

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN PENYESUAIAN DIRI DALAM MENGHADAPI MASA TRANSISI MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Rahmawati Wulandari^{1*)}, Riza Noviana Khoirunnisa²⁾

^{1,2)} Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding Email: rahmawati.22132@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK- Mahasiswa tahun pertama berada dalam masa peralihan yang menuntut kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional di lingkungan perguruan tinggi. Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berperan dalam proses adaptasi tersebut adalah psychological well-being. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara psychological well-being dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama Universitas Negeri Surabaya angkatan 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Jumlah subjek penelitian sebanyak 282 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala psychological well-being dan skala penyesuaian diri. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara psychological well-being dan penyesuaian diri ($r = 0,512$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik terhadap tuntutan akademik dan sosial pada awal masa perkuliahan.

Kata Kunci: psychological well-being, penyesuaian diri, mahasiswa tahun pertama

ABSTRACT- First-year students are in a transitional period that requires the ability to adapt to various changes, both academically, socially, and emotionally in a university environment. One psychological factor that is thought to play a role in this adaptation process is psychological well-being. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and self-adjustment in first-year psychology students at Surabaya State University in the 2025 cohort. This study used a quantitative approach with a correlational design. The number of research subjects was 282 students, determined using simple random sampling. Data were collected using psychological well-being and adjustment scales. Data analysis was performed using Spearman's rho correlation technique. The results of the analysis showed a positive and significant relationship between psychological well-being and adjustment ($r = 0.512$; $p < 0.001$) with a moderate strength of relationship. These results indicate that students with higher levels of psychological well-being tend to be better able to adjust to academic and social demands at the beginning of their studies.

Keywords: psychological well-being, adjustment, first-year students

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya institusi pendidikan tinggi di Indonesia menerima mahasiswa baru yang memulai perjalanan pendidikan tinggi. Menurut data Kemendikbud (2023), terdapat 8.316.919 mahasiswa aktif di perguruan tinggi negeri dan swasta; angka ini meningkat menjadi 8.467.714 pada

2024 (Kemendikbud, 2024). Kenaikan sekitar 1,8% menandakan lebih banyak individu menghadapi fase adaptasi sebagai mahasiswa angkatan awal.

Peralihan tersebut seringkali memunculkan tantangan psikologis. Studi menunjukkan bahwa kesulitan menyesuaikan diri pada masa awal kuliah merupakan indikator kuat bagi munculnya masalah kesehatan jiwa; sekitar satu dari tiga mahasiswa baru melaporkan gejala kecemasan atau depresi yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Auerbach et al., 2018). Selain itu, rindu rumah dan merasa terisolasi karena berpisah dari dukungan keluarga cukup umum dan tanpa strategi koping yang tepat dapat menurunkan kesejahteraan mental serta mengurangi motivasi untuk bertahan di perguruan tinggi (English et al., 2017).

Perpindahan dari jenjang menengah ke pendidikan tinggi juga dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada prestasi akademik; ketidakmampuan menyesuaikan diri secara akademik berkaitan dengan naiknya tingkat stres dan penurunan hasil studi di tahun pertama (Nandamuri & Gowthami, 2020). Hal ini menegaskan pentingnya kemampuan beradaptasi bagi mahasiswa baru. Menyesuaikan diri dapat dimaknai sebagai proses dalam merespons tuntutan lingkungan (Harahap, 2021).

Bagi mahasiswa angkatan pertama, kemampuan menyesuaikan diri membantu menyelaraskan tuntutan kampus dengan kebutuhan dan kapasitas pribadi (Nurhidayah et al., 2022). Watson dan Lenz (2018) menyatakan bahwa bertambahnya jumlah mahasiswa juga diiringi peningkatan keluhan terkait hambatan dalam menyesuaikan diri secara akademik dan sosial.

Secara konseptual, kemampuan menyesuaikan diri dipengaruhi oleh ciri-ciri personal, termasuk kondisi kesehatan jiwa (Baker & Stryk, 1984). Kondisi kesehatan jiwa yang baik—atau kesejahteraan psikologis—berperan sebagai faktor internal penting dalam menunjang proses menyesuaikan diri mahasiswa (Kim & Park, 2014). Ryff (2014) menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan yang meliputi penerimaan terhadap diri sendiri, kemampuan membangun hubungan bermakna, kejelasan tujuan hidup, dan kecakapan mengelola lingkungan sesuai kebutuhan pribadi.

