan (Katz & Somers, 2017). Faktor individual meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, status kesehatan, kemampuan mengatasi stres, kepribadian, dan motivasi belajar (Iflah & Listyasari, 2013; Julia & Veni, 2012; Lee & Park, 2019; Widodo, 2021). Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan kampus baik fasilitas fisik, kehidupan akademik, maupun sosial, dukungan sosial dan orang tua, serta kegiatan diluar aktivitas akademik (Iflah & Listyasari, 2013; Kim & Park, 2014; Park & Hong, 2021; Widodo, 2021). Selain faktor-faktor tersebut, terdapat faktor lain dari sisi internal mahasiswa yang ditemukan sebagai prediktor cukup kuat terhadap penyesuaian diri

mahasiswa baru, yaitu faktor kesejahteraan psikologis mahasiswa (Kim & Park, 2014). Individu yang sejahtera mampu berfungsi secara positif dalam kehidupannya. Begitu pula dengan pelajar yang memiliki *well being* baik akan mampu mengendalikan diri, mengambil keputusan dengan logis sehingga lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi baik sosial maupun akademik (Arslan & Coşkun, 2020).

Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu aspek penting dari kehidupan mahasiswa. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan memiliki kesejahteraan dalam dirinya agar mampu mengatasi berbagai hambatan dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya (Sucita et al., 2021). Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif akan merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya, lebih banyak merasakan emosi positif dan sedikit merasakan emosi negatif seperti sedih atau marah (Sucita et al., 2021). Namun demikian, studi terdahulu menemukan bahwa mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami stres dan depresi karena tuntutan yang besar dari lingkungan, bahkan beberapa dari mereka berpikir serius untuk bunuh diri dan beberapa pula telah melakukan percobaan untuk bunuh diri (Leino & Kisch, 2005; Zhao & Zhang, 2018). Kondisi ini mengindikasikan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah pada mahasiswa dan menjadikan faktor ini penting untuk diteliti dalam kaitannya dengan penyesuaian diri terhadap kehidupan perkuliahan.

Hasil penelitian sebelumnya menemukan hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis individu dengan penyesuaian diri

mahasiswa baru (Zubir, 2012). Hal ini berarti bahwa peningkatan pada kesejahteraan psikologis akan diikuti oleh peningkatan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri. Lebih lanjut beberapa penelitian lain menemukan 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; Luis 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.

KAJIAN PUSTAKA

Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus untuk selanjutnya akan disebut sebagai *College Adjustment* didefinisikan sebagai proses menghadapi tuntutan yang beragam jenis dan tingkatannya, dimana dibutuhkan respon yang bervariasi untuk mengatasi tuntutan tersebut (Soledad et al., 2012). Menurut Baker & Siryk (1989), *college adjustment* memiliki empat domain, yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *goal commitment institutional attachment*. *Academic adjustment* menggambarkan kesuksesan mahasiswa dalam mengatasi berbagai tuntutan akademik di perguruan tinggi. *Social adjustment* merupakan kesuksesan mahasiswa mengatasi tuntutan sosial interpersonal di kehidupan kampus. *Personal emotional adjustment* fokus pada kondisi psikologis mahasiswa dan sejauh

mana mahasiswa mengalami stres psikologis. Domain terakhir, yaitu *goal commitment institutional attachment* menggambarkan komitmen mahasiswa terhadap tujuan pendidikan, keterikatan khusus terhadap kampus, dan kualitas hubungan mahasiswa dengan institusi perguruan tinggi tempatnya kuliah. Mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus menunjukkan performa akademik yang baik, bersedia menggunakan bantuan layanan konseling dan psikologis yang ada di kampus, serta mampu menyelesaikan studi dalam rentang waktu yang sesuai dengan aturan (Baker, McNeil, & Siryk, 1985).