Untuk mahasiswa baru, kesejahteraan psikologis menjadi fondasi agar tetap produktif dan adaptif menghadapi tuntutan akademik dan sosial; kondisi tersebut membantu mengelola stres, menjaga motivasi belajar, dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan perkuliahan (Mulya & Budiman, 2023). Sebagai langkah awal pengumpulan data, peneliti melakukan survei pendahuluan secara daring pada 35 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan adaptasi instrumen Ryff dan Keyes oleh Humaidah dan Mulyono (2025), sedangkan penyesuaian diri diukur dengan The Inventory of New College Student Adjustment dari Watson dan Lenz (2018).

Hasil survei awal menunjukkan masalah pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Sebanyak 46% responden melaporkan kesulitan dalam menerima diri sendiri, 42% mengalami kendala dalam mengatur tanggung jawab harian, 58% merasa kurang percaya pada pandangan

pribadi saat berbeda dari lingkungan, dan 75% belum maksimal dalam upaya pengembangan diri. Temuan ini mengindikasikan adanya tantangan kesejahteraan psikologis pada sebagian mahasiswa baru.

Kesulitan serupa juga terlihat pada aspek menyesuaikan diri. Survei menunjukkan 75% responden merasa kemampuan akademik yang dimiliki kurang diapresiasi oleh lingkungan, dan 25% merasa kurang termotivasi melihat keberhasilan teman—mengindikasikan rendahnya keyakinan terhadap diri sendiri. Mengenai jaringan sosial, 91% tidak aktif dalam kegiatan komunitas sekitar dan 71% tidak tertarik mengikuti acara kampus, menunjukkan keterbatasan dukungan sosial. Selain itu, 60% kesulitan menjalin hubungan dengan senior atau mahasiswa lintas angkatan, dan 29% mengalami hambatan komunikasi dalam menyelesaikan masalah dengan teman kuliah. Secara keseluruhan, mayoritas peserta survei menunjukkan tingkat adaptasi yang rendah.

Penelitian terdahulu oleh Kim dan Park (2014) melaporkan hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan kemampuan beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi, dengan kesejahteraan menjadi prediktor kuat penyesuaian diri—misalnya pada mahasiswa keperawatan diperoleh kontribusi prediktif sebesar 39,25. Studi lain (Utomo & Andayani, 2023) menemukan bahwa kesejahteraan sekolah dan efikasi diri akademik memengaruhi adaptasi mahasiswa baru, sementara Putri (2022) menunjukkan pengaruh kesejahteraan subjektif terhadap kemampuan beradaptasi. Namun, penelitian yang menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai variabel utama dalam memprediksi adaptasi, khususnya pada mahasiswa Psikologi angkatan pertama, masih terbatas.

Mahasiswa Psikologi memiliki tuntutan akademik yang unik karena selain memahami teori dan konsep, mereka diharapkan menginternalisasi dan menerapkannya dalam kehidupan pribadi dan sosial (Singh & Jha, 2008). Oleh karena itu, studi ini penting untuk memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dan proses adaptasi pada mahasiswa Psikologi tahun pertama. Diharapkan hasilnya memberikan sumbangan teoretis pada kajian psikologi positif dan dasar praktis bagi pengembangan intervensi pendampingan serta layanan dukungan psikologis yang lebih tepat di lingkungan kampus.

KAJIAN TEORI

Hukum persaingan usaha bertujuan untuk menjaga iklim usaha yang sehat dengan mencegah terjadinya monopoli dan praktik-praktik yang merugikan konsumen serta pelaku usaha lainnya. Menurut Posner (2001), hukum persaingan merupakan instrumen ekonomi yang digunakan untuk mengoreksi kegagalan pasar (market failure) akibat dominasi pelaku usaha tertentu yang menghambat efisiensi dan inovasi. Dalam konteks ini, prinsip keadilan pasar menjadi fondasi utama agar semua pelaku usaha, baik besar maupun kecil, dapat berkompetisi secara setara.

Dalam teori struktur–perilaku–kinerja (Structure–Conduct–Performance Theory), disebutkan bahwa struktur pasar memengaruhi perilaku pelaku usaha, yang kemudian berdampak pada kinerja pasar secara keseluruhan (Bain, 1959). Ketika pasar dikuasai oleh beberapa pemain besar—seperti dalam model oligopoli digital—maka potensi terjadinya penyalahgunaan kekuatan pasar (market power abuse) semakin tinggi, yang berdampak negatif terhadap keadilan dan efisiensi ekonomi (OECD, 2020).

Dalam kerangka hukum nasional, Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1999 merupakan landasan utama dalam pengaturan persaingan usaha. Namun, regulasi ini dirancang pada masa ketika ekonomi digital belum berkembang, sehingga banyak celah hukum yang tidak mampu menjangkau kompleksitas pasar digital saat ini (Hutagalung, 2020). Hal ini mendorong kebutuhan akan regulatory reform dan pembaruan prinsip dalam penegakan hukum persaingan yang lebih adaptif dan kontekstual (Wahyuningtyas, 2018).

Ekonomi digital memiliki karakteristik khusus seperti zero marginal cost, jaringan efek (network effects), dan kecenderungan winner-takes-all yang berpotensi menciptakan monopoli alami (Katz & Shapiro, 1994). Dalam situasi ini, pelaku usaha platform digital mampu menciptakan hambatan masuk (barrier to entry) yang tinggi melalui penguasaan data dan infrastruktur digital, sehingga mempersempit ruang persaingan dan berpotensi merugikan konsumen (Stucke & Grunes, 2016).

Konsep abuse of dominant position dalam hukum persaingan usaha digital menjadi sorotan penting. Dalam kasus-kasus seperti Google Shopping di Uni Eropa, otoritas persaingan memutuskan bahwa algoritma pencarian yang diskriminatif telah menyalahgunakan dominasi pasar untuk menyingkirkan pesaing (European Commission, 2017). Kasus ini menunjukkan bagaimana pengaturan dan penegakan hukum persaingan harus merespons praktik digital yang tersembunyi di balik teknologi.

Penelitian sebelumnya oleh Siregar (2021) menunjukkan bahwa KPPU masih menghadapi berbagai tantangan dalam membuktikan praktik persaingan tidak sehat di ranah digital, terutama dalam aspek pembuktian algoritma, kontrak eksklusivitas tersembunyi, dan model bisnis lintas batas yurisdiksi. Hal ini memerlukan penguatan kapasitas teknis lembaga penegak hukum dan pembaruan kerangka hukum yang lebih holistik dan progresif (Nasution, 2022).

Sejalan dengan itu, pendekatan responsive regulation sebagaimana dikemukakan oleh Ayres dan Braithwaite (1992) dapat menjadi kerangka alternatif dalam menata pengawasan terhadap platform digital. Pendekatan ini menekankan pentingnya kombinasi antara regulasi keras dan mekanisme kolaboratif agar hukum mampu menjangkau kompleksitas industri

digital tanpa menghambat inovasi.

Kajian teori ini menunjukkan bahwa efektivitas hukum persaingan usaha di era digital sangat bergantung pada kemampuan regulasi dan kelembagaan dalam memahami serta mengatur ulang relasi kuasa ekonomi yang terus berubah. Oleh karena itu, pemutakhiran instrumen hukum dan peningkatan kapasitas teknis lembaga penegak hukum menjadi prasyarat mutlak dalam menjaga keadilan pasar di era transformasi digital.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji keterkaitan antara *psychological well-being* (variabel bebas) dan penyesuaian diri (variabel terikat) pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian dilaksanakan di lingkungan UNESA, Surabaya, pada periode Oktober–Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa psikologi angkatan 2025 sebanyak 617 orang; sampel diambil secara probability sampling menggunakan teknik *simple random sampling*. Perhitungan ukuran sampel awal menggunakan *Raosoft* menghasilkan kebutuhan minimal 237 responden, sementara yang terlibat dalam analisis akhir berjumlah 282 peserta.

Definisi operasional dimapankan agar konstruk dapat diukur secara jelas. *Psychological well-being* didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penyesuaian diri didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tuntutan akademik dan sosial pada tahun pertama, diukur melalui dua aspek: *belief in self* (keyakinan terhadap kemampuan diri) dan *supportive network* (dukungan sosial).