Kesejahteraan subjektif merupakan konsep psikologi positif yang penting dikaji pada mahasiswa. Dalam penelitian ini kesejahteraan subjektif menggunakan konsep yang khusus dikembangkan pada mahasiswa. Konsep ini disebut dengan *College Student Subjective Well Being* (CSSWB), yaitu penilaian individu terhadap berbagai aspek perilaku (kognitif, emosional, verbal, dan aktivitas fisik) yang berhasil dan berfungsi secara sehat sesuai dengan situasi dan kondisi (Renshaw & Bolognino, 2016). (Renshaw, 2018) memaparkan empat aspek *college student subjective well being*, yaitu *academic efficacy*, *academic satisfaction*, *school connectedness*, dan *college gratitude*. *Academic efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa terhadap pencapaian akademik. *Academic satisfaction* menggambarkan kepuasan terhadap performa dan prestasi akademik. *School connectedness* menggambarkan sejauh mana mahasiswa merasa terhubung dengan kampus atau perguruan tinggi. *College gratitude* merupakan

rasa syukur terhadap pendidikan yang sedang dijalani.

Penelitian sebelumnya telah menemukan adanya hubungan dan pengaruh kesejahteraan subjektif terhadap penyesuaian diri ((Arslan & Coşkun, 2020; Luís et al., 2013; Nurmalita et al., 2021; Shoshani & Slone, 2013; Zubir, 2012). Kesejahteraan subjektif juga ditemukan sebagai prediktor paling kuat terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa (Kim & Park, 2014). Mahasiswa yang memiliki *subjective well being* yang baik akan mampu berfungsi dengan positif, lebih puas dengan hidupnya, dan sedikit mengalami emosi negatif. Hal ini mendukung proses penyesuaian diri.

Tahun 2022 menjadi tahun pertama dimana pelaksanaan pendidikan kembali dilakukan secara *offline*, termasuk di perguruan tinggi. Setelah pandemi Covid-19 dimana pembelajaran sebelumnya dilakukan secara *online*, mahasiswa dituntut untuk kembali beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka. Melihat besarnya peran penyesuaian diri dalam mendukung mahasiswa mencapai kesuksesan belajarnya di perguruan tinggi, maka penting untuk meneliti lebih lanjut tentang penyesuaian diri pada mahasiswa, diperkuat dengan kembalinya pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka. Dalam penelitian ini penyesuaian diri akan diteliti dalam kaitannya dengan *subjective well being*. Meskipun hubungan kedua variabel sudah diteliti pada penelitian sebelumnya, namun di penelitian ini konsep *subjective well being* menggunakan konstruk yang khusus dikembangkan pada mahasiswa yaitu *college student subjective well being*. Dengan demikian diharapkan hasil penelitian akan fokus menggambarkan dinamika

penyesuaian diri ditinjau dari kesejahteraan subjektif dalam konteks kehidupan kampus. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi tentang gambaran penyesuaian diri dan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran tatap muka setelah pandemi Covid-19.

Berdasarkan paparan di atas, masalah penelitian pertama yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *college adjustment* dan *college student subjective well being* pada mahasiswa? Masalah penelitian kedua adalah apakah terdapat hubungan antara *college student subjective well being* dengan *college adjustment* pada mahasiswa? Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program yang tepat untuk mendukung mahasiswa mencapai performa akademik yang baik dan menyelesaikan studinya tepat waktu.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru di Bandar Lampung. Sampel dalam penelitian ini adalah 171 mahasiswa baru angkatan 2022 yang berkuliah di Universitas Malahayati Bandar Lampung dan diperoleh menggunakan *convenience sampling*. Kriteria inklusi sampel adalah mahasiswa baru angkatan 2022 dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang pernah menerima konseling atau perawatan untuk masalah psikologis. Pengambilan data