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala teradaptasi. Skala *psychological well-being* diambil dari *Ryff's Psychological Well-Being* (adaptasi oleh Nurwidawati dan dipendekkan sesuai kebutuhan) berjumlah 23 item dengan format Likert 1–5 (1 = sangat tidak sesuai sampai 5 = sangat sesuai). Skala penyesuaian diri merupakan adaptasi *The Inventory of New College Student Adjustment (INCA)* oleh Watson & Lenz, terdiri dari 14 item dengan format Likert 0–3 sesuai pedoman asli (0 = sangat tidak setuju sampai 3 = sangat setuju) dan terbagi menjadi subskala *belief in self* dan *supportive network*. Proses adaptasi meliputi translasi oleh pusat bahasa, penilaian ahli (expert judgment), dan uji keterbacaan terhadap 10 responden.

Sebelum pengumpulan data utama, dilakukan uji daya beda item dan reliabilitas pada 40 responden uji coba. Uji item-total (item-rest correlation) menunjukkan semua butir pada kedua skala memiliki korelasi > 0.30 (rentang PWB: 0.395–0.786; PD: 0.326–0.786) sehingga dipertahankan. Reliabilitas internal dihitung menggunakan Cronbach's Alpha via perangkat lunak JASP, menghasilkan nilai tinggi: $\alpha = 0.922$ untuk skala *psychological well-being* dan $\alpha = 0.899$ untuk skala penyesuaian diri; average inter-item correlation juga berada pada rentang wajar.

Pengumpulan data dilakukan secara primer melalui kuesioner daring (Google Form) yang

disebarkan melalui *platform WhatsApp*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik menggunakan JASP. Tahap analisis dimulai dengan uji asumsi normalitas (Kolmogorov–Smirnov) untuk menentukan teknik korelasi yang sesuai. Hasil uji normalitas menunjukkan distribusi normal untuk *psychological well-being* ($p > 0.05$) namun tidak normal untuk penyesuaian diri ($p < 0.05$), sehingga pengujian hipotesis menggunakan korelasi nonparametrik *Spearman's rho*. Interpretasi kekuatan hubungan mengikuti pedoman koefisien korelasi standar untuk mengkategorikan besaran hubungan.

Secara keseluruhan, prosedur metodologis menekankan validitas konten melalui adaptasi dan penilaian ahli, pengujian awal untuk daya beda dan konsistensi internal instrumen, serta pemilihan teknik analisis yang sesuai dengan karakteristik distribusi data demi memastikan kesahihan inferensi korelasional antara kedua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 282 mahasiswa tahun pertama Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya (angkatan 2025) dengan rentang usia 18–20 tahun dan didominasi responden perempuan (76,2%). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang memuat skala *Psychological Well-Being* (Ryff, 23 item, Likert 1–5) dan skala Penyesuaian Diri (INCA, 14 item, Likert 0–3) yang telah diadaptasi, diuji daya beda dan reliabilitas (Cronbach's Alpha PWB = 0,922; PD = 0,899) sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan. Analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor *psychological well-being* sebesar 81,58 (SD = 8,737) dan rata-rata skor penyesuaian diri 31,43 (SD = 5,655), dengan proporsi mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel (PWB: 66% sedang; PD: 68% sedang) (Tabel 4.3–4.9).

Uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* memperlihatkan distribusi normal untuk *psychological well-being* ($p = 0,519$) tetapi tidak normal untuk penyesuaian diri ($p = 0,003$), sehingga pengujian hubungan menggunakan korelasi nonparametrik *Spearman's rho*. Hasil uji hipotesis menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara *psychological well-being* dan penyesuaian diri: $r_s = 0,512$ dengan $p < 0,001$ (Tabel 4.15). Koefisien ini dikategorikan sedang menurut pedoman (0,40–0,59), yang mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa berkaitan cukup kuat dengan kemampuan mereka menyesuaikan diri selama masa transisi pertama ke lingkungan perguruan tinggi.

Analisis aspek menunjukkan variasi internal pada kedua konstruk: aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) memperoleh rata-rata tertinggi pada PWB (mean = 16,47), sedangkan aspek pertumbuhan pribadi dan kemandirian relatif lebih rendah (mean = 10,71 dan 11,30). Pada penyesuaian diri, aspek *belief in self* memiliki skor rata-rata lebih tinggi, dibanding *supportive network*. Pola ini menandakan bahwa mahasiswa cenderung merasa cukup mampu mengelola lingkungan dan memiliki keyakinan terhadap kapasitas diri akademik, namun dukungan sosial dan proses perkembangan pribadi masih perlu penguatan.