dilakukan secara online menggunakan google form yang dilakukan pada tanggal 4 sampai 18 November 2022.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *college student subjective well being* yang diukur menggunakan *College Student Subjective Wellbeing Questionnaire* (CSSWQ) dari Renshaw (2018), yang terdiri dari 4 aspek, yaitu *academic efficacy*, *academic satisfaction*, *school connectedness*, dan *college gratitude*. CSSWQ memiliki 16 item, dimana setiap aspek terdiri dari 4 item. CSSWQ telah melalui proses ujicoba alat ukur dan dinyatakan valid ($r_{it} > 0.2$) dan reliabel ($\alpha = 0.857$). Lebih lanjut, variabel terikat dalam penelitian ini adalah *college adjustment* yang diukur menggunakan *Student Adaptation*

to College Questionnaire (SACQ) dari Baker & Siryk (1989). Dalam SACQ, *college adjustment* dibagi ke dalam 4 domain, yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emotional adjustment*, dan *goal commitment institutional attachment*. SACQ telah melalui proses ujicoba dan dinyatakan valid dengan 65 item ($r_{it} > 0.2$) dan reliabel ($\alpha = 0.819$).

Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif berupa distribusi frekuensi untuk memperoleh gambaran *college adjustment* dan *college student subjective well being*, serta analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *college student subjective well being* dengan *college adjustment*. Proses analisis dalam penelitian ini dibantu dengan software SPSS 22.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *College Adjustment* pada Mahasiswa Baru

Kategori	<i>College Adjustment</i>	
	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	28	16.4
Sedang	115	67.3
Tinggi	28	16.4
Total	171	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki *college*

adjustment dalam kategori sedang (67.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Aspek-Aspek *College Adjustment* pada Mahasiswa Baru

Kategori	<i>Academic Adjustment</i>		<i>Social Adjustment</i>		<i>Personal Emotional Adjustment</i>		<i>Goal Commitment Institutional Attachment</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	34	19.9	21	12.3	34	19.9	19	11.1
Sedang	110	64.3	128	74.9	107	62.6	132	77.2
Tinggi	27	15.8	22	12.9	30	17.5	20	11.7
Total	171	100.0	171	100.0	171	100.0	171	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki aspek-aspek *college adjustment* dalam kategori sedang, yaitu 64.3% untuk *academic adjustment*, 74.9%

untuk *social adjustment*, 62.6% untuk *personal emotional adjustment*, dan 77.2% untuk *goal commitment institutional attachment*.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *College Student Subjective Well Being* pada Mahasiswa Baru

Kategori	<i>College Student Subjective Well Being</i>	
	Jumlah (N)	Persentase (%)
Rendah	22	12.9
Sedang	130	76.0
Tinggi	19	11.1
Total	171	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki *college*

student subjective well being dalam kategori sedang (76%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aspek-Aspek *College Student Subjective Well Being* pada Mahasiswa Baru

Kategori	<i>Academic Efficacy</i>		<i>Academic Satisfaction</i>		<i>School Connectedness</i>		<i>College Gratitude</i>	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	25	14.6	28	16.4	22	12.9	5	2.9
Sedang	123	71.9	124	72.5	124	72.5	82	48.0
Tinggi	23	13.5	19	11.1	25	14.6	84	49.1
Total	171	100.0	171	100.0	171	100.0	171	100.0

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki aspek-aspek *college student subjective well being* dalam kategori sedang, yaitu 71.9% untuk

academic efficacy, 72.5% untuk *academic satisfaction* dan *school connectedness*, sedangkan untuk aspek *college gratitude* sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori tinggi, yaitu 49.1%.

Tabel 5 Korelasi *College Student Subjective Well Being* dengan *College Adjustment* pada Mahasiswa Baru

College Adjustment	CSSWB						Total	p-value	r	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	N	%	N	%	N	%				
Rendah	10	5.8	9	5.3	3	1.8	22	12.9	0.000	0.392
Sedang	18	10.5	93	54.4	19	11.1	130	76		
Tinggi	0	0	13	7.6	6	3.5	19	11.1		
Total	28	16.4	115	67.3	28	16.4	171	100		

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat

korelasi positif yang signifikan antara *college student subjective*

well being dengan *college adjustment* ($r(171) = 0.392, p = 0.000$). Hal ini berarti bahwa jika CSSWB mengalami peningkatan maka *college adjustment* juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya jika CSSWB mengalami penurunan maka *college adjustment* juga akan menurun. Lebih lanjut, berdasarkan nilai korelasi diketahui koefisien determinasi adalah 0.154, yang berarti terdapat 15,4% varians *college adjustment* yang dapat dijelaskan oleh *college student subjective well being*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *college adjustment* yang dimiliki mahasiswa baru di Universitas Malahayati termasuk dalam kategori sedang. Hal ini berarti mahasiswa baru memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, kepribadian, dan kondisi kampus. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa mahasiswa baru memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tergolong moderat (Katz & Somers, 2017; Park & Hong, 2021; Widodo, 2021; Zubir, 2012). Berdasarkan hasil analisis terhadap aspek-aspek dari *college adjustment* ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki penyesuaian akademik, sosial, personal emotional, dan keterikatan terhadap institusi yang juga tergolong sedang. Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa baru cukup mampu menyesuaikan diri pada berbagai aspek kehidupan kampus.

Analisis terhadap variabel *college student subjective well being* menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki

kesejahteraan subjektif yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru cukup merasa puas dengan kehidupan akademik dan cukup yakin dengan kemampuannya menjalani perkuliahan. Hasil penelitian ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa baru cenderung memiliki kesejahteraan subjektif sedang dan tinggi (Alfinuha & Nuqul, 2017; Andini & Maryatmi, 2020; Reynolds & Bamford, 2016). Berdasarkan analisis terhadap aspek-aspek *college student subjective well being*, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang sedang dalam hal *academic efficacy*, *academic satisfaction*, dan *school connectedness*. Namun demikian, khusus untuk aspek *college gratitude* sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru merasa sangat bersyukur dengan kehidupan kampus dan bantuan yang diperolehnya dari institusi, dosen, dan teman. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *college adjustment* dengan *college student subjective well being*, dimana *college student subjective well being* berperan sebesar 15,4% dalam menjelaskan varians *college adjustment*. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya dimana terdapat pengaruh yang bersifat positif dari kesejahteraan subjektif terhadap penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus (Arslan & Coşkun, 2020; Luís et al., 2013; Nurmalita et al., 2021; Shoshani & Slone, 2013; Zubir, 2012). 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 tempatnya kuliah. Kondisi ini membantunya dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul selama pendidikan, baik dari segi akademik maupun sosial sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *college adjustment* (67,3%) dan *college student subjective well being* (76%) yang sedang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan aspek-aspek penyesuaian diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tergolong sedang, kecuali aspek *college gratitude* yang tergolong tinggi. Hal ini berarti mahasiswa baru memiliki rasa syukur yang tinggi terhadap perguruan tinggi tempatnya berkuliah. Lebih lanjut, ditemukan korelasi positif yang signifikan antara *college student subjective well being* dengan *college adjustment*, dimana terdapat 15,4% varians *college adjustment* yang dapat dijelaskan oleh *college student subjective well being*. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa kesejahteraan subjektif memegang peran yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru terhadap kehidupan kampus, sehingga baik mahasiswa sendiri maupun perguruan tinggi perlu memberi perhatian khusus kepada kesejahteraan subjektif mahasiswanya agar dapat mendukung proses penyesuaian diri dalam kuliah dan membantu tercapainya masa studi tepat waktu

dan performa akademik yang baik. Untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan *college adjustment* mengingat pada penelitian ini pengaruh dari *subjective well being* terhadap *college adjustment* sebesar 15,4%, yang artinya masih ada 84,6% yang dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, penelitian dapat dilakukan secara *longitudinal* untuk jangka waktu yang lebih lama, misalnya setahun setelah menjalani perkuliahan sehingga dapat dilihat perubahan kemampuan penyesuaian diri dan kesejahteraan subjektif mahasiswa baru setelah mengikuti pendidikan di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28.
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (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*, 4(3), 127-134. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/822>
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2020). Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis. *Journal of Positive School*