Temuan korelasional di atas konsisten dengan kajian terdahulu yang menunjukkan peran penting kesejahteraan psikologis terhadap adaptasi mahasiswa (Kim & Park, 2014; Utomo & Andayani, 2023). Secara teoretis, hasil ini memperkuat gagasan bahwa *psychological well-being*—termasuk penerimaan diri, relasi positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, kemandirian, dan pertumbuhan—berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu mahasiswa mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta membangun keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Selain itu, hasil ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan dukungan sosial sebagai moderator potensial antara kesejahteraan dan adaptasi—meskipun penelitian ini tidak menguji moderator tersebut secara langsung (Dara dkk., 2024).

Dari perspektif praktis, temuan menunjukkan kebutuhan intervensi yang menargetkan peningkatan aspek PWB yang relatif rendah—khususnya kemandirian dan pertumbuhan pribadi—serta penguatan *supportive network* bagi mahasiswa baru. Program orientasi, pelatihan keterampilan coping, dan kegiatan pengembangan diri yang memfokuskan pada pembentukan tujuan hidup, otonomi, serta fasilitas pembentukan jejaring sosial dapat membantu mempercepat proses penyesuaian. Selain itu, layanan konseling dan pendampingan yang diarahkan pada pengembangan *environmental mastery* dan *belief in self* berpotensi menurunkan risiko maladaptasi dan gangguan kesehatan mental pada tahun pertama.

Hasil demografis yang menunjukkan dominasi responden perempuan (76,2%) dan konsentrasi usia 18–19 tahun (78,7%) perlu diperhatikan saat menggeneralisasi temuan; pola gender dan tahap perkembangan usia dapat mempengaruhi profil PWB dan adaptasi. Analisis kategorisasi juga memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa masih berada pada kategori rendah pada beberapa aspek, sehingga program intervensi harus mempertimbangkan segmentasi kebutuhan berdasarkan tingkat PWB dan penyesuaian individu. Lebih lanjut, perbedaan skor antar aspek mengisyaratkan bahwa intervensi tunggal mungkin kurang efektif; pendekatan multimodal yang menggabungkan aspek individu (kemandirian, *self-efficacy*), sosial (dukungan teman), dan institusional (fasilitas akademik dan bimbingan) lebih relevan.

Keterbatasan metodologis yang perlu dicatat meliputi penggunaan desain korelasional yang tidak memungkinkan inferensi kausal, sampel yang hanya berasal dari satu Program Studi di satu perguruan tinggi sehingga keterwakilan terbatas, serta data penyesuaian diri yang tidak terdistribusi normal sehingga analisis nonparametrik digunakan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melacak perubahan PWB dan penyesuaian seiring waktu, memperluas sampel lintas program studi dan beberapa institusi untuk meningkatkan generalisasi, serta memasukkan variabel mediator/ moderator seperti dukungan sosial, stres akademik, dan kepribadian untuk memperjelas mekanisme hubungan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan bermakna antara *psychological well-being* dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama, yang menggambarkan pentingnya pengembangan kesejahteraan psikologis sebagai salah satu strategi

mendukung adaptasi pada fase transisi awal perkuliahan. Temuan memberikan dasar empiris bagi pengembangan program pendampingan dan kebijakan kampus yang menekankan penguatan aspek internal (penerimaan diri, penguasaan lingkungan, kemandirian) dan eksternal (dukungan sosial, fasilitas institusional) untuk meningkatkan retensi, kesejahteraan, dan keberlangsungan akademik mahasiswa baru.