- Psychology*, 4(2), 153-164.
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.231>
- Baker, R.W., & Siryk, B. (1989). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ): manual*.
- Baker, R.W., McNeil, O.V., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94.
- Doygun, O., & Gulec, S. (2012). The Problems Faced by University Students and Proposals for Solution. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1115-1123.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.788>
- Goudih, Z., Abdallah, S. S., & Benraghda, A. (2019). Student engagement and adjustment to college among undergraduate students. *Library Philosophy and Practice*, 2019.
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33-36.
<https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru (A new student adjustment model). *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109-118.
<https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361>
- Julia, M., & Veni, B. (2012). An analysis of the factors affecting students' adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-250.
<https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p244>
- Katz, S., & Somers, C. L. (2017). Individual and Environmental Predictors of College Adjustment: Prevention and Intervention. *Current Psychology*, 36(1), 56-65.
<https://doi.org/10.1007/s12144-015-9384-0>
- Kemendikbud. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistic) 2020. *PDDikti Kemendikbud*, 81-85.
<https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Kim, E. A., & Park, K. I. (2014). *Journal Korean Acad Soc Nurs*, 20(2), 234-243.
- Lee, J., & Park, S. (2019). Influencing Factors on College Adjustment of Nursing Students: The Meaning of Life, Empathy Skills, Resilience. *Journal of the Korea Academia Industrial Cooperation Society*, 20(11), 66-75.
- Leino, E. V., & Kisch, J. (2005). Correlates and predictors of depression in college students: Results from the spring 2000 national college health assessment. *American Journal of Health Education*, 36(2), 66-74.
<https://doi.org/10.1080/19325037.2005.10608162>
- Luís, S. I., Vieira, S., & Neves De Jesus, S. (2013). Subjective Well-being and Social Integration of College Students. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 1(3), 215-223.
<https://ideas.repec.org/a/ris/jspord/0014.html>
- Nurmalita, T., Yoenanto, N. H., & Nurdibyanandaru, D. (2021). The Effect of Subjective Well-Being, Peer Support, and Self-Efficacy on Student Engagement of Class X Students of Four High Schools in Sidoarjo Regency. In *ANIMA Indonesian Psychological Journal* (Vol. 36,

- pp. 36-68).
- Park, J. Y., & Hong, O. S. (2021). Factors affecting adjustment of first-year nursing students to college life: A descriptive correlational study. *Nurse Education Today*, 102(March), 104911. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104911>
- Permatasari, N., Anwar, S. R., & Rustham, A. T. P. (2021). The Relationship Between Perceived Emotional Intelligence and Late Adolescent Autonomy. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(2), 73-84. <https://doi.org/10.52970/grsse.v1i2.93>
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136-149. <https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463-484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>
- Reynolds, J. R., & Bamford, M. J. (2016). School Gender Culture and Student Subjective Well-Being. *Sex Roles*, 74(1-2), 62-77. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0557-y>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle School Transition from the Strengths Perspective: Young Adolescents' Character Strengths, Subjective Well-Being, and School Adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163-1181. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y>
- Soledad, R. G. M., Carolina, T. V., Adelina, G. C. M., & Fernanda, P. F. M. (2012). The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) for use with Spanish students. *Psychological Reports*, 111(2), 624-640. <https://doi.org/10.2466/08.10.20.PR0.111.5.624-640>
- Sucita, A., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Bidikmisi ditinjau dari Prestasi Akademik dan Self Esteem. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 281-294. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i2.12945>
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899-907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Zhao, S., & Zhang, J. (2018). The Association Between Depression, Suicidal Ideation and Psychological Strains in College Students: A Cross-National Study. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 42(4), 914-928. <https://doi.org/10.1007/s11013-018-9591-x>
- Zubir, D. M. (2012). Hubungan Psychological Well Being dan College Adjustment pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Universitas Indonesia.