SIMPULAN

Hasil penelitian pada 282 mahasiswa Psikologi tahun pertama UNESA menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara psychological well-being dan penyesuaian diri ($r_s = 0,512$; $p < 0,001$). Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, dengan skor tertinggi terlihat pada aspek penguasaan lingkungan (PWB) dan belief in self (penyesuaian diri), sementara aspek kemandirian dan pertumbuhan pribadi relatif lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis berperan penting dalam kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri pada masa transisi awal perkuliahan, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Saran bagi institusi: kembangkan program pendampingan mahasiswa baru yang terpadu — meliputi pelatihan coping, workshop pengembangan tujuan hidup, serta kegiatan pembentukan jejaring sosial — untuk meningkatkan PWB dan supportive network. (2) Bagi praktisi/pendamping: fokuskan intervensi pada penguatan kemandirian, pertumbuhan pribadi, dan environmental mastery melalui terapi kelompok, coaching, atau modul pengembangan diri. (3) Bagi mahasiswa: dorong partisipasi aktif dalam kegiatan kampus, praktik strategi coping adaptif, dan pemanfaatan layanan konseling untuk memperkuat keyakinan diri dan jaringan dukungan. (4) Bagi peneliti selanjutnya: lakukan studi longitudinal dan masukkan variabel moderator/mediator (dukungan sosial, stres akademik, kepribadian) serta perluas sampel lintas program studi dan institusi untuk meningkatkan generalisasi temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. N., Maulana, Z. A., Azzahra, D. S., & Purwantini, L. (2025). Hubungan Kecerdasan Adversitas Dengan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JINU: Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 346–356.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Kessler, R. C., Liu, H., Lochner, C., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., ... & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Azwar, S. 2012. *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.2.179>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, Mixed Method Approaches*.
- Dara, Y. P., Harmanto, P. R., Asmarani, D. R. C., Rahma, U., & Faizah, F. (2024). Walking on Transition: Peran Perceived Social Support (Friend) Sebagai Moderator Pada Psychological Well Being Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal EMPATI*, 13(2), 1–10. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.30348>
- English, T., Davis, J., Wei, M., & Gross, J. J. (2017). Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study. *Emotion*, 17(1), 1–5. <https://doi.org/10.1037/emo0000235>
- Harahap, F. A. Z. (2021). Self Adjustment Dynamic in Sojourner College Students. *Journal of Psychology and Instruction*, 4(3), 83–89. <https://doi.org/10.23887/jpai.v4i3.33703>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Kim, E. A., & Park, K. I. (2014). Factor Affecting Adjustment of Freshmen Nursing Students to College Life. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(2), 234–243.
- Mardhiyah, Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., & Hidayatullah, R. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan : Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(2).
- Mulya, S. A. N., & Budiman, A. (2023). Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 998–1004. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i2.7634>
- Nandamuri, P. P., & Gowthami, C. (2020). Impact of academic stress on academic performance among university students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 8(1), 2154–2158.
- Nurhidayah, S., Pramintari, R. D., & Az Zahra, F. I. (2022). Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Program Mbkm. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 56–66.
- Nurwidawati, D. (2025). *Adaptasi dan Validasi Instrumen Kesejahteraan Psikologis Guru Universitas Negeri Yogyakarta* [Unpublished doctoral dissertation]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwaningsih, S. (2019). Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy di Sekolah. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–18.
- Putra, M. R. N., Wandana, & Nastiti, D. (2025). School Well-Being and Self-Adjustment Among Vocational High School Students : Kesejahteraan Sekolah dan Kemampuan Beradaptasi Diri di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Indonesian Journal Of Islamic Studies*, 13(2), 1–10. <https://doi.org/10.21070/ijis.v13i2.1800>
- Putri, A. M. (2023). Kesejahteraan Subjektif dan Penyesuaian Diri Terhadap Kehidupan Kampus Pada Mahasiswa Baru. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 324–334.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan

Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Shek, D. T. L., Tsoi, K. W., Lau, P. S. Y., Tsang, S. K. M., Lam, M. C., & Lam, C. M. (2001). Psychological Well-Being, School of Adjustment and Problem Behavior in Chinese Adolescents: Do Parental Pualities Matter? *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 13(3), 231–243. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2001.13.3.231>

Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and Negative Affect, and Grit as Predictors of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(April), 40–45.

Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta.

Utomo, R. C., & Andayani, B. (2023). The Role Of Academic Self Efficacy And School Well-Being On Adjustment Of First Year University Student. *Psychological Research and Intervention*, 6(1), 18–25.

Watson, J. C., & Lenz, A. S. (2018). Development and Evaluation of the Inventory of New College Student Adjustment. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 2016, 1–16. <https://doi.org/10.1177/1521025118759755>

Wulandari, S. (2016). Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria. *Jurnal Psiko Edukasi*, 14, 94–100.